

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA MTS. NURUSSALAM DELI TUA

Amara Arora¹, Nurul Azmi Saragih², khairina Ulfa Syaimi³, Ika Sandra Dewi⁴
^{1,2,3,4}Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan
email: amaraarora@umnaw.ac.id, nurulazmisaragih@umnaw.ac.id
khairinaulfa@umnaw.ac.id, ikasandradewi2692@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between emotional regulation and anxiety in public speaking in front of the class in MTs Nurus Salam Deli Tua students in the 2025 Academic Year. This study is based on the importance of public speaking skills in the context of learning and the role of emotional regulation as one of the psychological factors that influence students' anxiety levels. With this study, students are expected to be able to overcome speaking anxiety with emotional regulation. This study uses a quantitative approach with a correlation method and a product moment correlation research design with the help of the SPSS version 23.00 for Windows program. The population in this study were all 8th grade students of MTs Nurus Salam Deli Tua, totaling 180 students, and a sample of 45 students or around 25% of the population was taken using a random sampling technique. The research instrument consisted of an emotional regulation scale and a speaking anxiety scale that had been tested for validity and reliability. The results of the data analysis showed a significant negative relationship between emotional regulation and speaking anxiety in front of the class. This is proven by the significance value (p) of 0.001 which is smaller than 0.005, and the correlation coefficient value (r) of -0.491. This means that the higher the students' ability to regulate their emotions, the lower the level of anxiety they experience when speaking in front of the class. Conversely, low emotional regulation ability will be directly proportional to increased speaking anxiety. Thus, it can be concluded that emotional regulation can reduce the level of anxiety in students if the students are able to regulate and manage their emotions. This finding shows the importance of fostering emotional regulation in the context of education, especially to increase students' self-confidence and communication skills in the classroom.

Keywords: Emotional regulation, Speaking anxiety

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa MTs Nurus Salam Deli Tua Tahun Ajaran 2025. Penelitian ini didasari oleh pentingnya kemampuan berbicara di depan umum dalam konteks pembelajaran serta peran regulasi emosi sebagai salah satu faktor psikologis yang memengaruhi tingkat kecemasan siswa. Dengan adanya penelitian ini, siswa diharapkan mampu mengatasi kecemasan berbicara dengan regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi dan desain penelitian korelasi product moment dengan bantuan dari program SPSS version 23.00 for windows. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII MTs Nurus Salam Deli Tua yang berjumlah 180 siswa, dan sampel yang diambil sebanyak 45 siswa atau sekitar 25% dari populasi dengan menggunakan teknik random sampling. Instrumen penelitian terdiri atas skala regulasi emosi dan skala kecemasan berbicara yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan kelas. Hal ini dibuktikan melalui nilai signifikansi (p) sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,005, serta nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,491. Artinya, semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengatur emosinya, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami saat berbicara di depan

kelas. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi akan berbanding lurus dengan meningkatnya kecemasan berbicara. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dapat mengurangi Tingkat kecemasan pada siswa apabila siswa tersebut mampu mengatur dan mengelola emosinya. Temuan ini menunjukkan pentingnya pembinaan regulasi emosi dalam konteks pendidikan, khususnya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi siswa di ruang kelas.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Kecemasan berbicara

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang disadari untuk mengembangkan potensi diri seseorang sehingga memiliki kecerdasan pikir, emosional, berwatak dan berketerampilan untuk siap hidup di tengah-tengah masyarakat (Jarmin, dkk 2020). Keberhasilan suatu pendidikan bergantung pada proses belajar disekolah, oleh karena itu sekolah memiliki peran penting dalam sistem pendidikan secara keseluruhan, selain dari keluarga dan masyarakat (Saragih, dkk 2023). Pendidikan juga merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter dan keterampilan individu.

Gross & Thompson (2007) mengatakan regulasi emosi adalah suatu proses, luar dan dalam, kesadaran dan ketidaksadaran, akan pengaruh dari bagian emosi yang menggabungkan, mewujudkannya, berdasarkan situasi dari fakta-fakta, dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional.

Regulasi emosi berkaitan dengan kecerdasan emosi yang mana ketika siswa merasa sudah bisa mengatur emosinya maka tingkat kecerdasannya dalam belajar juga akan semakin meningkat. Adapun beberapa Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut (Cohen & Armeli dalam Coon, 2005) yaitu: 1) Usia, penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan

bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol; 2) Jenis Kelamin, beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya; 3) Religiusitas, Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya; 4) Kepribadian, Orang yang memiliki kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri-ciri sensitif, moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Banyak hal yang dicemaskan oleh seseorang seperti, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan, yang artinya seseorang dapat dikatakan mengalami kecemasan, ketika individu mengalami suatu kondisi dimana adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungannya. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut dapat memotivasi kita untuk belajar dengan baik, akan tetapi kecemasan akan menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman (Nevid, Rathus, Greene, 2005). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan kelas menurut Monarth & Kase

(2007, dalam Haryanthi & Tresniasari, 2012) yaitu: 1) Faktor biologis; 2) Faktor pikiran negatif; 3) Faktor perilaku menghindar; 4) Faktor emosional.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK di MTs Nurussalam Deli Tua, Dimana terdapat siswa-siswi yang masih sering merasakan kecemasan pada saat berbicara di depan kelas, merasa tidak percaya diri ketika mengungkapkan sesuatu hal kepada orang lain. Tingginya tingkat kecemasan menjadikan tantangan siswa pada saat proses belajar terutama pada saat berbicara di depan kelas dan juga dikarenakan sulitnya mengidentifikasi emosi serta mengatur emosi. Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi dan menganalisis hubungan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa MTs Nurussalam Deli Tua. Memberikan gambaran yang lebih jelas tentang dinamika sosial di kalangan siswa serta faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara siswa di depan kelas. Pada variabel Y kecemasan berbicara terdapat faktor mengenai regulasi emosi sehingga peneliti mengambil judul hubungan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa MTs Nurussalam Deli Tua. Pada variabel X yaitu regulasi emosi juga terdapat faktor mengenai kecemasan, maka dari itu variabel kedua nya saling berkaitan dan memiliki hubungan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa MTs Nurussalam Deli Tua Tahun Ajaran 2025. Penelitian ini didasari oleh pentingnya kemampuan berbicara di depan umum dalam konteks pembelajaran serta peran regulasi emosi sebagai salah satu faktor psikologis yang memengaruhi tingkat kecemasan pada siswa. Dengan adanya penelitian ini, siswa diharapkan mampu mengatasi kecemasan berbicara dengan regulasi emosi.

B. METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto (2017:90) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi dan desain penelitian yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII MTs. Nurussalam Deli Tua yang siswanya berjumlah 180 siswa. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIII ¹	30
2	VIII ²	30
3	VIII ³	30
4	VIII ⁴	30
5	VIII ⁵	30
6	VIII ⁶	30
Jumlah Populasi		180

Penelitian ini menggunakan metode random sampling untuk memilih sampel. Teknik ini melibatkan pemilihan secara acak dari populasi tanpa memperhatikan strata atau kelompok tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti tidak mengambil sampel dari seluruh populasi, melainkan hanya sekitar 25 % dari populasi yang ada. Dari total 180 siswa, peneliti mengambil sampel sebanyak 45 siswa.

C. HASIL PENELITIAN

Uji Validitas

Hasil uji validitas pada angket regulasi emosi dan kecemasan berbicara yang peneliti lakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Uji Validitas Angket Regulasi Emosi

No Butir Pernyataan	r Hitung	r Tabel	Status
1	0,423	0,2542	Valid
2	0,351	0,2542	Valid

3	0,351	0,2542	Valid
4	0,454	0,2542	Valid
5	0,303	0,2542	Valid
6	0,369	0,2542	Valid
7	0,397	0,2542	Valid
8	0,517	0,2542	Valid
9	0,444	0,2542	Valid
10	0,172	0,2542	Tidak Valid
11	0,371	0,2542	Valid
12	0,466	0,2542	Valid
13	0,466	0,2542	Valid
14	0,466	0,2542	Valid
15	0,642	0,2542	Valid
16	0,642	0,2542	Valid
17	0,642	0,2542	Valid
18	0,443	0,2542	Valid
19	0,217	0,2542	Tidak Valid
20	0,337	0,2542	Valid
21	0,499	0,2542	Valid
22	0,551	0,2542	Valid
23	0,418	0,2542	Valid
24	0,369	0,2542	Valid
25	0,451	0,2542	Valid
26	0,447	0,2542	Valid
27	0,467	0,2542	Valid
28	0,495	0,2542	Valid
29	0,048	0,2542	Tidak Valid
30	0,476	0,2542	Valid
31	0,486	0,2542	Valid
32	0,486	0,2542	Valid
33	0,350	0,2542	Valid
34	0,307	0,2542	Valid
35	0,333	0,2542	Valid
36	0,518	0,2542	Valid
37	0,518	0,2542	Valid
38	0,480	0,2542	Valid
39	0,473	0,2542	Valid
40	0,518	0,2542	Valid

Berdasarkan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa terdapat 40 butir pernyataan angket yang sudah diuji sehingga terdapat 3 butir pernyataan yang tidak valid yaitu pada nomor 10, 19 dan 29. Butir-butir pernyataan yang tidak

valid tersebut tidak dapat digunakan untuk penelitian, kemudian dari 37 butir pernyataan yang valid akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian.

Tabel 3 Uji Validitas Angket Kecemasan Berbicara

No Butir Pernyataan	r Hitung	r Tabel	Status
1	0,548	0,2542	Valid
2	0,469	0,2542	Valid
3	0,469	0,2542	Valid
4	0,530	0,2542	Valid
5	0,516	0,2542	Valid
6	0,516	0,2542	Valid
7	0,516	0,2542	Valid
8	0,498	0,2542	Valid
9	0,498	0,2542	Valid
10	0,498	0,2542	Valid
11	0,527	0,2542	Valid
12	0,408	0,2542	Valid
13	0,408	0,2542	Valid
14	0,237	0,2542	Tidak Valid
15	0,363	0,2542	Valid
16	0,317	0,2542	Valid
17	0,373	0,2542	Valid
18	0,288	0,2542	Valid
19	0,521	0,2542	Valid
20	0,528	0,2542	Valid
21	0,515	0,2542	Valid
22	0,350	0,2542	Valid
23	0,312	0,2542	Valid
24	0,308	0,2542	Valid
25	0,317	0,2542	Valid
26	0,357	0,2542	Valid
27	0,328	0,2542	Valid
28	0,375	0,2542	Valid
29	0,392	0,2542	Valid
30	0,359	0,2542	Valid
31	0,411	0,2542	Valid
32	0,393	0,2542	Valid
33	0,155	0,2542	Tidak Valid
34	0,301	0,2542	Valid
35	0,500	0,2542	Valid
36	0,405	0,2542	Valid

37	0,057	0,2542	Tidak Valid
38	0,420	0,2542	Valid
39	0,500	0,2542	Valid
40	0,465	0,2542	Valid

Berdasarkan pada tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa terdapat 40 butir pernyataan angket yang sudah diuji sehingga terdapat 3 butir pernyataan yang tidak valid yaitu pada nomor 14, 33 dan 37. Butir-butir pernyataan yang tidak valid tersebut tidak dapat digunakan untuk penelitian, kemudian dari 37 butir pernyataan yang valid akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian.

Uji Reliabilitas

Pada uji reliabilitas ini peneliti menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan bantuan dari program *microsoft excel* dan *SPSS version 23.00 for windows*. Taherdoost (dalam Anggraini et al., 2022) dalam (Shahnan, Dewi, & Saragih, 2024) menjelaskan bahwa suatu instrumen dapat dinyatakan reliabel apabila nilai yang ditunjukkan *Cronbach's Alpha* > 0,60. Hasil perhitungan uji reliabilitas pada angket regulasi emosi dan kecemasan berbicara dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4 Uji Reliabilitas Regulasi Emosi
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	37

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas pada tabel diatas, dengan nilai $r_{11} = 0,892 > 0,60$ maka dapat dikatakan bahwa hasil uji reliabilitas dinyatakan reliabel.

Tabel 5 Uji Reliabilitas Kecemasan Berbicara
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.873	37

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas pada tabel diatas, dengan nilai

$r_{11} = 0,873 > 0,60$ maka dapat dikatakan bahwa hasil uji reliabilitas dinyatakan reliabel.

Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan program *SPSS version 23.00 for windows*. Menurut Pratama dan Permatasari (2021), data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil perhitungan uji normalitas pada data penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Regulasi Emosi	Kecemasan Berbicara
N		45	45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	96.82	95.29
	Std. Deviation	7.417	6.754
Most Extreme Differences	Absolute Positive	.092	.091
	Negative	-.092	-.091
Test Statistic		.092	.091
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikan kedua variabel pada penelitian ini berdistribusi normal. Karena pada uji normalitas ini memperoleh nilai signifikan dari regulasi emosi yaitu $0,200 > 0,05$ dan nilai signifikan dari kecemasan berbicara yaitu $0,200 > 0,05$.

Uji Linieritas

Uji Linieritas dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *test for linearity* dengan bantuan *SPSS version 23.00 for windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas yaitu jika signifikan yang diperoleh > 0,05, maka hubungan antar variabel linier, atau jika signifikan yang diperoleh < 0,05 maka hubungan antar variabel tidak linier. Menurut Pratama dan Saragih (2022), uji linearitas ini digunakan untuk memastikan bahwa pola hubungan yang terjadi antar variabel

sesuai dengan asumsi linearitas yang diperlukan dalam analisis statistik tertentu. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7 Uji Linieritas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
Kecemasan Berbicara *	Betweengroups	(Combined)	1118.211	22	50.828	1.298
		Linearity	483.377	1	483.377	11.002
		Deviation from Linearity	634.834	21	30.230	.784
	Within Groups		889.033	22	40.411	
	Total		2007.244	44		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan uji linieritas untuk regulasi emosi dan kecemasan berbicara, memperoleh nilai signifikan *deviation from linearity* 0,745 lebih besar dari 0,05 (0,745 > 0,05).

Uji Hipotesis

Uji korelasi dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus uji korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS version 23.00 for windows*. Dasar pengambilan keputusan menurut (Jabnabillah & Margina, 2022) jika nilai signifikansi < 0,05 maka berkorelasi, begitu sebaliknya jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak berkorelasi. Jika nilai signifikansi tepat 0,05 maka kita dapat membandingkan Uji Korelasi *Pearson* dengan r tabel dengan ketentuan yaitu, jika Uji Korelasi *Pearson* > r tabel maka berhubungan dan jika Uji Korelasi *Pearson* < r tabel maka tidak berhubungan. Adapun hasil Uji Korelasi *Product Moment* pada tabel SPSS sebagai berikut:

Tabel 8 Uji Hipotesis

Correlations			
		Regulasi Emosi	Kecemasan Berbicara
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-.491**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	45	45
Self Efficacy	Pearson Correlation	-.491**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	45	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel diatas, nilai signifikan pada variabel regulasi emosi dan kecemasan berbicara mempunyai hubungan atau berkorelasi. Pada tabel diatas juga kita bisa mengetahui bahwa *Pearson Correlation* pada regulasi emosi dan kecemasan berbicara yaitu sebesar -0,491. Bentuk hubungan antara kedua variabel ini yaitu berhubungan negatif (-) yang berarti jika semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan berbicara. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah regulasi emosi makanya semakin tinggi kecemasan berbicara.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Mts Nurus Salam Deli Tua Tahun Pembelajaran 2025. Hasil dari analisis data dalam penelitian yaitu menunjukkan adanya hubungan antara Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Mts Nurus Salam Deli Tua Tahun Pembelajaran 2025, dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,001 (0,001 < 0,05) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,491. Kemudian, nilai koefisien korelasi (r) tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah pula tingkat kecemasan berbicara pada siswa di depan kelas. Sebaliknya, jika semakin rendah regulasi emosi siswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan

berbicara di depan kelas pada siswa. Jika dilihat pada tabel pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2022) tingkat hubungan kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan pada kategori sedang yaitu 0,40 – 0,599.

Sejalan menurut Gross & Thompson (2007) mengatakan regulasi emosi adalah suatu proses, luar dan dalam, kesadaran dan ketidaksadaran, akan pengaruh dari bagian emosi yang menggabungkan, mewujudkannya, berdasarkan situasi dari fakta-fakta, dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional.

Menurut Freud (dalam Feist, Feist & Roberts, 2017) kecemasan merupakan situasi efektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Sarafino & Smith (2010) mengatakan kecemasan adalah perasaan gelisah atau ketakutan yang samar-samar yang sering melibatkan ancaman yang relatif tidak pasti atau tidak spesifik. Rogers (2018) menyatakan kecemasan dapat dilihat dari beberapa gejala yaitu, gejala fisik, gejala proses mental, gejala emosional. Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan pada komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan, seperti detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, gangguan tidur dan berkeringat. Komponen proses mental seperti kekacauan fikiran yang menyebabkan adanya kesulitan dalam konsentrasi dan kesulitan dalam mengingat.

Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi dan menganalisis hubungan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa MTs Nurus Salam Deli Tua. Memberikan gambaran yang lebih jelas tentang dinamika sosial di kalangan siswa serta faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara siswa di depan kelas. Pada variabel Y kecemasan

berbicara terdapat faktor mengenai regulasi emosi sehingga peneliti mengambil judul hubungan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa MTs Nurus Salam Deli Tua. Pada variabel X yaitu regulasi emosi juga terdapat faktor mengenai kecemasan, maka dari itu variabel kedua nya saling berkaitan dan memiliki hubungan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penjelasannya sebelumnya yang telah dilakukan dengan analisis data uji hipotesis korelasi *product moment* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa MTs. Nurusalam Deli Tua. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,491. Artinya bahwa semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah pula tingkat kecemasan berbicara pada siswa di depan kelas. Sebaliknya, jika semakin rendah regulasi emosi siswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feist, J, Feist, G.J, Robert, T.A. (2017). *Teori Kepribadian*. Alih Bahasa: R.A. Hadwitia Dewi Pertiwi. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. 2007. *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis Korelasi Pearson dalam menentukan hubungan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar pada pembelajaran daring. *Jurnal Sintak* 1(1), 14-18.

- Jarmin, J., Asmah, N., & Asyah, N. (2020). *Hubungan Komunikasi Orang Tua Dengan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Simbar Simeulue. Empathy: Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 18-26.
- Nevid, J.F., Rathus, S.A., Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Pratama, S. A., & Permatasari, R. I. (2021). Pengaruh penerapan standar operasional prosedur dan kompetensi terhadap produktivitas kerja karyawan divisi ekspor pt. Dua kuda indonesia. *Jurnal ilmiah m-progress*, 11(1).
- Pratama, S., & Saragih, N. A. (2022). Hubungan konsep diri dengan kepercayaan diri pada siswa smk melati perbaungan tahun ajaran 2021/2022. *Cybernetics: journal educational research and social studies*, 88-103.
- Saragih, N. A., Ariani, F. D., & Dewi, I. S. (2023). *Pengaruh Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa MTSS Al Washliyah Tanjung Morawa. Psikologi Konseling*, 21(2), 1980.
- Shahnan, M., Dewi, I. S., & Saragih, N. A. (2024). Hubungan antara Pola Asuh Demokratis Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 113-120.