

Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD terkait Kecemasan Berbicara di Depan umum

Nor Fatmah

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin

Hemy Heryati Anward

Fakultas Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat

Marina Dwi Mayangsari

Fakultas Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat

E-mail: fatmah.yome07@gmail.com, Hemy@gmail.com, legra_4n4@yahoo.com

Abstract

The ability of public speaking has important role to prepare students with competitiveness. However, sometimes some students tend to experience anxiety to speak in public, which is influenced by various factors. The purpose of this research is to find out whether there is a role of self-efficacy and self-esteem towards public speaking anxiety in students of Primary School Teacher Education Department (PGSD). The subjects in this study were 60 students, selected using a quota sampling technique. Data were collected using Likert scale model consisting of self-efficacy scale, self-esteem scale, and public speaking anxiety scale. The data were analyzed using multiple linear regression and the result showed that: (1) there was a role of self-efficacy towards public speaking anxiety as indicated by the value of $-t$ count $< -t$ table; (2) there was a role of self-esteem towards public speaking anxiety, as indicated by the value of $-t$ count $< -t$ table; (3) there was interaction of self-efficacy and self-esteem with public speaking anxiety, as indicated by F count $> F$ table. It can therefore be concluded that the self-efficacy and self-esteem together had a role by 46.2% towards the public speaking anxiety in students of Primary School Teacher Education Department (PGSD).

Keywords: Self-Efficacy, Self-Esteem, Public Speaking Anxiety

Abstrak

Kemampuan berbicara di depan publik memiliki peranan yang penting dalam mempersiapkan mahasiswa dengan daya saing yang tinggi. Namun, terkadang terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan di depan publik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya peranan antara efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Partisipan penelitian ini berjumlah 60 orang dengan pengambilan sampel berupa teknik sampling kuota. Metode pengumpulan data menggunakan skala model likert yang terdiri dari skala efikasi diri, kepercayaan diri, dan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian dilakukan dengan regresi linear berganda menunjukkan hasil bahwa: (1) ada peranan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebagaimana ditunjukkan oleh nilai $-t$ hitung $< -t$ tabel; (2) ada peranan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum

Copyright © 2020. Nor Fatmah. Hemy Heryati Anward. Marina Dwi Mayangsari. All Right Reserved

Submitted: 2020-10-07

Revised: 2020-11-24

Accepted: 2020-12-18

Published: 2021-01-10

sebagaimana ditunjukkan oleh nilai $-t$ hitung $< -t$ tabel; (3) ada interaksi efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebagaimana ditunjukkan oleh nilai F hitung $> F$ tabel. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka efikasi diri dan kepercayaan diri secara bersama-sama mempunyai peranan sebesar 46,2% terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD).

Kata kunci: Efikasi Diri, Kepercayaan Diri, Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan, kompetensi seorang guru sangat menentukan sebuah keefektifitasan proses belajar mengajar, agar proses belajar mengajar efektif maka kompetensi yang harus dimiliki seorang guru adalah kemampuan berbicara di depan umum, menguasai bahan pengajaran, menyusun program pengajaran, dan melaksanakan program pengajaran. Pada jenjang Sekolah Dasar (SD) keberhasilan belajar siswa sebagian besar tergantung pada kemampuan guru dalam penyampaian bahan pelajaran kepada siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Guru dalam proses belajar mengajar tentu harus dapat menyampaikan ide, gagasan, dan pengetahuan kepada siswanya.

Sebagai seorang calon guru, mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dituntut untuk mempunyai kemampuan berbicara di depan umum. Faktanya masih banyak mahasiswa yang takut untuk berbicara di depan umum. Perasaan cemas saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan cemas, namun banyak orang yang mengabaikan perasaan cemas tersebut. Kecemasan berbicara di depan umum dapat berdampak negatif kepada individu apabila tidak ditangani. Individu akan menghadapi permasalahan pribadi yang bersifat serius, seperti selalu menghindari berkomunikasi dengan orang lain yang pada akhirnya akan mengarah pada ketidakinginan individu tersebut untuk berkomunikasi. Orang yang aprehensif (prihatin atau takut) ketika dalam berbicara di depan umum akan menarik diri dari pergaulan dan berusaha sedikit mungkin untuk berbicara. Apabila individu terpaksa untuk berbicara di depan umum, sering pembicaraannya tidak relevan (Muslimin, 2013).

Nevid, Rathus, dan Greene (2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi takut atau perasaan tidak enak yang disebabkan oleh banyak hal seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar. Banyak



istilah yang digunakan untuk menamai gejala kecemasan berbicara di depan umum, menurut McCroscey (1976) menyebutkan bahwa terdapat dua bentuk kecemasan, yaitu seperti demam panggung (stage fright) atau kecemasan berbicara (speech anxiety).

Berdasarkan penelitian Haryanthi dan Tresniasari (2012) menemukan bahwa situasi berbicara di depan umum dalam lingkup akademis adalah situasi yang paling ditakuti dan dihindari, dengan prevalensi 7-13% (gangguan kecemasan tertinggi). Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu efikasi diri. Hasil penelitian dari Deviyanthi dan Widadiasavitri (2016), menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa psikologi di Bali mengalami kecemasan pada tingkat sedang dengan jumlah persentase sebesar 51,8% ketika berbicara di depan umum.ria

Efikasi diri menurut Baron dan Byrne (1997) adalah keyakinan individu akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan. Efikasi diri menunjuk pada keyakinan individu tentang kapasitasnya untuk menggunakan kontrol peristiwa yang mempengaruhi hidupnya (Kasiati, Djalali, Sofiah, 2012).

Kepercayaan diri juga menjadi hal yang dapat diasumsikan mempunyai peranan terhadap kecemasan berbicara di depan umum selain efikasi diri. Yeung (2008), kepercayaan diri adalah keyakinan individu untuk mengambil tindakan yang tepat dan efisien, walaupun akan terlihat sulit pada hal tersebut. Kepercayaan diri merupakan apa yang dilakukan seseorang dalam waktu jangka pendek untuk meraih tujuan jangka panjang, walaupun apa yang dilakukannya dalam waktu jangka pendek terkadang akan membuat seseorang merasa tidak nyaman.

Berdasarkan penelitian Tuan dan Tran (2015), menunjukkan bahwa 62% kepercayaan diri mempengaruhi penampilan individu dalam berbicara. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penampilan individu dalam berbicara di depan umum, yaitu kepercayaan diri dan kecemasan. Sama halnya pada penelitian Juwita, Ivan, dan Rosy (2010), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Selain itu juga, menurut Yusuf (2019) mengatakan bahwa faktor individu yang mempengaruhi penampilan berbicara di depan umum yaitu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki. Timbulnya ketidakpercayaan pada diri individu akan menyebabkan adanya ketegangan dalam dirinya dan juga akan menimbulkan kecemasan. Maka dapat disimpulkan bahwa

kepercayaan diri memiliki peranan terhadap individu yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana peranan efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat. Sehingga dengan mengetahui tinggi rendahnya efikasi diri dan kepercayaan diri, mahasiswa dapat meminimalisir kecemasan dalam berbicara di depan umum dengan cara meyakini bahwa dirinya mampu berhasil dan memiliki kemampuan serta keberanian dalam mengambil risiko ataupun tantangan yang diprediksi dapat membuat mahasiswa bisa mengatasi kecemasan yang ia rasakan ketika berbicara di depan umum.

Metode

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi model likert yang dibuat oleh peneliti, meliputi skala efikasi diri, kepercayaan diri, dan skala kecemasan berbicara di depan umum. Skala efikasi diri dibuat berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Skala kepercayaan diri dibuat berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Burton dan Brinley (2006). Skala kepercayaan diri dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bodie (2010).

Adapun range skor untuk pernyataan item positif adalah SS (Sangat Setuju) = 4, S (Setuju) = 3, TS (Tidak Setuju) = 2, dan STS (Sangat Tidak Setuju) = 1. Sedangkan skor pernyataan item negatif adalah SS (Sangat Setuju) = 1, S (Setuju) = 3, TS (Tidak Setuju) = 2, dan STS (Sangat Tidak Setuju) = 4.

Hasil

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Partisipan penelitian dipilih dengan menggunakan teknik sampling kuota, dimana perwakilan mahasiswa 4 kelas Angkatan 2014 yang diambil secara proposional sebanyak 15 orang, sehingga total untuk sampel uji coba penelitian ini sebanyak 60 orang. Sedangkan untuk partisipan penelitian ini adalah perwakilan mahasiswa 4 kelas Angkatan 2014 secara proposional sebanyak 15 orang, sehingga total untuk sampel penelitian sebanyak 60 orang. Persentase partisipan penelitian disajikan pada Tabel 1.



Tabel 1
Persentase Partisipan

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
A	4	11	15
B	4	11	15
C	4	11	15
D	4	11	15
Total	16	44	60
Persentase	26.667%	73.333%	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui 19 mahasiswa (31,667%) memiliki efikasi diri tinggi, 41 mahasiswa (68,333%) memiliki efikasi diri sedang, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah. Sedangkan untuk pengkategorian kepercayaan diri, diketahui 5 mahasiswa (8,333%) memiliki kecemasan berbicara di depan umum pada kategori rendah, 55 mahasiswa (91,667%) memiliki kecemasan berbicara di depan umum pada kategori sedang, dan tidak ditemukan mahasiswa dengan kecemasan berbicara di depan umum pada kategori tinggi. Hasil perhitungan analisis regresi penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2
Hasil Analisis Regresi

Variabel	T hitung	T tabel	F hitung	F tabel	R	R ²
Efikasi diri	-5.558	2.002	24.428	3.159	0.679	0.462
Kepercayaan Diri	-4.106	2.002	24.428	3.159	0.679	0.462

Variabel Tergantung: Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Hasil analisis regresi dapat diketahui bahwa t hitung = -5,558. Selanjutnya, untuk menentukan tabel t dicari pada $p = 5\% : 2 = 2,5\%$ (uji dua sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-k-1$ atau $60-2-1 = 57$ (n adalah jumlah partisipan penelitian dan k adalah jumlah variabel bebas) sehingga diperoleh t tabel = 2,002. Diketahui nilai $-t$ hitung $< -t$ tabel ($-5,558 < -2,002$), maka terdapat peranan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat, dengan demikian hipotesis pertama diterima.

Hasil analisis regresi dapat diketahui bahwa t hitung = -4,106 dan t tabel = 2,002. Diketahui nilai $-t$ hitung $< -t$ tabel ($-4,106 < -2,002$), maka terdapat peranan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat, dengan demikian hipotesis kedua diterima. Selain itu, hasil analisis

regresi dapat diketahui bahwa nilai F hitung = 24,428. Untuk menentukan tabel F dicari pada $p = 5\%$, df 1 (jumlah variabel -1) atau $3-1 = 2$, dan df 2 ($n-k-1$) atau $60-2-1 = 57$, hasil diperoleh untuk f tabel = 3,159. Diketahui nilai F hitung $>$ F tabel = ($24,428 > 3,159$), maka terdapat interaksi efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat, dengan demikian hipotesis ketiga diterima.

Adapun persamaan regresi yang diperoleh dari hasil perhitungan analisis regresi sebagai berikut:

$$Y_i = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y_i = 149,657 + (-0.348) X_1 + (-0.201)X_2$$

$$Y_i = 149,657 + 0.348X_1 + 0.201X_2$$

Dari persamaan diatas dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) nilai konstanta (a) sebesar 149,657, artinya jika efikasi diri (X_1) dan kepercayaan diri (X_2) nilainya adalah 0, maka nilai kecemasan berbicara di depan umum adalah positif; (2) nilai koefisien regresi (b_1) variabel efikasi diri bernilai negatif yaitu -0,348 artinya setiap kenaikan nilai efikasi diri sebesar 1 poin akan menurunkan variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,348 dengan asumsi variabel lain tetap. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum; (3) nilai koefisien regresi b_2 variabel kepercayaan diri bernilai negatif yaitu -0,201, artinya setiap kenaikan kepercayaan diri sebesar 1 poin akan menurunkan variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,201 dengan asumsi variabel lain tetap; (4) semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat peranan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Hal ini ditunjukkan oleh nilai -t hitung $<$ -t tabel ($-5,558 < -2,002$). Sementara itu, nilai koefisien regresi efikasi diri = -0,348. Nilai koefisien negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak searah, artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Qurnia dan Marlina (2020) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan individu berbicara di depan umum yaitu berasal dari diri individu tersebut, terkait pemikirannya terhadap dirinya.



Hasil penelitian juga menunjukkan sebesar 31,667% partisipan memiliki efikasi diri yang tinggi, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki keyakinan dalam menjalankan tugas yang sulit dan penuh tantangan; memiliki keyakinan akan pilihan perilaku dalam menghadapi suatu tantangan; memiliki kemampuan menghindari situasi yang diluar batas kemampuan; memiliki keyakinan akan keberhasilan menjalankan bidang yang pernah dan belum pernah dijalani; serta keyakinan pada kemampuan dalam menghadapi suatu tantangan dan bertahan dalam menghadapinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bandura (1997) yang mengatakan bahwa apabila mahasiswa memiliki efikasi diri tinggi, maka ia akan percaya diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung keaburan dan penuh tekanan, yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah, yakin mencapai target yang ditetapkan, dan yakin akan kemampuan menumbuhkan motivasi. Sementara, mahasiswa yang efikasi dirinya termasuk dalam kategori sedang (68,333%) juga memiliki kemampuan untuk menghadapi kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri berguna untuk mengontrol munculnya kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2015), yang menunjukkan bahwa efikasi diri dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan penelitian Deviyanthi dan Widiasavitri (2016), menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri individu maka kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas pun akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah efikasi diri individu maka kecemasannya pun akan meningkat. Selain itu penelitian ini juga mampu mendukung temuan Riani dan Yuli (2014) yang menyatakan bahwa efikasi diri memiliki korelasi yang signifikan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, menurut

Dalam penelitian ini juga diketahui bahwa terdapat peranan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat. Nilai koefisien negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak searah, artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Kepercayaan diri merupakan salah satu yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pola bersosialisasi dalam berpikir dan merasakan (Sellnow, 2005). Pola bersosialisasi dalam berpikir dan merasakan merupakan keyakinan individu mengenai dirinya dan merefleksikan dalam bentuk perilaku untuk menghadapi berbagai situasi sosial.

Bukhori (2016) memperkuat penelitian ini dengan mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mempunyai keberanian untuk mengeluarkan pendapat atau berbicara di depan umum, karena ia memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi. Ketika berada dalam suatu keadaan maupun tekanan tertentu. Individu juga mampu menguasai dirinya dalam bertindak dan dapat menentukan waktu yang tepat untuk melakukan suatu tindakan dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi individu tersebut. Selain itu, salah satu penyebab kecemasan berbicara di muka umum adalah pikiran-pikiran negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak akan berhasil, dan akan dinilai negatif oleh orang lain. Dengan kata lain bahwa semua ini berawal dari kurangnya rasa percaya diri seseorang. Sejalan dengan penelitian Bukhori (2016) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri signifikan berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi selalu berpikiran optimis.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa terdapat interaksi efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat. Efikasi diri dan kepercayaan diri sama-sama mempunyai peranan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu diketahui bahwa Nilai R hitung menunjukkan bahwa terjadi hubungan dengan kategori kuat antara efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji analisis peranan antara efektif efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum, diketahui bahwa efikasi diri dan kepercayaan diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang memiliki peranan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat.

Adapun beberapa saran yang dapat diberikan peneliti kepada partisipan penelitian yaitu mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat diharapkan mampu meningkatkan efikasi diri dan kepercayaan diri dalam upaya untuk menghadapi kecemasan berbicara di depan umum, dengan mengubah cara berpikir, mengetahui, dan mengevaluasi kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri, serta melatih keterampilan berbicara di depan umum yaitu dengan mengikuti berbagai organisasi atau perkumpulan yang dapat mengeksplorasi kemampuan berbicara di depan umum.



Bagi dosen dan pihak Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat dapat mempertimbangkan untuk lebih menyiapkan dan mengembangkan diri mahasiswa yang akan mengajar terutama dari segi efikasi diri dan kepercayaan diri mahasiswa, dengan memperluas keterampilan terhadap berbagai model pembelajaran, seperti melalui model pembelajaran non direktif – berbasis masalah, mahasiswa mengeksplorasi kebutuhan dan potensi dirinya yang kemudian diarahkan pada upaya pemecahan masalah. Serta bagi peneliti selanjutnya hendaknya untuk meneliti faktor-faktor lain yang mungkin memiliki peranan terhadap kecemasan berbicara di depan umum, seperti gaya belajar yang disukai atau dipilih dan pengalaman negatif masa lalu.

Referensi

- Bandura. (1997). *Self efficacy the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Baron, R.A., Byrne, D. (1997). *Social psychology* (8th ed). Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and traiting public speaking anxiety. *Communication Education*, 59(1), 69-105.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158-186.
- Burton, K., & Brinley, P. (2006). *Building confidence for dummies*. British Library: John Wiley & Sons Ltd.
- Deviyanthi, N. M. F. S., & Widiyasavitri P. N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 342-353.
- Haryanthi, L.P.S., & Nia, T. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Unair*, 14(1), 32-40.
- Juwita, S., Ivan, M.A., & Rosy, R. (2010). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1-8.
- McCroscey. (1976). Communication apprehension in the classroom: The problems of communication apprehension in the classroom. *FSC Journal*, 4(2), 1-12.
- Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum (kasus mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, 2(2), 42-52.

-
- Nevid. J.S., Rathus S.A., & Greene. B. (2005). *Abnormal psychology in a changing world* (6th ed). New Jersey: Prentice Hall.
- Qurnia, A. & Marlina, L. (2020). An Analysis of EFL Student's Speaking Anxiety in Public Speaking Class at English Departement of Universitas Negeri Padang. *Journal of English Language Teaching*, 9 (3), 566-571.
- Riani, W.S., & Yuli, A.R. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1-9.
- Sellnow, D.D. (2005). *Confident public speaking* (2nd ed). Wadsworth: Thomson Learning, Inc.
- Tuan, N.H., & Tran, N.M. (2015). Factors affecting students speaking performance at Le Thanh Hien High School. *Asian Journal of Education Research*, 3(2), 8-23.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 51-82.
- Yeung, DR., Rob. (2008). *Confidence* (terjemahan: Confidence: The art of getting whatever you want (1st ed). Jakarta: Daras Books.
- Yusuf, Y. (2019). Problematik guru bahasa indonesia berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun dengan peserta didik. *Jurnal Tinta*, 1(1), 71-80.