

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *COMMUNICATION APPREHENSION* PADA MAHASISWA FKIP
UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN ANGKATAN
2021**

Skripsi

**Balqis Anakia Vanesa
2113052059**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *COMMUNICATION APPREHENSION* PADA MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN ANGKATAN 2021

Oleh

BALQIS ANAKIA VANESA

Communication apprehension masih menjadi masalah yang sering ditemui pada mahasiswa, khususnya ketika mereka harus berkomunikasi dalam konteks akademik yang melibatkan penilaian sosial. Tingginya tingkat kecemasan dalam berkomunikasi ini berpotensi menghambat kemampuan mereka menyampaikan ide, berpartisipasi dalam pembelajaran, serta memengaruhi kesiapan mereka sebagai calon pendidik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *communication apprehension* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung angkatan 2021. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling* terhadap 146 responden menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Personal Report of Communication Apprehension* (PRCA-24). Hasil analisis *Spearman's Rho* menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan *communication apprehension* ($r = 0.855$, $p < 0.01$), yang mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan dalam menurunkan persepsi ancaman serta reaktivitas fisiologis saat berkomunikasi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *communication apprehension* yang mereka alami, sehingga penguatan kemampuan regulasi emosi menjadi strategi penting dalam menurunkan kecemasan komunikasi mahasiswa.

Kata kunci: regulasi emosi, *communication apprehension*, mahasiswa FKIP

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND COMMUNICATION APPREHENSION AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION, UNIVERSITY OF LAMPUNG, CLASS OF 2021

By

BALQIS ANAKIA VANESA

This study is driven by the problem that many university students experience difficulties in regulating their emotions when facing communication situations involving social evaluation, which in turn heightens communication apprehension and potentially disrupts their academic performance and readiness as future educators. The purpose of this study is to examine the relationship between emotion regulation and communication apprehension among students of the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP), University of Lampung, class of 2021. This quantitative correlational study employed an accidental sampling technique with a total of 146 respondents, using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Personal Report of Communication Apprehension (PRCA-24) as measurement instruments. Data analysis using Spearman's Rho revealed a highly significant relationship between emotion regulation and communication apprehension ($r = 0.855, p < 0.01$), indicating that the ability to manage emotions plays a direct role in reducing perceived threat and physiological reactivity in communication settings. These findings demonstrate that students with better emotion regulation tend to experience lower levels of communication apprehension, emphasizing the importance of strengthening emotion regulation skills as an effective strategy to reduce communication anxiety.

Keywords: *emotion regulation, communication apprehension, FKIP students.*

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *COMMUNICATION APPREHENSION* PADA MAHASISWA FKIP
UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN ANGKATAN
2021**

Oleh:
BALQIS ANAKIA VANESA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: HUBUNGAN REGULASI EMOSI
DENGAN *COMMUNICATION APPREHENSION* PADA
MAHASISWA FKIP
UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN ANGKATAN
2021

Nama Mahasiswa

: **Balqis Anakia Vanesa**

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113052059

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

-
Bh

Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.
NIP 198709182015041001

Dosen Pembimbing II

D
U
M
I
N
G
S

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.Psi.
NIP 197907142003122001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

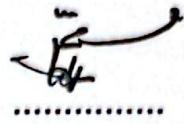
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

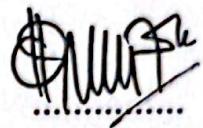
Ketua

: Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi.

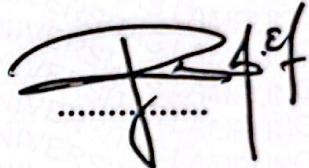


Sekretaris

: Diah Utaminingsih, S.Psi., M.Psi., Psi.



Penguji Utama : Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Aliset Maydiantoro, M.Pd.

NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 25 Juli 2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Balqis Anakia Vanesa
Nomor Pokok Mahasiswa : 211052059
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul
“Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Communication Apprehension* Pada
Mahasiswa Fkip Universitas Lampung Tahun Angkatan 2021” tersebut
adalah benar hasil karya penulis dan tidak plagiat kecuali bagian-bagian
tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya
ucapkan terima kasih.

Lampung, 25 November 2025

Balqis Anakia Vanesa
NPM 2113052059

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Balqis Anakia Vanesa lahir di Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung pada tanggal 21 September 2003. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Abi Anizar dan Umi Ida Yani. Pendidikan formal yang telah diselesaikan penulis sebagai berikut:



1. TK Diniyyah Putri Lampung
2. MI Diniyyah Putri Lampung
3. SMP IT Daarul Ilmi Bandar Lampung
4. MAN Insan Cendekia OKI

Pada tahun 2021 penulis terdaftar sebagai mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN Masuk Perguruan Tinggi Negeri. Pada tahun 2024 melaksanakan kuliah kerja nyata (KKN) di Desa Tengkujuh, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan. Penulis juga melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di MTs Al-Khairiyah WayLahu. Pada bulan Agustus 2023-Desember 2023, penulis mengikuti program kampus merdeka yakni kampus mengajar Angkatan 6 di SDS DCC Global School.

MOTTO

“Do not wait for the perfect moment. Take the moment and make it perfect”

(Zoey Sayward)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(al-Baqarah: 286)

“The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination.”

(Carl R. Rogers)

PERSEMPAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT. yang telah mencerahkan rahmat hidayah,
dan pertolongan-Nya. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada mereka:

Kepada kedua orang tua-ku tercinta dan tersayang

Abi Anizar dan Umi Ida Yani

Yang telah memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan yang selalu menjadi
kemudahan jalan hidupku. Terimakasih atas hal hal baik yang telah diberikan dengan
ketulusan dan doa-doa yang dapat kurasakan.

Keluarga besar, sahabat, dan teman yang memberikan semangat dan pelajaran hidup
yang penuh makna.

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang memberikan rahmat, taufik dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Regulasi Emosi dengan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2021", sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Lampung.

Penyusuan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan serta kerjasama berbagai pihak. Segenap kerendahan hati yang tulus peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmmeilita, D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albert Maydiantoro selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Plt Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.A. Psi. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, kesabaran, dan perhatian yang luar biasa selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap dukungan yang telah diberikan dengan penuh pengertian, bahkan di saat penulis menghadai kesulitan menjadi dorongan yang kuat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Setiap masukan menjadi motivasi besar bagi penulis untuk terus belajar dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Ratna Widiyastuti, S.Psi., M.A.Psi. dan Bapak Redi Eka Andriyanto, S.Pd., M.Pd., Kons selaku dosen pembahas yang telah bersedia atas waktu dan masukan berharga yang telah diberikan selama proses seminar, sidang, terkait skripsi ini. Kritik dan saran yang disampaikan telah menjadi panduan yang sangat berarti dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, terimakasih atas ilmu pengetahuan dan pengalaman yang diberikan kepada penulis.
9. Kedua orangtua-ku tercinta dan tersayang Abi Anizar dan Umi Ida Yani terimakasih atas cinta tanpa syarat yang selalu menguatkan penulis dan doa-doa tulus yang selalu mengiringi jalan hidup penulis. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada kedua orang tua-ku.
10. Para Niayku, Niay Lia dan Niay Ana terima kasih atas waktu, kebersamaan, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis. Di tengah proses penyusunan skripsi yang penuh tekanan, kehadiran kalian, ajakan jalanan, dan kebaikan hati kalian yang tak segan mentraktir, menjadi penghibur dan penyemangat tersendiri bagi penulis.
11. Putri Nata Ratisya, sahabat sejak SMP yang selalu menjadi tempat berbagi cerita, semangat, dan doa. Terima kasih atas dukungan moril yang tak pernah putus, bahkan di saat saya sendiri hampir menyerah. Kehadiranmu memberikan kekuatan yang tak terlihat namun sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Teman teman kaum hawaku, Adea, Encai, Sabrina yang menjadi teman diskusi menyenangkan dan selalu berupaya membantu penulis selama perkuliahan. Terimakasih atas semua waktu yang telah kita lewati bersama. Semoga keberuntungan selalu menyertai kalian.

13. Yuwana Terika, teman seperjuangan dalam menyusun skripsi, terima kasih telah menjadi kawan diskusi, teman bermain, sekaligus support system di tengah tekanan dan stres selama proses ini. Kehadiranmu membuat perjalanan skripsi terasa lebih ringan dan bermakna.
14. Kelompok KKN Tengkujuh 2024 Arin, Suban, Jian, Riyan, El, Revie, Gina, Dwi, dan Desty yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis selama menjalani program kuliah kerja nyata. Terimakasih atas kebersamaan, semangat, dan kerja keras yang telah dilalui bersama. Semoga kalian diberikan kesuksesan dimasa depan.
15. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan kuliah ini. Terima kasih telah memberikan banyak pelajaran dan kenangan yang baik. Semoga kalian diberikan kesuksesan di masa depan.
16. Terakhir diri penulis sendiri yang tak pernah muncul di hadapan dunia. Terima kasih telah menjadi kekuatan diam yang menopang saat suara penulis tak terdengar oleh siapa pun. terima kasih telah bertahan, terus berusaha meski sering merasa lelah, dan tidak menyerah meski sempat ingin berhenti. Semua proses, jatuh bangun, serta perjalanan panjang ini telah dilalui dengan usaha yang tidak mudah.

Akhir kata, penulis menyadari penuh bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk kebaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, 24 Juli 2025
Peneliti

Balqis Anakia Vanesa
2113052059

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Batasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.2. Tujuan & Manfaat Penelitian.....	7
1.2.1 Tujuan.....	7
1.2.2 Manfaat Penelitian.....	7
1.3. Ruang Lingkup Objek Penelitian.....	7
1.3.1. Ruang lingkup objek penelitian.....	7
1.3.2. Ruang lingkup subjek penelitian.....	7
1.4. Kerangka Pemikiran	8
1.5 Hipotesis.....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Regulasi Emosi.....	10
2.1.1. Definisi Regulasi Emosi	10
2.2.2. Faktor-Faktor Regulasi Emosi.....	11
2.2.3. Strategi Regulasi Emosi.....	13
2.2. <i>Communication Apprehension</i>	15
2.2.1 Definisi <i>Communication Apprehension</i>	15
2.2.2. Jenis Jenis <i>Communication Apprehension</i>	17
2.2.3. Faktor Faktor Penyebab <i>Communication Apprehension</i>	18
2.2.4.Dampak <i>Communication Apprehension</i>	21
2.3. Perbedaan Gender dalam Regulasi Emosi dan <i>Communication Apprehension</i>	23
2.4. Studi Literatur.....	24
III. METODE PENELITIAN	27
3.1. Metode & Desain Penelitian	27
3.2. Subjek Penelitian.....	27
3.2.1 Subjek	27
3.2.2 Teknik Sampling.....	28
3.2.3 Lokasi & Waktu Penelitian.....	29
3.3. Variable Penelitian & Definisi Operasional	30
3.3.1 Variable X.....	30
3.3.2. Variable Y.....	30

3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.5. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	34
3.5.1. Uji Validitas.....	34
3.5.Uji Reliabilitas.....	34
3.6. Teknik Analisis Data.....	35
3.6.1. Uji Normalitas.....	36
3.6.2. Uji Mann-Whitney U.....	37
3.6.3 Uji Hipotesis.....	38
IV. HASIL PENELITIAN.....	39
4.1. Pelaksanaan Penelitian.....	39
4.1.1. Persiapan penelitian.....	39
4.1.2.Penentuan Sampel Penelitian.....	40
4.1.3Pengumpulan Data.....	41
4.1.4.Pelaksanaan <i>Skoring</i>	42
4.2. Analisis hasil penelitian.....	42
4.2.1.Uji Normalitas.....	42
4.2.2.Uji hipotesis	43
4.3. Pembahasan	44
V. PENUTUP.....	50
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	51
5.3 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori jawaban skala likert.....	31
2. Kisi kisi skala Regulasi Emosi.....	32
3. Kisi kisi skala <i>Communication Apprehension</i>	33
4. Uji Normalitas.....	43
5. Uji <i>Spearman RHO</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka pikir penelitian	9

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Validitas dan Reliabilitas Regulasi EmoSI	55
2. Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Communication apprehension</i>	60
3. Tabulasi	69
4 Hasil Uji Analisis	79
5 Dokumentasi.....	81

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Komunikasi merupakan keterampilan dasar yang krusial dalam kehidupan profesional dan personal di era globalisasi saat ini, karena kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif tidak hanya mempengaruhi interaksi sehari-hari tetapi juga berperan penting dalam mencapai kesuksesan di berbagai bidang. Komunikasi yang efektif memungkinkan individu untuk menyampaikan ide secara jelas, membangun hubungan harmonis, dan memecahkan masalah secara efisien. Sebuah laporan dari LinkedIn tahun 2024 yang berjudul "*The Most In-Demand Soft Skills of 2024*" menunjukkan bahwa komunikasi merupakan salah satu keterampilan yang paling dicari oleh pemberi kerja di seluruh dunia. Laporan tersebut menyebutkan bahwa keterampilan komunikasi yang baik sangat penting dalam berbagai industri karena memungkinkan individu untuk bekerja secara lebih efisien dalam tim, menyelesaikan konflik dengan lebih efektif, dan memengaruhi orang lain dalam proses negosiasi dan persuasi. Bukti ini menegaskan bahwa komunikasi yang efektif bukan hanya tentang berbicara atau menulis dengan baik, tetapi juga tentang mendengarkan, memahami, dan menyampaikan pesan dengan cara yang jelas dan terstruktur, yang pada akhirnya dapat membawa kesuksesan dalam berbagai konteks.

Bagi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), keterampilan komunikasi memainkan peranan krusial dalam kesuksesan akademik dan persiapan karir mereka sebagai pendidik. Dalam lingkungan akademik, komunikasi yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk menyampaikan ide dan informasi dengan jelas, berpartisipasi aktif dalam diskusi, serta meningkatkan performa akademik mereka. Keterampilan

komunikasi yang unggul sangat penting dalam persiapan karir di bidang pendidikan.. Kemampuan ini juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional mahasiswa, membantu mereka mengelola stres dan merasa lebih percaya diri. Dengan demikian, keterampilan komunikasi yang efektif tidak hanya mempengaruhi aspek akademik dan profesional, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

Communication Apprehension, sebagaimana dijelaskan oleh James C. McCroskey dalam bukunya "*The Communication Apprehension Perspective*" (1984), adalah istilah yang merujuk pada tingkat kecemasan atau ketakutan yang dirasakan seseorang ketika harus berkomunikasi dengan orang lain, dan dapat dibagi menjadi empat jenis utama. *Trait-like CA* adalah kecemasan komunikasi yang bersifat stabil dan konsisten, mempengaruhi individu dalam hampir semua situasi komunikasi dan sering kali berkaitan dengan karakteristik kepribadian yang cenderung merasa cemas. *Generalized-context CA* muncul ketika seseorang merasa cemas dalam berbagai situasi yang memiliki konteks serupa, seperti berbicara di depan kelas atau dalam kelompok kecil. *Person-group CA* berhubungan dengan kecemasan yang timbul ketika seseorang berinteraksi dengan kelompok tertentu, seperti teman atau rekan kerja, yang dapat dipengaruhi oleh dinamika interpersonal dan persepsi individu terhadap kelompok tersebut. Terakhir, *Situational CA* terjadi dalam situasi komunikasi tertentu yang spesifik, seperti presentasi penting atau berbicara di depan audiens yang tidak dikenal, di mana faktor-faktor khusus dari situasi tersebut dapat memicu kecemasan. Memahami keempat jenis CA ini penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola kecemasan komunikasi, yang dapat membantu individu merasa lebih percaya diri dan efektif dalam berkomunikasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Communication Apprehension*, seperti yang diuraikan oleh James C. McCroskey dalam bukunya "*The Communication Apprehension Perspective*" (1984), meliputi sejumlah elemen kunci yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan komunikasi individu. Salah satu faktor utama adalah pengalaman masa lalu, di mana

pengalaman negatif sebelumnya dalam situasi komunikasi dapat meningkatkan kecemasan di masa depan. Perspektif diri atau persepsi individu tentang kemampuan komunikasi mereka juga memainkan peran penting; individu yang merasa kurang percaya diri atau kurang mampu dalam berkomunikasi cenderung mengalami CA lebih tinggi. Selain itu, karakteristik kepribadian, seperti introversi atau kecenderungan untuk menghindari situasi sosial, dapat memperburuk kecemasan komunikasi. Faktor situasional, seperti ukuran audiens, tingkat formalitas, dan kompleksitas topik, juga berkontribusi terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan. Dampak dari *Communication Apprehension* ini bisa signifikan; individu yang mengalami *Communication Apprehension* tinggi mungkin mengalami kesulitan dalam menyampaikan pesan secara jelas, yang dapat menghambat efektivitas komunikasi mereka dan mengurangi kinerja dalam situasi akademik atau profesional. Selain itu, *Communication Apprehension* dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional, menyebabkan stres dan menurunkan rasa percaya diri, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan karir seseorang. Memahami faktor-faktor ini sangat penting dalam merancang intervensi yang efektif untuk membantu individu mengelola kecemasan komunikasi dan meningkatkan keterampilan berkomunikasi mereka.

Regulasi emosi memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat *Communication Apprehension (CA)*, karena kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengekspresikan emosi dapat secara signifikan memengaruhi kecemasan yang dirasakan saat berkomunikasi. James J. Gross dalam teorinya mengenai regulasi emosi menekankan bahwa proses ini melibatkan pemantauan, evaluasi, dan modifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks *Communication Apprehension (CA)*, kemampuan untuk mengatur emosi secara efektif dapat membantu individu mengurangi tingkat kecemasan mereka saat berkomunikasi, memungkinkan mereka untuk tampil lebih percaya diri dan efisien. Individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik mampu mengenali dan mengelola rasa cemas mereka dengan lebih baik, menggunakan strategi seperti teknik

relaksasi atau *reframing* untuk mengatasi ketidaknyamanan. Sebaliknya, kurangnya kemampuan dalam regulasi emosi dapat memperburuk CA, menyebabkan individu merasa tertekan dan kurang siap dalam situasi komunikasi. Penelitian oleh Gross dan John (2003) menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan, termasuk dalam komunikasi. Dengan demikian, regulasi emosi berfungsi sebagai faktor kunci dalam mengelola CA, mempengaruhi bagaimana individu menghadapi dan mengatasi kecemasan komunikasi, serta berkontribusi pada peningkatan keterampilan komunikasi mereka secara keseluruhan.

Mahasiswa FKIP dengan tingkat CA yang tinggi kerap menunjukkan beberapa gejala yang menghambat performa mereka, baik di lingkungan akademis maupun di kemudian hari saat berkarier sebagai guru. Salah satu gejala yang umum adalah rendahnya rasa percaya diri ketika mereka harus berbicara di hadapan audiens, baik saat presentasi di kelas maupun dalam diskusi kelompok. Mereka sering kali merasa gugup, kesulitan memulai pembicaraan, dan terkadang mengalami ketidakmampuan untuk menyampaikan pikiran mereka dengan lancar. CA juga sering kali menyebabkan kesulitan dalam menyusun dan menyampaikan ide secara jelas. Mahasiswa dengan CA yang tinggi mungkin terlihat ragu-ragu saat berbicara, berpikir terlalu lama sebelum mengeluarkan pendapat, atau bahkan memilih untuk diam karena merasa bahwa apa yang mereka katakan tidak akan diterima dengan baik. Semua gejala ini menunjukkan bahwa CA tidak hanya mempengaruhi performa mahasiswa di kelas, tetapi juga potensi mereka untuk menjadi pendidik yang efektif di masa depan.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) angkatan 2021 Universitas Lampung, yang saat ini berada pada tahap akhir studi mereka, karena mereka merupakan kelompok yang sangat relevan untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan *Communication Apprehension* (CA). Mahasiswa FKIP angkatan 2021 sedang menghadapi transisi penting dari dunia akademik ke dunia kerja, di mana

kemampuan komunikasi yang efektif menjadi kunci utama dalam mempersiapkan mereka untuk peran sebagai pendidik di masa depan. Pada tahap ini, mereka dihadapkan pada tuntutan akademis yang tinggi, termasuk presentasi, diskusi kelompok, dan interaksi dengan dosen serta rekan sejawat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana regulasi emosi dapat mempengaruhi CA mereka, mengingat pentingnya keterampilan komunikasi dalam konteks akademik dan profesional mereka yang semakin kompleks. Selain itu, dengan sebagian besar mahasiswa FKIP angkatan 2021 mendekati kelulusan, mereka mungkin mengalami peningkatan tingkat kecemasan terkait dengan persiapan memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, mengkaji faktor-faktor regulasi emosi yang dapat membantu mereka mengelola CA akan memberikan wawasan yang berguna untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam mendukung mahasiswa dalam mengatasi kecemasan komunikasi, serta mempersiapkan mereka dengan lebih baik untuk tantangan komunikasi di masa depan, baik dalam konteks profesional sebagai pendidik maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara regulasi emosi dan *Communication Apprehension* (CA) pada mahasiswa FKIP angkatan 2021 Universitas Lampung, dengan fokus pada bagaimana kemampuan mengelola emosi dapat mempengaruhi kecemasan komunikasi mereka. Mengingat pentingnya keterampilan komunikasi dalam konteks akademik dan profesional, terutama bagi calon pendidik yang akan memasuki dunia kerja, pemahaman tentang hubungan ini menjadi sangat penting. Dengan mengetahui bagaimana regulasi emosi mempengaruhi CA, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan komunikasi, sehingga mereka dapat tampil lebih percaya diri dan efektif dalam berbagai situasi komunikasi.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam literatur akademis dengan menambah wawasan tentang bagaimana faktor-faktor emosional mempengaruhi kecemasan komunikasi, serta menyediakan

dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya akan bermanfaat bagi mahasiswa FKIP angkatan 2021 dalam menghadapi tantangan komunikasi mereka saat ini, tetapi juga akan berkontribusi pada upaya yang lebih luas dalam mendukung pengembangan keterampilan komunikasi dan regulasi emosi bagi calon pendidik dan profesional di masa depan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka masalah penelitian yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat mahasiswa FKIP angkatan 2021 Universitas Lampung mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara efektif, terutama dalam situasi formal seperti presentasi atau diskusi di kelas.
2. Terdapat mahasiswa FKIP angkatan 2021 Universitas Lampung kerap merasa gugup atau kurang percaya diri ketika harus berkomunikasi secara personal dengan dosen maupun teman dalam mengungkapkan pendapat, meminta bimbingan, atau sekadar berdiskusi secara pribadi.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas peneliti memperjelas masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi pada “Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Communication Apprehension* Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun angkatan 2021”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, dapat di rumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Communication Apprehension* Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun angkatan 2021”

1.2. Tujuan & Manfaat Penelitian

1.2.1 Tujuan

Berdasarkan perumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Communication Apprehension* Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun angkatan 2021?

1.2.2 Manfaat Penelitian

1. Menambah pengetahuan terutama dalam bidang psikologi yang mengkaji mengenai Regulasi Emosi dengan *Communication Apprehension*
2. Menjadi rujukan peneliti selanjutnya yang berminat meneliti variabel dan subjek yang serupa
3. Memberikan informasi dalam memahami dan menyikapi *Communication Apprehension*

1.3. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Supaya lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis memberikan ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1.3.1. Ruang lingkup objek penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini yaitu hubungan antara regulasi emosi dengan *Communication Apprehension*

1.3.2. Ruang lingkup subjek penelitian

Subjek dari dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Angkatan 2021/2022

1.4. Kerangka Pemikiran

Kerangka berpikir dalam penelitian ini berfokus pada pemahaman bagaimana regulasi emosi dapat mempengaruhi tingkat *Communication Apprehension (CA)* yang dialami oleh individu dalam berbagai situasi komunikasi. *Communication Apprehension* adalah fenomena yang sering ditemukan di kalangan mahasiswa, mencakup kecemasan atau ketidaknyamanan saat berkomunikasi dalam berbagai konteks, seperti presentasi, diskusi kelompok, atau interaksi interpersonal. Kecemasan ini dapat berdampak pada performa akademik mahasiswa dan menghambat perkembangan keterampilan komunikasi yang penting untuk kehidupan profesional di masa depan.

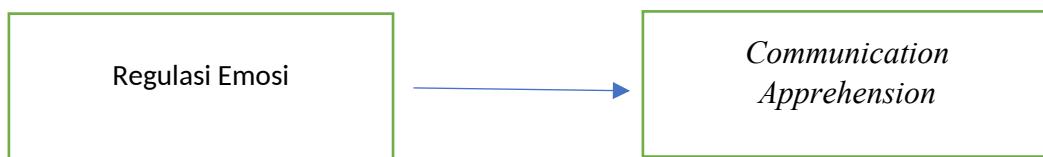
Regulasi emosi merupakan konsep penting yang perlu dipahami dalam konteks ini. Kemampuan individu untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengelola emosi mereka saat menghadapi situasi komunikasi yang penuh tekanan menjadi kunci utama. Teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh James J. Gross menjadi dasar dalam penelitian ini, memandang regulasi emosi sebagai proses yang melibatkan identifikasi emosi dan pemilihan strategi. Proses regulasi emosi yang efektif memungkinkan individu untuk menyesuaikan reaksi emosional dan mengurangi tingkat CA dalam berbagai situasi komunikasi.

Communication Apprehension sendiri mencakup reaksi emosional yang ditandai dengan ketakutan atau kecemasan berlebihan dalam situasi komunikasi. Penelitian oleh McCroskey (1984) dan Booth-Butterfield (1986) mengidentifikasi berbagai faktor penyebab, seperti pengalaman buruk sebelumnya, kurangnya rasa percaya diri, dan ketidakmampuan mengendalikan emosi. Regulasi emosi yang baik diharapkan dapat mengurangi tingkat CA, membantu individu tetap tenang dan fokus saat berkomunikasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan *Communication Apprehension*, dengan hipotesis bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan mengalami tingkat

CA yang lebih rendah. Penelitian ini mendasari hipotesis tersebut pada hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang efektif dapat membantu mengelola kecemasan dalam situasi komunikasi yang menuntut. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah regulasi emosi dapat berperan sebagai mekanisme signifikan dalam mengurangi *Communication Apprehension* di kalangan mahasiswa. Kerangka berpikir ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang hubungan antara regulasi emosi dan *Communication Apprehension*, serta mendukung pengembangan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan komunikasi.

Untuk memperjelas maka kerangka berpikir dapat di gambarkan sebagai berikut :



gambar 1. Kerangka berpikir

1.5 Hipotesis

Berdasarkan kerangka pikir di atas, maka hipotesis statistik pada penelitian ini adalah :

Ho : Tidak terdapat Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Communication Apprehension* Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Angkatan 2021

Ha : Terdapat Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Communication Apprehension* Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Angkatan 2021

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengidentifikasi, memahami, serta mengelola emosi yang dirasakan dalam berbagai situasi. Kemampuan ini mencakup proses pengendalian respons emosional untuk mencapai keseimbangan emosional dan mendukung pencapaian tujuan individu. Dalam konteks penelitian ini, regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan emosi yang muncul, baik sebelum, selama, maupun setelah situasi komunikasi, terutama dalam situasi yang menimbulkan kecemasan.

Emotion regulation adalah proses aktivasi tujuan yang melibatkan satu atau lebih proses untuk mempengaruhi pembentukan emosi. Tujuan dari regulasi ini bisa untuk mengubah emosi yang dialami oleh individu itu sendiri (intrinsik) atau untuk mengubah emosi orang lain (ekstrinsik), seperti ketika orang tua membantu anak-anak mereka mengatur emosi. (Sheppes et al., 2015)

Regulasi emosi secara umum merujuk pada penerapan tujuan yang disadari atau tidak disadari untuk memulai, menghentikan, atau mengubah jalur emosi (Etkin et al., 2015)

Regulasi emosi adalah fitur tingkat tinggi dari fungsi emosional yang melibatkan pemantauan dan pengelolaan pengalaman dan respons emosional. Ini bisa bersifat sadar atau tidak sadar dan melibatkan baik

peningkatan maupun penurunan emosi positif dan negatif. Regulasi emosi dipelajari melalui sosialisasi dan pengalaman dari waktu ke waktu, dengan masa kanak-kanak menjadi periode penting dalam perkembangan karena temperamen, biologi, dan faktor sosial berinteraksi untuk membangun keterampilan dan strategi regulasi yang kemudian digunakan sepanjang hidup (Gross, 2024)

Regulasi emosi didefinisikan sebagai upaya untuk mempengaruhi respons pengalaman, perilaku, atau fisiologis seseorang terhadap situasi yang memicu emosi (Gross & Jazaieri, 2014)

Regulasi emosi adalah proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Proses ini melibatkan berbagai strategi dan mekanisme yang digunakan untuk mengelola dan mengubah reaksi emosional dalam berbagai situasi.(Gross, 2024)

2.2.2. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi yang dirasakan dalam berbagai situasi. Proses regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat memengaruhi efektivitas seseorang dalam mengatur emosinya. Faktor-faktor ini dapat bersifat internal maupun eksternal, dan dapat menentukan bagaimana seseorang merespons atau mengendalikan emosi mereka dalam situasi yang berbeda.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikelompokkan ke dalam enam kategori utama, yaitu: faktor biologis, faktor kontekstual, faktor individu, pengaruh sosial, faktor politik, agama, dan ekonomi, serta fleksibilitas dalam regulasi emosi. Setiap faktor ini memainkan peran penting dalam bagaimana individu mengatur emosi mereka di berbagai situasi

1. Faktor Biologis : Faktor biologis mencakup perubahan neurobiologis yang terjadi seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan individu. Selama masa remaja, misalnya, terjadi pematangan otak yang mencakup eliminasi koneksi neural yang tidak digunakan dan peningkatan sensitivitas transmisi informasi sinaptik. Selain itu, terdapat peningkatan konektivitas antara berbagai area otak yang berperan dalam pengolahan dan regulasi emosi. Faktor-faktor ini mempengaruhi bagaimana individu merespons dan mengelola emosi mereka, dengan dampak pada kapasitas mereka untuk menghadapi situasi emosional.
2. Faktor Kontekstual :Faktor kontekstual melibatkan pengaruh lingkungan dan situasi sosial di sekitar individu, seperti sosialisasi emosi yang dilakukan oleh orang tua. Bagaimana orang tua atau pengasuh mengajarkan dan menanggapi emosi dapat membentuk cara remaja belajar untuk mengatur emosi mereka. Pengalaman awal dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas memainkan peran penting dalam membentuk strategi regulasi emosi yang digunakan individu di kemudian hari.
3. Faktor Individual : Faktor individual berkaitan dengan preferensi emosional dan karakteristik pribadi yang dapat mempengaruhi cara seseorang mengatur emosinya. Ini termasuk kecenderungan pribadi terhadap jenis emosi tertentu, tingkat kesadaran emosional, dan strategi regulasi emosi yang dipilih oleh individu. Preferensi ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi situasi yang menimbulkan emosi, serta bagaimana mereka memilih dan menerapkan strategi regulasi emosi.
4. Pengaruh Sosial : Pengaruh sosial mencakup interaksi dengan orang-orang di sekitar individu, seperti pasangan romantis, orang tua, anak-anak, teman, dan keluarga. Hubungan ini dapat mempengaruhi bagaimana emosi dikelola dan dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Dinamika sosial dapat memberikan

dukungan emosional atau menambah tekanan, yang mempengaruhi cara seseorang mengatur dan mengekspresikan emosi mereka.

5. Faktor Politik, Agama, dan Ekonomi : Institusi politik, agama, dan ekonomi dapat mempengaruhi pandangan individu tentang emosi dan regulasi emosi. Misalnya, budaya politik dan norma sosial dapat melegitimasi atau mengatur ekspresi emosi tertentu, sementara ajaran agama dan prinsip ekonomi dapat membentuk praktik regulasi emosi yang diterima dalam masyarakat. Faktor-faktor ini mempengaruhi bagaimana individu belajar dan mempraktikkan regulasi emosi sesuai dengan ideologi dan norma yang berlaku.
6. Fleksibilitas dalam Regulasi Emosi : Fleksibilitas dalam regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan strategi regulasi emosi mereka sesuai dengan tuntutan situasional yang berubah. Kemampuan untuk secara dinamis memilih dan menerapkan strategi yang paling efektif dalam berbagai konteks emosional sangat penting untuk mengelola emosi secara efektif. Fleksibilitas ini memungkinkan individu untuk mengatasi tantangan emosional dengan cara yang lebih adaptif dan sesuai dengan kebutuhan situasi.

Faktor-faktor ini secara keseluruhan mempengaruhi bagaimana individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengelola emosi mereka, serta bagaimana mereka beradaptasi dengan berbagai tuntutan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

2.2.3. Strategi Regulasi Emosi

Regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh berbagai faktor, tetapi juga melibatkan sejumlah strategi yang digunakan individu untuk mengelola emosi mereka. Strategi regulasi emosi merupakan upaya yang dilakukan individu dalam setiap tahapan proses regulasi emosi,

mulai dari pemilihan hingga penerapan strategi yang sesuai untuk situasi tertentu.

Menurut (Gross, 2024) terdapat lima strategi utama dalam regulasi emosi yang dapat digunakan individu untuk mengelola emosi mereka secara efektif. Strategi-strategi ini meliputi: pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respons. Masing-masing strategi ini memiliki peran khusus dalam membantu individu mengatur emosi dalam berbagai konteks dan situasi.

1. Pemilihan Situasi *Situation Selection* Pemilihan situasi melibatkan keputusan untuk memasuki atau menghindari situasi tertentu berdasarkan potensi situasi tersebut untuk memunculkan emosi tertentu. Dalam hal ini, individu membuat pilihan proaktif tentang situasi yang mereka hadapi untuk meminimalkan risiko mengalami emosi negatif atau untuk meningkatkan kemungkinan mengalami emosi positif. Misalnya, seseorang mungkin memilih untuk menghindari pertemuan yang dapat menyebabkan stres atau mencari kegiatan yang membawa kebahagiaan.
2. Modifikasi Situasi *Situation Modification* Setelah berada dalam situasi tertentu, individu dapat mencoba mengubah aspek dari situasi tersebut untuk mengubah dampak emosionalnya. Ini bisa melibatkan tindakan seperti mengubah lingkungan atau berkomunikasi dengan orang lain untuk mengurangi dampak negatif dari situasi tersebut. Misalnya, seseorang yang merasa tidak nyaman dalam sebuah rapat bisa mencoba berbicara dengan kolega untuk membuat suasana lebih positif atau memberikan penjelasan lebih lanjut tentang topik yang dibahas.
3. Pengalihan Perhatian *Attention Deployment* Pengalihan perhatian melibatkan mengarahkan fokus individu dari satu aspek situasi ke aspek lainnya untuk mengatur emosi. Teknik ini bisa mencakup aktivitas seperti mengalihkan perhatian dari pemikiran negatif dengan fokus pada hal-hal positif atau aktivitas yang

menyenangkan. Misalnya, seseorang yang merasa cemas mungkin memilih untuk fokus pada tugas lain yang menyenangkan atau menenangkan untuk mengurangi kecemasan mereka.

4. Perubahan Kognitif *Cognitive Change* Perubahan kognitif melibatkan mengubah cara seseorang menilai atau memikirkan situasi untuk mengubah dampak emosionalnya. Ini termasuk proses seperti menilai ulang situasi dengan cara yang lebih positif atau mengubah interpretasi negatif menjadi lebih netral atau positif. Misalnya, seseorang yang merasa frustrasi karena kegagalan mungkin mengubah pandangannya dengan melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.
5. Modulasi Respon *Response Modulation* Modulasi respon adalah usaha untuk mengubah respons emosional setelah emosi telah muncul. Ini mencakup teknik untuk mengendalikan ekspresi emosi atau mengatur bagaimana emosi ditunjukkan kepada orang lain. Misalnya, seseorang yang merasa marah mungkin mencoba untuk tetap tenang dan tidak menunjukkan kemarahan mereka secara terbuka, atau menggunakan teknik pernapasan untuk menenangkan diri.

2.2. *Communication Apprehension*

2.2.1 Definisi *Communication Apprehension*

Communication Apprehension (CA) merujuk pada tingkat kecemasan atau ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang saat terlibat dalam komunikasi. CA dapat muncul dalam berbagai konteks komunikasi, seperti berbicara di depan umum, diskusi kelompok, atau interaksi interpersonal. Menurut (McCroskey, 1984) CA adalah kecemasan yang dialami seseorang dalam situasi komunikasi tertentu yang mungkin mempengaruhi performa dan interaksi sosial mereka. McCroskey mengidentifikasi bahwa CA dapat berupa kecemasan terhadap komunikasi dengan kelompok tertentu atau dalam situasi tertentu, dan

dapat mempengaruhi cara seseorang berkomunikasi (McCroskey, 1984)

(Beatty et al., 1998) dalam jurnal mereka mendefinisikan *Communication Apprehension* (CA) sebagai ketakutan atau kecemasan yang dialami individu ketika harus terlibat dalam komunikasi dengan orang lain, baik secara langsung maupun dalam konteks komunikasi yang lebih luas seperti berbicara di depan umum. Mereka menekankan bahwa CA bukan hanya sekedar ketidaknyamanan sementara, tetapi merupakan reaksi emosional yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif. Selain itu, CA sering kali terkait dengan perasaan takut akan evaluasi negatif dari orang lain, yang pada akhirnya dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri secara bebas dan percaya diri dalam berbagai situasi komunikasi. Definisi ini menunjukkan bahwa CA tidak hanya mempengaruhi individu pada tingkat kognitif dan emosional, tetapi juga dapat memanifestasikan diri dalam bentuk perilaku nonverbal yang mencerminkan kecemasan, seperti gelisah, suara yang bergetar, atau gestur yang berlebihan. Dengan demikian, CA merupakan fenomena yang kompleks yang melibatkan interaksi antara faktor psikologis, emosional, dan sosial dalam proses komunikasi.

Communication Apprehension (CA) adalah fenomena yang telah banyak diteliti, di mana seseorang mengalami ketakutan atau kecemasan yang berkaitan dengan komunikasi yang nyata atau yang diantisipasi dengan orang lain. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai konteks, termasuk berbicara di depan umum, diskusi kelompok, atau bahkan dalam interaksi interpersonal. (McCroskey, 1982) menjelaskan lebih lanjut bahwa CA bukanlah pengalaman yang seragam bagi setiap individu, melainkan bervariasi secara signifikan tergantung pada konteks komunikasi, individu-individu yang terlibat, serta situasi spesifik yang dihadapi. Variabilitas ini sangat penting untuk memahami bagaimana CA dapat mempengaruhi berbagai aspek

kehidupan pribadi dan profesional seseorang, terutama dalam lingkungan yang memerlukan komunikasi yang sering dan efektif.

2.2.2. Jenis Jenis *Communication Apprehension*

Communication Apprehension (CA) dapat terjadi dalam berbagai bentuk dan situasi, tergantung pada konteks dan individu yang mengalaminya. CA dikategorikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan pola dan konteks di mana kecemasan komunikasi tersebut muncul. Pemahaman mengenai jenis-jenis CA ini penting karena memungkinkan kita untuk mengidentifikasi lebih spesifik bentuk kecemasan yang dialami oleh individu, sehingga strategi penanganannya dapat disesuaikan dengan situasi yang berbeda.

McCroskey mengklasifikasikan CA menjadi empat jenis berdasarkan konteks komunikasinya: *Trait-like CA*, *Generalized-context CA*, *Person group CA*, dan *Situational CA*

1. *Trait-like CA* Ini adalah jenis CA yang bersifat permanen dan stabil pada diri seseorang. Seseorang dengan Trait-like CA cenderung mengalami kecemasan komunikasi di hampir semua situasi dan konteks komunikasi, baik itu dalam situasi formal maupun informal. Ini bisa dianggap sebagai bagian dari kepribadian seseorang, di mana rasa cemas muncul setiap kali mereka harus berkomunikasi.
2. *Generalized-context CA* Jenis CA ini muncul dalam konteks komunikasi tertentu, seperti berbicara di depan umum, berbicara dalam kelompok kecil, atau berbicara dalam konteks interpersonal. Misalnya, seseorang mungkin merasa nyaman berbicara dalam kelompok kecil tetapi mengalami kecemasan yang signifikan saat harus berbicara di depan banyak orang.
3. *Person-group CA* CA jenis ini muncul ketika seseorang harus berkomunikasi dengan individu atau kelompok tertentu. Kecemasan ini mungkin terjadi ketika berkomunikasi dengan otoritas, kelompok teman sebaya, atau orang-orang yang dianggap lebih superior. Dalam hal ini, CA lebih dipengaruhi oleh siapa

yang terlibat dalam komunikasi, bukan oleh konteks atau situasinya.

4. *Situational CA* Jenis CA ini hanya terjadi dalam situasi komunikasi tertentu dan biasanya tidak bersifat permanen. Misalnya, seseorang mungkin merasa sangat cemas saat harus memberikan presentasi penting di hadapan rekan kerja, tetapi tidak merasakan kecemasan yang sama dalam situasi lain. Situational CA cenderung bersifat sementara dan dipicu oleh kondisi atau tekanan spesifik yang ada pada saat itu.

CA tidak hanya mempengaruhi individu secara psikologis, tetapi juga memiliki dampak nyata pada perilaku komunikasi dan performa akademik.

2.2.3. Faktor-faktor Penyebab *Communication Apprehension*

Communication Apprehension (CA) atau kecemasan komunikasi adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa cemas atau takut yang dialami individu saat harus berkomunikasi, terutama dalam situasi yang melibatkan interaksi di depan publik. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat CA pada seseorang dapat beragam, mulai dari karakteristik pribadi hingga situasi tertentu yang memicu kecemasan. Dalam penelitian ini, faktor-faktor tersebut dipandang sebagai elemen penting yang dapat memengaruhi intensitas dan frekuensi kecemasan komunikasi pada mahasiswa.

Menurut McCroskey (1984), CA yang bersifat trait-like merujuk pada kecenderungan bawaan seseorang untuk merasa cemas dalam berbagai situasi komunikasi. Di sisi lain situational CA cenderung bersifat sementara CA yang muncul hanya saat ada yang memicu.

Trait-like CA merupakan kecenderungan yang lebih permanen dalam diri seseorang untuk mengalami kecemasan dalam komunikasi. (McCroskey, 1984) menjelaskan bahwa ada dua penyebab utama dari trait-like CA: faktor genetik dan lingkungan.

1. Faktor genetik merujuk pada predisposisi alami seseorang yang membuatnya lebih rentan terhadap kecemasan dalam berkomunikasi. Hal ini sering kali terlihat sejak dini dan cenderung menetap dalam berbagai situasi.
2. Faktor lingkungan mencakup pengaruh dari pola asuh, pengalaman sosial, dan pembelajaran. Misalnya, seseorang yang tumbuh di lingkungan yang tidak mendukung komunikasi terbuka mungkin akan cenderung memiliki tingkat CA yang lebih tinggi sebagai bentuk perlindungan diri.

Selain faktor bawaan, ada beberapa faktor situasional yang bisa memicu atau memperparah CA.

1. Kebaruan *Novelty*: Situasi komunikasi yang baru atau tidak dikenal sering kali meningkatkan kecemasan karena adanya ketidakpastian tentang bagaimana cara bersikap. Misalnya, seseorang yang jarang mengikuti wawancara kerja mungkin merasa cemas karena tidak yakin bagaimana harus bertindak dalam situasi tersebut. Dalam banyak kasus, berbicara di depan umum juga bisa menjadi pengalaman yang jarang terjadi, sehingga menghadapi situasi ini sangat mungkin meningkatkan CA secara signifikan.
2. Formalitas *Formality* : Situasi yang lebih formal biasanya memiliki aturan perilaku yang lebih ketat dan jelas, dengan sedikit ruang untuk penyimpangan. Semakin formal situasinya, semakin sempit batasan perilaku yang diterima, dan hal ini bisa meningkatkan CA. Kecemasan dalam situasi formal disebabkan oleh banyaknya aturan yang harus diikuti, yang membuat individu merasa tertekan untuk mematuhi norma yang ada. Situasi ini juga berlaku ketika berinteraksi dari posisi subordinat, di mana perilaku yang sesuai lebih banyak ditentukan oleh orang yang memiliki status lebih tinggi.
3. Status yang Lebih Rendah *Subordinate Status*: Ketika seseorang berada dalam posisi status yang lebih rendah, seperti saat berbicara

dengan atasan, mereka cenderung mengalami tingkat CA yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh tekanan untuk memahami dan mematuhi aturan yang lebih ketat dalam interaksi tersebut, serta ketakutan akan evaluasi negatif dari pihak yang lebih berwenang.

4. Keterlihatan *Conspicuousness*: Menjadi pusat perhatian dapat membuat seseorang merasa sangat sadar diri, yang pada gilirannya meningkatkan CA. Contohnya, berbicara di depan umum adalah salah satu contoh di mana seseorang menjadi sangat terlihat. Hal serupa juga terjadi ketika seseorang berdiri untuk memberikan komentar dalam rapat atau kelas. Secara umum, semakin terlihat seseorang dalam lingkungan komunikasi, semakin besar kemungkinan mereka akan mengalami CA.
5. Ketidakakrabatan dan Perbedaan *Unfamiliarity and Dissimilarity*: Meskipun tidak semua orang bereaksi sama terhadap ketidakakrabatan, banyak orang merasa lebih nyaman saat berkomunikasi dengan orang yang mereka kenal daripada dengan orang yang tidak dikenal. Secara umum, semakin tinggi tingkat keakrabatan, semakin rendah tingkat CA. Sebaliknya, berbicara dengan orang yang sangat berbeda dari diri kita sering kali lebih menantang. Namun, ada pengecualian penting terhadap aturan ini. Beberapa orang justru merasa paling tidak nyaman ketika berkomunikasi dengan teman sebaya yang mirip, karena mereka lebih peduli dengan penilaian dari orang-orang yang serupa daripada dengan orang yang sangat berbeda.
6. Perhatian dari Orang Lain *Degree of Attention from Others*: Tingkat perhatian yang moderat dari orang lain adalah situasi yang paling nyaman bagi kebanyakan orang. Ketika orang-orang terlalu memperhatikan atau sama sekali mengabaikan kita saat berkomunikasi, tingkat CA kita bisa meningkat tajam. Selain itu, jika orang-orang menjadi terlalu mengintimi perasaan dan pikiran pribadi kita, kita bisa menjadi sangat tidak nyaman.

Faktor-Faktor Tambahan Menurut Haily (1980) dalam (McCroskey, 1984) ada dua faktor tambahan yang dapat mempengaruhi CA, yaitu *degree of evaluation* dan *Pior history*. Tingkat evaluasi merujuk pada sejauh mana seseorang merasa mereka sedang dinilai selama acara komunikasi. Lingkungan dengan tekanan tinggi, seperti wawancara kerja atau ujian lisan, di mana hasil sangat bergantung pada penampilan, dapat memperburuk CA. Misalnya, seorang mahasiswa yang memberikan presentasi di kelas untuk mendapatkan nilai mungkin merasa lebih cemas daripada jika dia memberikan presentasi yang sama kepada orang yang sama dalam sebuah pertemuan yang lebih santai. Namun, tidak semua orang merespons evaluasi dengan cara yang sama. Seperti yang dicatat oleh Daly dan Haily, penulis yang baik biasanya tampil lebih baik saat dievaluasi, tetapi penulis yang kurang baik cenderung tampil lebih buruk. Ini mungkin juga berlaku untuk komunikasi lisan.

Elemen terakhir, riwayat sebelumnya, mungkin yang paling penting. Jika seseorang pernah mengalami kegagalan sebelumnya, kemungkinan besar mereka akan takut gagal lagi, sehingga menjadi lebih cemas. Sebaliknya, keberhasilan membangun kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan.

2.2.4. Dampak *Communication Apprehension*

Dampak dari *Communication Apprehension* (CA) merujuk pada berbagai konsekuensi yang dialami individu sebagai hasil dari tingkat kecemasan mereka saat berkomunikasi. Dampak ini mencakup aspek sosial, akademik, dan perilaku, yang secara keseluruhan dapat memengaruhi kualitas hidup individu dalam konteks interaksi dan pencapaian mereka.

(McCroskey, 1976) mengatakan dampak dari *Communication Apprehension* yaitu :

1. Pengaruh pada Kepemimpinan Opini *Influence on Opinion Leadership : Communication Apprehension* memiliki berbagai dampak yang signifikan pada individu. Salah satu dampaknya adalah pada kepemimpinan opini, di mana individu yang mengalami tingkat CA tinggi cenderung kurang dipilih untuk memimpin atau berbicara atas nama kelompok. Hal ini berbeda dengan mereka yang memiliki tingkat CA rendah, yang lebih mungkin diakui dan dipilih untuk posisi kepemimpinan.
2. Prestasi Akademik *Academic Achievement*: Prestasi akademik juga terpengaruh oleh CA. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi sering kali memiliki prestasi yang lebih rendah di sekolah. Ini disebabkan oleh banyaknya aktivitas yang membutuhkan interaksi kelompok, di mana individu yang merasa cemas mungkin sulit berkontribusi secara efektif.
3. Frekuensi Interaksi Sosial *Frequency of Social Interaction* : Frekuensi interaksi sosial. Individu dengan CA lebih cenderung menghindari interaksi, yang dapat menghalangi mereka dari manfaat sosial yang penting, seperti membangun relasi yang baik dan mendapatkan peluang kerja yang lebih baik. Dengan mengurangi frekuensi interaksi, mereka juga kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan dalam berbagai konteks.
4. Interaksi dalam Kelompok Kecil *Interaction in Small Groups*: Individu dengan CA tinggi cenderung berpartisipasi lebih sedikit. Interaksi yang mereka lakukan juga sering kali kurang relevan dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak mengalami kecemasan, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam kelompok dan mengurangi dinamika tim.
5. Pemilihan Tempat Duduk *Seating Choices* : Individu dengan CA lebih cenderung untuk menghindari tempat duduk yang berpengaruh. Sementara individu dengan CA rendah biasanya

mencari posisi yang dapat meningkatkan status sosial mereka, mereka yang mengalami CA mungkin menghindari tempat-tempat tersebut, sehingga menempatkan mereka pada posisi yang kurang menguntungkan dalam interaksi kelompok.

2.3. Perbedaan Gender dalam Regulasi Emosi dan *Communication Apprehension*

Dalam memahami hubungan antara regulasi emosi dan *communication apprehension* (CA), penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor individual yang dapat memengaruhi keduanya, salah satunya adalah jenis kelamin. Gender sering kali dikaitkan dengan perbedaan dalam cara individu mengalami, mengekspresikan, dan mengelola emosi, serta bagaimana mereka merespons situasi sosial yang menimbulkan kecemasan komunikasi.

Menurut Gross (2024), regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk faktor sosial seperti peran gender yang dibentuk secara kultural. Secara umum, beberapa penelitian menemukan bahwa perempuan cenderung lebih ekspresif secara emosional dan lebih terbuka dalam mengenali serta membicarakan emosi mereka, sementara laki-laki cenderung diajarkan untuk menekan atau menahan emosi tertentu, terutama yang berkaitan dengan kelemahan atau ketidaknyamanan (Brody & Hall, 2008). Hal ini berpotensi memengaruhi cara mereka meregulasi emosi.

Namun, dalam konteks akademik, perbedaan ini tidak selalu muncul secara tegas. Sebagian besar penelitian terbaru menunjukkan bahwa perbedaan gender dalam regulasi emosi cenderung kecil atau tidak signifikan, tergantung konteks dan pengalaman individu. Misalnya, dalam studi oleh **Cabello et al. (2016)**, ditemukan bahwa perempuan sedikit lebih unggul dalam aspek pemahaman dan pemrosesan emosi, tetapi tidak ada perbedaan berarti dalam kemampuan pengelolaan emosi secara keseluruhan.

Sementara itu, terkait dengan *communication apprehension*, beberapa penelitian menyebut bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat CA yang sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama dalam konteks komunikasi formal atau evaluatif (McCroskey, 1984; Richmond & McCroskey, 1995). Hal ini bisa disebabkan oleh tekanan sosial yang berbeda, di mana perempuan merasa lebih mudah dinilai atau lebih sensitif terhadap ekspektasi dari lingkungan sosialnya. Namun, penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Muslimah (2023) dan Hastuti (2020) menunjukkan bahwa dalam konteks pendidikan tinggi, perbedaan gender dalam CA tidak signifikan karena baik laki-laki maupun perempuan menghadapi tuntutan akademik yang relatif sama.

Dengan demikian, meskipun beberapa teori dan temuan terdahulu menyebutkan kemungkinan adanya perbedaan regulasi emosi dan CA berdasarkan gender, tidak semua penelitian menemukan hasil yang konsisten. Faktor lain seperti pengalaman pribadi, konteks sosial, dan dukungan lingkungan juga memainkan peran penting. Oleh karena itu, penelitian ini tetap menyertakan gender sebagai variabel pembeda, namun dengan pendekatan terbuka terhadap kemungkinan hasil yang tidak menunjukkan perbedaan signifikan.

2.4. Studi Literatur

Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk mencari penelitian yang relevan dengan masalah yang sama dengan objek peneliti saat ini dengan tujuan memperkuat landasan teori yang peneliti gunakan dalam skripsi, selain itu dengan meninjau penelitian yang relevan, penulis dapat mengidentifikasi kesenjangan atau area yang belum cukup dieksplorasi dalam literatur yang ada. Berdasarkan hasil pencarian yang peneliti dapatkan terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian saat ini yaitu:

- a. Penelitian oleh (Cong & Li, 2022) dengan judul *The Relationship Between Efl Learners' Communication Apprehension, Self-Efficacy, And*

Emotional Intelligence studi mereka menunjukkan bahwa kecerdasan emosional pelajar EFL memiliki korelasi negatif dengan ketakutan komunikasi mereka. Mereka berpendapat bahwa pelajar EFL dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengendalikan emosi negatif mereka dalam kondisi yang tidak menguntungkan dan secara efisien memulai komunikasi. Selain itu, mereka dapat mengatasi CA. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kemauan untuk berkomunikasi bertindak sebagai variabel moderator dalam korelasi negatif antara kecerdasan emosional pelajar EFL dan *Communication Apprehension*

- b. Penelitian oleh Septiana tahun 2016 dengan judul Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia
- c. Penelitian dari Dian Muslimah tahun 2023 dengan judul Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Communication Apprehension* Saat Proses Belajar Siswa dengan hasil Hasil uji t independen pada kedua variabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) adalah $0,00 < 0,05$. Karena nilai $0,00 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Ini menunjukkan adanya peningkatan kecerdasan emosional dan penurunan *Communication Apprehension* pada siswa kelas XI MIPA setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode sosiodrama.
- d. Oktaviani et all tahun 2022 dengan judul *The Relationship Between Emotional Intelligence And Communication Anxiety In Adolescents* Dengan hasil Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi sebesar 0,685 dan nilai r-tabel sebesar 0,276. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Ini berarti bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan komunikasi.
- e. Boroujeni tahun 2019 dengan judul *The Nexus between Emotional Intelligence and Communication Apprehension amongst Millennial in Malaysia* menyatakan Data untuk penelitian kuantitatif yang dikumpulkan

dari lebih dari 400 mahasiswa sarjana melalui survei yang berisi tes tentang CA dan Kecerdasan Emosional (EI), dan diproses menggunakan SPSS. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan terbalik antara EI dan CA, serta kelima hipotesis yang diajukan diterima.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode & Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme dan instrumen digunakan untuk mengumpulkan data dari populasi atau sampel tertentu. Data tersebut kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. (Sugiyono 2021)

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Teknik analisis korelasional digunakan untuk mengukur sejauh mana hubungan antara variabel-variabel tersebut, apakah terdapat hubungan positif, negatif, atau tidak ada hubungan sama sekali.

Selain pengumpulan data kuantitatif melalui skala, peneliti juga melakukan wawancara sebagai data pendukung terhadap tiga orang partisipan terpilih. Wawancara ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pengalaman dan pandangan partisipan terkait regulasi emosi dan komunikasi dalam konteks akademik, sehingga dapat memperkaya interpretasi hasil penelitian kuantitatif.

3.2. Subjek Penelitian

3.2.1 Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang sedang mengikuti program studi pendidikan tahun angkatan 2021/2022 dengan jumlah 1.827 mahasiswa/i

3.2.2 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan accidental sampling. Teknik ini termasuk dalam kategori *non-probability sampling*, di mana sampel diperoleh berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan tersedia dan bersedia menjadi responden pada saat penelitian dilakukan. Pemilihan teknik ini didasarkan pada pertimbangan praktis, terutama karena keterbatasan akses dan waktu dalam menjangkau seluruh populasi mahasiswa FKIP Universitas Lampung angkatan 2021 secara menyeluruh.

Accidental sampling dianggap tepat untuk digunakan dalam penelitian ini karena peneliti menyebarluaskan instrumen penelitian secara terbuka melalui media komunikasi yang umum digunakan oleh mahasiswa, seperti grup *WhatsApp*, media sosial, dan jaringan informal lainnya. Responden yang mengisi kuesioner adalah mereka yang secara sukarela bersedia menjadi bagian dari penelitian tanpa seleksi atau kriteria khusus selain status sebagai mahasiswa aktif FKIP angkatan 2021.

Secara ilmiah, *accidental sampling* sesuai digunakan dalam penelitian dengan pendekatan kuantitatif korelasional karena fokus utama penelitian adalah menguji hubungan antar variabel, bukan membuat generalisasi yang luas ke seluruh populasi. Menurut Sugiyono (2021), teknik sampling non-probabilitas dapat digunakan ketika peneliti menghadapi keterbatasan dalam mengakses populasi, selama peneliti menyadari keterbatasan representativitasnya. *Accidental sampling* juga dianggap valid untuk penelitian korelasional karena data yang diperoleh tetap dapat dianalisis secara statistik guna mengungkap pola hubungan antar variabel.

Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh data secara efisien, relevan dengan tujuan penelitian, serta tetap menjaga validitas analisis korelasional. Jumlah responden yang diperoleh sebanyak 146 mahasiswa dianggap memadai untuk melakukan analisis

statistik korelasional, sehingga dapat memberikan gambaran yang cukup kuat mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *communication apprehension* pada mahasiswa FKIP angkatan 2021.

Untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus solvin untuk menentukan jumlah sampel, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

N = Populasi

n = Ukuran Sampel

e = Margin Error (%)

Penelitian ini menggunakan margin error sebesar 10% untuk menentukan jumlah sampel. Apabila angka-angka tersebut dimasukkan kedalam rumus, maka didapatkan jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{1.827}{1 + 1.827 \cdot 0,1^2}$$

$$n = \frac{1.827}{1 + 18,27}$$

$$n = \frac{1.827}{19,27}$$

$$n = 94,81$$

Hasil perhitungan dari rumus Slovin menunjukkan bahwa jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 94,81, kemudian dibulatkan menjadi 100 sampel sebagai responden. Namun dalam pelaksanaan penelitian, jumlah responden yang berhasil terkumpul adalah 146 mahasiswa, sehingga data yang dianalisis lebih besar dari jumlah minimum yang ditentukan.

3.2.3 Lokasi & Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di FKIP Universitas Lampung, dengan pengumpulan data dilakukan selama periode semester ganjil tahun akademik 2024/2025. Lokasi penelitian dipilih karena adanya konsentrasi mahasiswa yang relevan dengan fokus studi ini.

3.3. Variable Penelitian & Definisi Operasional

3.3.1 Variable X

Regulasi Emosi merupakan variabel independen dalam penelitian ini. Variabel ini merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka dalam berbagai situasi yang dihadapi sehari-hari. Kemampuan ini mencakup bagaimana seseorang mengenali emosi yang dirasakan, menilai apakah emosi tersebut sesuai dengan konteks, dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengendalikan atau mengekspresikan emosi secara adaptif. Dalam konteks akademik, terutama ketika mahasiswa dihadapkan pada situasi yang menimbulkan stres seperti presentasi di depan umum, regulasi emosi menjadi keterampilan yang krusial. Regulasi emosi yang efektif dapat membantu individu mengurangi dampak negatif dari emosi yang intens, seperti kecemasan, dan memungkinkan mereka untuk tetap fokus dan produktif.

3.3.2. Variable Y

Communication Apprehension (CA) merupakan variabel dependen dalam penelitian ini. Variabel ini mengacu pada tingkat kecemasan atau ketakutan yang dialami individu ketika harus berkomunikasi, baik secara verbal maupun non-verbal, dalam berbagai situasi. CA dapat terjadi dalam berbagai bentuk, tergantung pada situasi dan konteks komunikasi. Menurut James C. McCroskey, CA dapat dikategorikan ke dalam empat jenis utama: *Trait-like CA*, yang merupakan kecemasan komunikasi yang bersifat melekat atau trait; *Generalized-context CA*, yang terjadi dalam konteks komunikasi tertentu seperti berbicara di depan umum; *Person-group CA*, yang muncul ketika berinteraksi

dengan individu atau kelompok tertentu; dan *Situational CA*, yang terjadi dalam situasi atau kondisi tertentu yang mungkin tidak selalu terjadi dalam konteks komunikasi sehari-hari.

3.4.Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berbentuk skala psikologis. Skala yang digunakan merupakan adaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh James J. Gross untuk variabel regulasi emosi, dan adaptasi dari Personal Report of *Communication Apprehension* (PRCA-24) yang dikembangkan oleh James C. McCroskey untuk variabel *communication apprehension*. Skala ini disusun ulang dalam bentuk kuesioner dengan menggunakan model skala Likert 5 poin, yang memungkinkan responden memberikan jawaban dari kategori sangat setuju hingga sangat tidak setuju

NO	Pernyataan <i>Favorable</i>		Pernyataan <i>Unfavorable</i>	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	SS	5	SS	1
2	S	4	S	2
3	N	3	N	3
4	TS	2	TS	4
5	STS	1	STS	5

Tabel 3.1. Kategori jawaban skala likert

3.4.1. Instrumen Variable X

Instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh James J. Gross digunakan untuk mengukur strategi regulasi emosi individu dalam dua dimensi utama, yaitu *Cognitive Change* dan *Response Modulation*. Instrumen ini terdiri dari 10 pernyataan, yang direspon oleh partisipan menggunakan skala Likert 5 poin, di mana 1 menunjukkan "Sangat tidak setuju" dan 5 menunjukkan "Sangat setuju."

Dimensi *Cognitive Change* mencerminkan upaya individu untuk mengubah cara pandang mereka terhadap suatu situasi agar emosi yang dirasakan dapat berubah, dan diukur melalui 5 pernyataan. Sedangkan dimensi *Response Modulation* berfokus pada bagaimana individu mengatur atau mengendalikan ekspresi emosional mereka dalam suatu situasi, juga diukur melalui 5 pernyataan.

Skor total dari setiap dimensi dihitung dengan menjumlahkan nilai dari 5 item yang sesuai. Semakin tinggi skor pada dimensi *Cognitive Change*, semakin sering individu menggunakan strategi perubahan kognitif untuk mengelola emosinya. Sementara itu, semakin tinggi skor pada dimensi *Response Modulation*, semakin besar kecenderungan individu untuk menekan atau mengatur ekspresi emosional dalam situasi sosial.

Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Regulasi Emosi	<i>Response Modulation</i>	2,4,6,8,10		5
	<i>Cognitive Change</i>		1,3,5,7,9	5
Jumlah		5	5	

Tabel 3.2. Kisi Kisi Skala Regulasi Emosi

3.4.2. Instrumen Variable Y

Instrumen *Personal Report of Communication Apprehension* (PRCA-24) yang dikembangkan oleh James C. McCroskey digunakan untuk mengukur tingkat *Communication Apprehension* pada individu dalam berbagai konteks. PRCA-24 terdiri dari 24 pernyataan, yang direspon oleh partisipan menggunakan skala Likert 5 poin, di mana 1 menunjukkan "Sangat tidak setuju" dan 5 menunjukkan "Sangat setuju."

Instrumen ini mengukur empat konteks komunikasi yang berbeda, yaitu *Public Speaking* (berbicara di depan umum), *Meeting* (rapat), *Group Discussion* (diskusi kelompok) , dan *Dyadic Conversation* (percakapan dua arah). Masing-masing konteks diukur melalui 6 pernyataan yang mencakup tingkat kenyamanan atau kecemasan yang dirasakan individu saat berkomunikasi dalam situasi tersebut. Pernyataan dalam PRCA-24 terdiri dari pernyataan positif, yang menggambarkan rasa percaya diri atau kenyamanan (*favorable*) dan pernyataan negatif, yang menggambarkan kecemasan atau ketegangan (*unfavorable*).

Skor total diperoleh dengan menjumlahkan nilai dari setiap item. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan komunikasi yang lebih besar, sedangkan skor yang lebih rendah mencerminkan tingkat kenyamanan yang lebih tinggi dalam berkomunikasi di berbagai situasi.

Variabel	Indikator	<i>No Item</i>		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
<i>Communication Apprehension</i>	<i>Group Discussion</i>	1,3,5	2,4,6	6
	<i>Meetings</i>	7,10,11,12	8,9,	6
	<i>Dyadic Conversation</i>	13,15,18,	14,16,17	6
	<i>Public Speaking</i>	20,22,24	19,21,23	6
Jumlah		13	11	24

Tabel 3.3. Kisi Kisi Skala *Communication Apprehension*

3.5. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

3.5.1. Uji Validitas

Hasil penelitian dikatakan valid apabila bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. (Sugiyono 2021). Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan mampu menghasilkan data yang sesuai. Validitas menunjukkan bahwa instrumen tersebut benar-benar dapat digunakan untuk mengukur apa yang memang perlu diukur.

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan *judgement expert* atau pendapat dari para ahli. Setelah instrumen diuji validitasnya, tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba instrumen kepada sampel, namun sampel tersebut bukan merupakan sampel utama dari populasi penelitian.

Untuk menguji apakah instrumen yang digunakan valid atau tidak, dapat diterapkan rumus korelasi *product moment*. Teknik korelasi ini digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel sekaligus membuktikan hipotesis mengenai adanya hubungan tersebut. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n\sum x^2 - (\sum x)^2)(n\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara Variabel X dan Y

x = Skor Item

y = Skor Total

n = Banyak Subjek

3.5.2. Uji Reliabilitas

Hasil penelitian dikatakan reliabel apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda (Sugiyono 2021). Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang, ketika digunakan berulang kali pada objek yang sama, akan menghasilkan data yang konsisten atau sama setiap kali digunakan.

Reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen tersebut mampu memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan untuk mengukur gejala yang sama di lokasi yang berbeda. Tujuan dari pengujian validitas dan reliabilitas adalah untuk memastikan bahwa kuesioner yang disusun dapat secara efektif mengukur fenomena yang diteliti dan menghasilkan data yang valid serta reliabel. Pengujian reliabilitas dilakukan untuk menilai sejauh mana konsistensi hasil pengukuran pada objek dan data yang diperoleh.

Analisis reliabilitas penelitian akan dihitung menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, yang digunakan untuk mengukur konsistensi internal dari instrumen. Adapun rumus Cronbach's Alpha yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{k-1} \left\{ \frac{1 - \sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

Keterangan:

- r_i = nilai reliabilitas Cronbach's Alpha
- k = jumlah butir pertanyaan atau item
- $\sum s_i^2$ = jumlah varians dari setiap butir pertanyaan
- S_t^2 = varians total dari keseluruhan item

Metode ini digunakan untuk menilai sejauh mana butir-butir pertanyaan dalam kuesioner menghasilkan hasil yang konsisten.

3.6. Teknik Analisis Data

Pengujian instrumen dilakukan untuk memastikan keakuratan dan konsistensi alat ukur yang digunakan. Dengan menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam pengumpulan data, diharapkan hasil penelitian akan menunjukkan kevalidan dan konsistensi yang sama. Oleh karena itu, memiliki instrumen yang valid dan reliabel merupakan prasyarat

penting untuk mencapai hasil penelitian yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2021)."

Data yang diperoleh dari kuesioner akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif akan digunakan untuk menggambarkan karakteristik sampel dan distribusi variabel, sedangkan statistik inferensial, seperti analisis korelasi akan digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan umum. Analisis ini bertujuan untuk menentukan seberapa besar hubungan regulasi emosi terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

3.6.1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* melalui bantuan software SPSS.

Kolmogorov-Smirnov merupakan salah satu metode statistik yang digunakan untuk menguji kesesuaian distribusi data dengan distribusi normal. Uji ini tepat digunakan pada data berskala interval atau rasio, khususnya ketika jumlah sampel cukup besar ($n > 50$). Uji ini bekerja dengan membandingkan distribusi kumulatif data sampel dengan distribusi normal teoretis.

Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi (p-value) adalah sebagai berikut:

- Jika **p-value > 0,05**, maka data dianggap **berdistribusi normal**.
- Jika **p-value ≤ 0,05**, maka data dianggap **tidak berdistribusi normal**.

Dalam penelitian ini, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data dari kedua variabel, yaitu regulasi emosi dan *communication apprehension*,

tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis selanjutnya tidak menggunakan uji parametrik (seperti Pearson), melainkan dialihkan ke analisis non-parametrik, yaitu Uji korelasi *Spearman* yang lebih sesuai untuk data yang tidak normal.

3.6.2. Uji Mann-Whitney U

Uji *Mann-Whitney U* merupakan salah satu teknik uji non-parametrik yang digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok independen pada satu variabel tertentu. Uji ini digunakan sebagai alternatif dari uji-t independen ketika data tidak berdistribusi normal atau skala data tidak memenuhi syarat uji parametrik.

Dalam konteks penelitian ini, uji *Mann-Whitney U* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor regulasi emosi dan *communication apprehension* berdasarkan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan). Karena data tidak berdistribusi normal, maka uji non-parametrik seperti *Mann-Whitney U* dianggap lebih tepat.

Adapun asumsi dan karakteristik uji *Mann-Whitney U* adalah sebagai berikut:

- Data berasal dari dua kelompok yang saling independen.
- Skala data minimal ordinal.
- Tidak mensyaratkan data berdistribusi normal.
- Uji ini membandingkan median antar dua kelompok dan menggunakan peringkat data, bukan nilai aslinya.

Hasil dari uji *Mann-Whitney U* akan menghasilkan nilai signifikansi (p-value), yang digunakan untuk menarik kesimpulan:

- Jika p-value $\leq 0,05$, maka terdapat perbedaan signifikan antara dua kelompok.

- Jika p-value > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *communication apprehension* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *uji korelasi Spearman's Rho*. Uji ini digunakan karena dapat mengukur hubungan antar dua variabel yang berskala ordinal atau interval namun tidak berdistribusi normal.

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- **H_0 (Hipotesis nol):** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *communication apprehension* pada mahasiswa.
- **H_1 (Hipotesis alternatif):** Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *communication apprehension* pada mahasiswa.

Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25.

Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah:

1. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *communication apprehension*.
2. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $\geq 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *communication apprehension*.

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *communication apprehension* pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung angkatan 2021, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi dan *communication apprehension* dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kemampuan dasar dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi, namun masih mengalami kecemasan ketika berkomunikasi dalam konteks formal atau akademik.
2. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data regulasi emosi terdistribusi normal, sedangkan data *communication apprehension* tidak. Oleh karena itu, analisis dilakukan menggunakan metode statistik non-parametrik yang sesuai dengan karakteristik data.
3. *Uji korelasi Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan secara positif antara regulasi emosi dan *communication apprehension* ($r = 0.855$, $p < 0.01$). Namun karena dalam penelitian ini skoring untuk *communication apprehension* telah dibalik, maka korelasi positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan komunikasi mereka. Dengan kata lain, mahasiswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung lebih percaya diri dan tidak gugup saat berkomunikasi dalam konteks publik.
4. Hasil uji *Mann-Whitney U* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal regulasi emosi maupun *communication apprehension*. Ini berarti bahwa jenis kelamin bukanlah faktor yang memengaruhi kedua variabel dalam konteks penelitian ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam mengurangi *communication apprehension* pada mahasiswa. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, seperti pelatihan keterampilan emosional, teknik relaksasi, dan penguatan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum, sangat relevan untuk diterapkan dalam pengembangan kemampuan komunikasi mahasiswa, khususnya calon pendidik seperti mahasiswa FKIP.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu disadari sebagai catatan untuk interpretasi hasil dan saran bagi penelitian mendatang, yaitu:

1. Penggunaan metode kuantitatif dengan kuesioner berbasis skala likert, meskipun efisien, namun belum sepenuhnya dapat menggambarkan kompleksitas pengalaman emosional dan konteks komunikasi mahasiswa secara menyeluruh.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap memberikan kontribusi yang bermakna dalam memahami hubungan antara regulasi emosi dan *communication apprehension*.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang telah diidentifikasi, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mulai menyadari pentingnya kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu keterampilan penting untuk menunjang komunikasi yang efektif. Dengan mengenali dan mengelola emosinya, mahasiswa akan lebih percaya diri dan tidak mudah cemas dalam situasi komunikasi, terutama dalam konteks akademik dan professional

b. Bagi Dosen dan Lembaga Pendidikan

Dosen dan pihak fakultas dapat memberikan pelatihan atau program pengembangan diri yang mencakup aspek regulasi emosi dan keterampilan

komunikasi, seperti *workshop public speaking*, pelatihan pengelolaan stres, atau bimbingan konseling kelompok. Hal ini akan membantu mahasiswa mengatasi *communication apprehension* sejak dini.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan *mixed-methods* (gabungan kuantitatif dan kualitatif) agar memperoleh gambaran yang lebih holistik mengenai dinamika hubungan antara regulasi emosi dan *communication apprehension*. Penelitian juga dapat memperluas variabel, seperti menambahkan variabel *self-efficacy*, kepercayaan diri, atau pengalaman organisasi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Beatty, M. J., McCroskey, J. C., & Heisel, A. D. (1998). Communication apprehension as temperamental expression: A communibiological paradigm. *Communication Monographs*, 65(3), 197–219. <https://doi.org/10.1080/03637759809376448>.
- Booth-Butterfield, S., & Gould, M. (1986). *Communication Anxiety Inventory*. West Virginia University.
- Cong, W., & Li, P. (2022). The relationship between EFL learners' communication apprehension, self-efficacy, and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 13, 847383. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847383>.
- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(11), 693–700. <https://doi.org/10.1038/nrn4044>.
- Gross, J. J. (2024). *Handbook of emotion regulation* (3rd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2, 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2008). *Handbook of emotions* (3rd ed.). Guilford Press.
- McCroskey, J. C. (1976). The effects of communication apprehension on nonverbal behavior. *Communication Quarterly*, 24(1), 39–44. <https://doi.org/10.1080/01463377609369208>.
- McCroskey, J. C. (1982). Oral communication apprehension: A reconceptualization. *Annals of the International Communication Association*, 6(1), 136–170. <https://doi.org/10.1080/23808985.1982.11678497>.

McCroskey, J. C. (1984). The communication apprehension perspective. In J. A. Daly & J. C. McCroskey (Eds.), *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication apprehension* (pp. 13–38). Sage.

Oktaviani, R. (2022). *Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa*. Universitas Lampung.

Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.