

Peran Berpikir Positif dan *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru

Iqlimah Hera Larisa

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Yanto Prasetyo

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Hikmah Husniyah Farhanindya

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: heraalrs@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between positive thinking and self-efficacy with public speaking anxiety among first-year students at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Public speaking anxiety is a common challenge faced by students, characterized by physical symptoms such as trembling and rapid heartbeat, as well as psychological symptoms like nervousness and excessive fear. The study employs a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 101 first-year students selected through random sampling. Data analysis was conducted using the Statistical Package for Social Science (SPSS) version 2.7. The results of multiple regression analysis revealed a significant negative relationship between positive thinking and self-efficacy simultaneously with public speaking anxiety ($F = 10.108$, significance $0.000 < 0.05$). These findings suggest that the higher the levels of positive thinking and self-efficacy, the lower the levels of public speaking anxiety experienced by students.

Keywords: Positive thinking, self-efficacy, speaking anxiety, new students, psychology

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara berpikir positif dan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan tantangan umum yang dihadapi mahasiswa, ditandai dengan gejala fisik dan psikologis seperti gugup, gemetar, dan rasa takut berlebihan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Dengan sampel yang berjumlah 101 mahasiswa baru. Berdasarkan hasil analisis data melalui analisis regresi bergandayang menggunakan bantuan program *Statistic Package for Social Science* (SPSS) versi 2.7. nalisis statistik hubungan variabel berpikir positif dan *self-efficacy* secara simultan dengan kecemasan berbicara didepan umum memperoleh nilai $F = 10.108$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negative yang signifikan antara berpikir positif dan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif dan *self-efficacy*, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara yang dirasakan mahasiswa.

Kata Kunci: Berpikir positif, efikasi diri, kecemasan berbicara, mahasiswa baru, psikologi.

Pendahuluan

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Kamus Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id). Dunia pendidikan berkaitan erat dengan komunikasi, akan tetapi tidak semua orang dapat berbicara dengan baik dan berkomunikasi di depan umum. Berkomunikasi dengan orang lain merupakan situasi yang hampir terjadi di seluruh proses kehidupan. Juneman (2010), salah satu kualifikasi yang wajib dimiliki oleh mahasiswa Program Studi Psikologi lulusan Strata 1 adalah mampu berkomunikasi secara efektif baik lisan maupun tulisan.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah yang cukup umum. Penelitian yang dilakukan oleh Rusman & Nasution (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 34,96% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara selama pembelajaran daring. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Riani & Rozali (2014) mendapati 30% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan tinggi, 38% sedang, dan 32% rendah. Secara psikologis mahasiswa dengan kecemasan tinggi merasakan bahwa jantungnya berdebar kencang ketika menghadapi tugas presentasi, gugup ketika presentasi berlangsung, mengeluarkan keringat berlebihan ketika presentasi, suara yang tersendat-sendat ketika menyampaikan materi presentasi, gemetar ketika berada di depan kelas saat presentasi, dan merasa tidak dapat duduk tenang ketika ia dihadapkan pada tugas presentasi. Motley (1995) juga mengatakan bahwa sekitar 85% dari warga Amerika mengalami kecemasan yang tidak menyenangkan berkenaan dengan berbicara di depan umum dan sangat mengganggu pekerjaan mereka dan 15%-20% mahasiswa Amerika mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Mereka dianggap tidak responsif, tidak komunikatif, sulit untuk mengerti, tidak memiliki ketertarikan sosial, tidak kompeten, tidak dapat dipercaya, tidak berorientasi pada tugas, tidak suka bergaul, tidak suka menjadi pemimpin dan tidak produktif dalam kehidupan profesionalnya.

Mc Croskey (2013) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari ketakutan komunikasi atau *communication anxiety*. Reaksi yang muncul adalah gugup, cemas, khawatir, dan takut melakukan kesalahan. Kecemasan berbicara di depan umum terjadi ketika seseorang berpikir bahwa dia tidak yakin mampu mengendalikan situasi yang dihadapinya, dan akibatnya, tidak dapat fokus dan merasa gelisah. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah sangat berlawanan, seperti yang ditunjukkan dalam banyak penelitian. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum yaitu perasaan sedang dievaluasi, merasa orang lain memiliki kemampuan berkomunikasi yang lebih baik, dan kurangnya kemampuan dan pengalaman dalam berkomunikasi (Muslimin dkk 2013).

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah *self-efficacy*, sebagaimana ini diungkapkan oleh Myers (Carlos dkk, 2006) bahwa individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih

gigih, tidak cemas dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Seseorang harus memiliki keyakinan efikasi diri, selain dari pengetahuan dan keterampilan, yang memungkinkan mereka untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan ke dalam praktik secara efektif untuk tampil dalam kehidupan dengan sukses. Keyakinan *self-efficacy* tidak hanya pada harapan orang untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan tetapi juga harapan mereka untuk mengatasi masalah dan mewujudkan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai di bawah tekanan sosial dan kesusahan. *Self-efficacy* merupakan keyakinan serta kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas atau tujuan yang diinginkan (Endang, 2015). Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang memiliki pandangan yang positif terhadap situasi dan merasa yakin akan kemampuannya, kecemasan berbicara cenderung menurun secara signifikan. Sebaliknya, tanpa berpikir positif atau *self-efficacy* yang memadai, kecemasan dapat meningkat, sehingga mempengaruhi kemampuan berbicara secara efektif.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara berpikir positif dan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Responden dalam penelitian ini sebanyak 101 mahasiswa baru yang diambil dengan teknik *random cluster* dengan menyebarkan kuesioner penelitian melalui scan QR Code/link G-Form pada mahasiswa angkatan 23. Terdapat 3 skala variabel yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu skala berpikir positif yang disusun sendiri berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Albercht (1980) yang terdiri dari 32 aitem dengan nilai *cronbach's alpha* 0,916 dan skala *self-efficacy* yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yang terdiri dari 24 aitem dengan nilai *cronbach's alpha* 0,923 serta skala kecemasan berbicara yang dikembangkan berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Mc Croskey (2013) yang terdiri dari 32 aitem dengan nilai *cronbach's alpha* 0,944 dengan aitem valid. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan *software SPSS versi 27.0 for windows*.

Hasil

Hasil data penelitian yang diperoleh, diketahui bahwa 101 responden mahasiswa baru Fakultas Psikologi yang terdiri dari 3 kelas, berdasarkan jenis kelamin laki-laki terdiri dari 26 dengan persentase 25,7% dan berjenis kelamin perempuan terdiri dari 75 dengan persentase 74,3%.

Tabel 1. Data Jenis Kelamin Mahasiswa

No	Kelas	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	26	25,7%
2	Perempuan	75	74,3%
Total		101	100%

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27.0 For Windows*

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala kecemasan berbicara diperoleh nilai terbanyak pada kategori sedang, yang dimana pada kategori sedang memperoleh rentang nilai 76-118 sebanyak 67 partisipan mahasiswa dengan persentase 66,3%. Berdasarkan hasil kategori skala kecemasan berbicara, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel kecemasan berbicara cenderung berada pada kategori yang sedang. Adapun tabel kategori skala kecemasan berbicara.

Tabel 2. Analisis Uji Deskriptif Skala Kecemasan Berbicara

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Presentase
>118	Tinggi	20	19,8%
76-118	Sedang	67	66,3%
<76	Rendah	14	13,9%

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27.0 For Wiindows*

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala berpikir positif yang memperoleh nilai terbanyak pada kategori sedang, yang dimana pada kategori sedang memperoleh rentang nilai 97-131 memiliki skor sedang sebanyak 71 mahasiswa dengan persentase 70,3%. Berdasarkan hasil kategori skala berpikir positif yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel berpikir positif cenderung berada dalam kategori yang sedang. Adapun tabel kategori skala berpikir positif.

Tabel 3. Analisis Uji Deskriptif Skala Berpikir Positif

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
>131	Tinggi	16	15,8%
97-131	Sedang	71	70,3%
<97	Rendah	14	13,9%

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27.0 For Wiindows*

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala *self-efficacy* yang memiliki skor *self-efficacy* yang memperoleh nilai terbanyak ialah pada kategori sedang, yang memperoleh rentang nilai 71-101 memiliki skor sedang sebanyak 70 mahasiswa dengan persentase 69,3%. Berdasarkan hasil kategori skala *self-efficacy* yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel *self-efficacy* cenderung berada dalam kategori yang sedang. Adapun tabel kategori skala *self-efficacy*.

Tabel 4. Analisis Hasil Uji Deskriptif Skala *Self Efficacy*

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
>101	Tinggi	17	16,8%
71-101	Sedang	70	69,3%
<71	Rendah	14	13,9%

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27.0 For Wiindows*

Hasil uji normalitas sebaran variabel kecemasan berbicara yang telah dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai signifikansi $p=0,200$ ($p>0,05$) yang berarti sebaran data berdistribusi normal, sehingga variabel kecemasan berbicara dapat memenuhi syarat uji asumsi normalitas.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Kecemasan Berbicara	0,200	Berdistribusi Normal

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27.0 For Windows*

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel berpikir positif dengan kecemasan berbicara diperoleh signifikan sebesar 0,208 ($p>0,05$). artinya ada hubungan yang linier antara variabel berpikir positif dengan kecemasan berbicara. Hasil uji hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara diperoleh signifikan sebesar 0,310 ($p>0,05$). artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel self-efficacy dengan kecemasan berbicara.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Berpikir positif dengan kecemasan berbicara	1.261	0,208	Linear
Self-efficacy dengan kecemasan berbicara	1.150	0,310	Linear

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27.0 For Windows*

Analisis statistik hubungan variabel berpikir positif dan *self-efficacy* secara simultan terhadap kecemasan berbicara memperoleh nilai $F = 8,286$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti secara simultan berpikir positif dan *self-efficacy* memiliki pengaruh positif terhadap kecemasan berbicara. Berdasarkan uji simultan tersebut diketahui bahwa hipotesis 1 diterima. Uji koefisien determinan memperoleh R-square pada variabel bebas yaitu berpikir positif dan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum, diperoleh R-square sebesar 0,145 dapat diartikan berpikir positif dan *self-efficacy* secara simultan memiliki pengaruh sebesar 14% dengan kecemasan berbicara, adapun 86% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dipenelitian ini. Adapun ditunjukkan dari tabel di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Uji Simultan

Variabel	F	Sig.	R	R square
Berpikir positif dan self-efficacy terhadap kecemasan berbicara	10.108	0,000	0,414	0,171

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27.0 For Windows*

Berdasarkan hasil uji parsial pada variabel berpikir positif memperoleh nilai ($\beta = 0,126$, $t = 0,738$) dengan signifikansi 0,462 ($p>0,05$). Artinya berpikir positif tidak dapat

menjadi prediktor untuk kecemasan berbicara, tinggi atau rendahnya berpikir positif tidak bisa menjadi prediktor bagi kecemasan berbicara. Sedangkan hasil uji parsial pada variabel *self-efficacy* memperoleh nilai ($\beta = -0,513$, $t = -3,020$) dengan signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Artinya *self-efficacy* dapat menjadi prediktor negatif untuk kecemasan berbicara, dapat dijelaskan semakin rendah *self-efficacy* maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara, begitu pula sebaliknya jika semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah kecemasan berbicara.

Tabel 8. Hasil Uji Parsial

Variabel	B	T	Sig.	Keterangan
Berpikir positif terhadap kecemasan berbicara	0,126	0,738	0,462	Tidak Signifikan
<i>Self-efficacy</i> terhadap kecemasan berbicara	-0,0513	-3,020	0,003	Signifikan

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 27.0 For Windows*

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif dan *self-efficacy* secara simultan memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ($F = 10,108$, $p < 0,05$). Semakin tinggi kedua faktor ini, semakin rendah kecemasan berbicara, dan sebaliknya. Penelitian sebelumnya oleh Christiningsih & Widyana (2017) dan Kasih & Sudarji (2012) mendukung temuan ini, dengan menyebutkan bahwa berpikir positif dan *self-efficacy* membantu meredakan kecemasan, menghilangkan perasaan negatif, dan meningkatkan kemampuan menghadapi situasi berbicara di depan umum.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa berpikir positif tidak signifikan sebagai prediktor kecemasan berbicara ($\beta = 0,126$, $t = 0,738$, $p > 0,05$). Meskipun berpikir positif dapat membantu mengurangi kecemasan, faktor lain seperti efikasi diri, pengalaman individu, dan pola pikir negatif memiliki pengaruh lebih besar. Penelitian Munawaroh dkk (2022) dan pandangan Ellis (1980) menegaskan bahwa pola pikir positif efektif hanya jika diiringi dengan rekonstruksi pola pikir negatif.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *self-efficacy* adalah prediktor negatif yang signifikan untuk kecemasan berbicara ($\beta = -0,513$, $t = -3,020$, $p < 0,05$). Semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah kecemasan berbicara, dan sebaliknya. Temuan ini didukung oleh penelitian Wahyuni (2015), Kosala (2023), dan Fatmah dkk (2021), yang menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* secara konsisten membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara berpikir positif dan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dan dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa Analisis data menunjukkan bahwa berpikir positif dan *self-efficacy* secara bersama-sama memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi kemampuan

berpikir positif dan *self-efficacy*, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara yang dirasakan oleh mahasiswa.

Referensi

- Abd. Aziz, R. & Fauziah, N. (2021). Deskripsi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Sebagai Dampak dari Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 11, No.2.
- Albrecht, K. (1980). *Brain Power: Learn To Improve Your Thinking Skills*. New York: Prentice Hall Inc.
- Ananda, R,L., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula. *Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU) 2*.
- Arifin, Y. (2011). 100% Bisa Selalu Berpikir Positif. Yogyakarta: DIVA Press.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Asmani, J.M. (2009). *The Law Of Positive Thinking*. Yogyakarta:Grailmu.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian: Analisis data dan teknik penulisan*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Statistika untuk penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company
- Baron, Robert A. Bryne (2000). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Erlangga (Edisi ke 10)
- Baston,Helen & Jennifer Hall. (2012). *Antenatal volume 2*. Jakarta : EGC
- Burgoon, M., & Ruffner, M. (2003). *Human Communication: A Revised Edition*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Carlos, M., Zamralita., Nisfiannoor., M. (2006). Hubungan antara *Self Efficacy* dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing. *Phronesis*. Vol 8, No 2
- Christiningsih, A. W. A. (2017). Hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi ilmu komunikasi Universitas X Jakarta
- Devianthi, N. M. F. S., and P. N. Wideasavitri. 2016. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Komunikasi Dalam Mempresentasikan Tugas Di Depan Kelas Ni Made Ferra Sarah Devianthi Dan Putu Nugrahaeni Wideasavitri." *Jurnal Psikologi Udayana* 3(2)
- Dianingsih, D. H., & Pratolo, S. (2018). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Intensi Pegawai Negeri Sipil (PNS) Untuk Melakukan Tindakan Whistleblowing:Studi Empiris pada Badan Pemeriksa Keuangan RI dan Pemerintah Kota serta Kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Reviu Akuntansi Dan Bisnis Indonesia*, 2(1), 51–63.
- Elficky, I. (2009). *The Power of Positive Thinking*. Cairo: Good Word Books.
- Ellis, A. (1980). *Rational Emotive Behavioral Approaches in Reducing Anxiety*.
- Endang, S. (2015). *Self-Efficacy dalam Konteks Pendidikan: Teori dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.

- Fatmah, N., Anward, H. H., & Mayangsari, M. D. (2021). Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1).
- Feist, J & Feist, G. J. (2002). *Theories of Personality (5th ed)*. Boston: McGraw Hill.
- Helen, T. (2012). *Effective Communication Skills for Teens: A Guide to Building Confidence and Speaking Clearly*. New York: HarperCollins.
- Juneman, (2010) "Peningkatan Kualitas Pendidikan Psikologi berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia" Diambil pada tanggal 26 April 2012 <http://edukasi.kompasiana.com/2010/05/15/kolokium-psikologi-dankongres-himpsi-hasil-hasil/>
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). Hubungan *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v5i2.534>
- Kholisin. (2015). Kecemasan berbicara ditinjau dari konsep diri dan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1)
- Kosala, J. I. K. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Situasi Berbicara di Depan Umum. *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2).
- Kurniawan, A. 2018. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, D., Kusuma, R., & Sari, L. (2018). *Student-Centered Learning dalam Pendidikan Tinggi: Implementasi dan Tantangan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Maulana, R., & Ramdhani, N. (2019). "Hubungan Kecemasan dan Public Speaking Anxiety". *Jurnal Psikologi Islam*.
- McCroskey, J. C. (2013). *Communication Apprehension: Avoidance, Reduction, and Effectiveness*. Boston: Pearson Education.
- Motley, M. T. (1995). *Overcoming Communication Apprehension*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Munawaroh, et al. (2022). *Public Speaking Anxiety in Students*.
- Muslimin, K. (2013). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)*. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 145-155. <https://doi.org/10.14710/interaksi.2.2.145-155>
- Naor, A., dkk. (2021). *Metode penelitian sosial dan kualitatif*. Gramedia.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal/ Edisi kelima/ Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasna, S. (2021). *Self-Efficacy dan Berpikir Positif terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Oktariani. 2018. "Peranan Self Efficacy Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa." *Jurnal Kognisi3* (1): 45–54
- Pajares. (1996). *Self-Efficacy Beliefs in Academic Setting*. Review of Educational
- Peale, N. V. (2001). *Berpikir Positive*. Jakarta: Bina Aksara Rupa
- Peale, N. V. (2007). *The Power of Positive Thinking*. New York: Prentice Hall Press.

- Puspitasari, R. (2020). *Pendekatan Student-Centered Learning di Perguruan Tinggi: Strategi dan Penerapan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rachmawati, F. & Budiningsih, E.T. (2015). HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI. *Jurnal Ilmiah Psikolog*.
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi Komunikasi*. Cetakan kesembilanbelas. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Ratnasari, S. (2020). "Public Speaking Anxiety pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi UNNES*.
- Rensis Likert. (1932). *A Technique for the Measurement of Attitudes*, *Archives of Psychology*, No. 140.
- Research Winter. Vol 66. No. 4 pp 543-578.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(01), 1-9.
- Richmond, V. P., & McCroskey, J. C. (1995). *Communication: Apprehension, Avoidance, and Effectiveness*. Scottsdale: Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Rogers, C. R. (2004). *Interpersonal Communication: A Psychological Perspective*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Rusman, A. A., & Nasution, F. (2021). Deskripsi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Sebagai Dampak dari Pembelajaran Daring. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*. Vol. 11, No. 2
- Salsabila, A., & Puspitasari. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan& Dakwah*, 2(2), 278-288.
- SAPUTRI, D. N. D. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa (Doctor Dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3: Gangguan-Gangguan Mental yang Sangat Berat, Simtologi, proses Diagnosis, dan Proses Terapi Gangguan-Gangguan Mental*.
- Sholikhah, I, N., & Affandi, R, G. (2024). Peranan Berpikir Positif dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa UMSIDA. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K) 2024*, Vol. 5 (No. 2).
- Sugiyono. (2022). Populasi dan partisipan dalam metodologi penelitian kuantitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 8(1), 45-60
- Sylvia Aria Yanie, *Pentingnya Berpikir Positif*, (Bandung: ANGKASA, 2012).
- Wahyuni, endang. (2015). Hubungan antara *self - efficacy* dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berkomunikasi. *Jurnal komunikasi islam*, 5 (1)