

Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula

The Relationship Between Positive Thinking and Self Efficacy With Public Speaking Anxiety in Unissula Students

Lutfia Rizky Ananda¹, Titin Suprihatin²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:
lutfiarizkyananda@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unissula. Populasi terdiri dari mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unissula dengan jumlah sampel 127 mahasiswa. Metode pengambilan data menggunakan cluster random sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala. Skala kecemasan berbicara di depan umum berjumlah 39 aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,926 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,320 sampai 0,672. Skala berpikir positif berjumlah 33 aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,924 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,318 sampai 0,664. Skala efikasi diri berjumlah 38 aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,942 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,380 sampai 0,657. Analisis data menggunakan analisis regresi dan parsial. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan skor $R = 0,327$ dan $F_{hitung} = 7,400$ dengan $0,001$ ($p < 0,05$) yang menjelaskan bahwa ada antara hubungan berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Analisis hipotesis kedua menunjukkan skor $r_{x1y} = -0,201$ dengan $0,024$ ($p < 0,05$) yang menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Analisis hipotesis ketiga menunjukkan skor $r_{x2y} = -0,078$ dengan $0,385$ ($p > 0,05$) yang menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Kata kunci : Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Berpikir Positif, dan Efikasi Diri

Abstract

This study aims to determine the relationship between positive thinking and self efficacy with public speaking anxiety in students of the Faculty of Teacher Training and Education Unissula. The population consists of students from the Faculty of Teacher Training and Education Unissula with a sample of 127 students. The data collection method using cluster random sampling. Measuring instrument used in this study consists of three scales. Scale public speaking anxiety has totaled 39-item

reliability coefficient of 0.926 with different power-item index to range between 0.320 to 0.672. The scale of positive thinking has totaled 33-item reliability coefficient of 0.924 with different power-item index to range between 0.318 to 0.664. Self efficacy scale has totaled 38-item reliability coefficient of 0.942 with different power-item index to range between 0.380 to 0.657. Data analysis uses regression and partial analysis. The first hypothesis test results show the score of $R = 0.327$ and F test = 7.400 with 0.001 ($p < 0.05$), which explains that there is a relationship between positive thinking and self efficacy with public speaking anxiety in students of the Faculty of Education Sultan Agung Islamic University Semarang. The second hypothesis analysis shows scores $rx1y = -0.201$ with 0.024 ($p < 0.05$), which explains that there is a significant negative relationship between positive thinking with public speaking anxiety. The third hypothesis analysis shows scores $rx2y = -0.078$ with 0.385 ($p > 0.05$) which explains that there is an insignificant negative relationship between self-efficacy with public speaking anxiety.

Keywords: *Public Speaking Anxiety, Positive Thinking and Self Efficacy*

1. PENDAHULUAN

Komunikasi adalah salah satu upaya individu untuk berinteraksi pada individu lainnya. Terdapat dua bentuk komunikasi yaitu komunikasi verbal dan komunikasi non verbal. Komunikasi verbal adalah bentuk komunikasi yang penyampaiannya melalui lisan atau tulisan. Komunikasi secara lisan dapat dilakukan melalui berbicara. Tarigan (Asmidir, Marjohan, & Ririn, 2013) menjelaskan bahwa berbicara merupakan kemampuan individu untuk mengutarakan pikiran dan perasaan melalui kata-kata. Berbicara di depan umum merupakan kondisi di mana individu berbicara di hadapan banyak orang yang memiliki tujuan untuk memberikan informasi. Berbicara di hadapan umum sering dilakukan pada masyarakat umum termasuk mahasiswa. Berbicara di hadapan umum untuk sebagian individu adalah sesuatu yang biasa dan dapat dengan mudah dijalani. Namun bagi sebagian orang dapat merasa tidak nyaman jika berbicara di hadapan umum. Individu yang merasa tidak nyaman dapat tertekan jika diminta berbicara di hadapan umum. Menurut Glassman et al., (2016) individu saat berbicara di hadapan umum lebih banyak mengurangi kontak mata, lebih sering jeda, dan penggunaan kata yang berlebihan ketika berbicara. Kondisi tersebut merupakan kecemasan berbicara di hadapan umum.

Kecemasan berbicara di hadapan umum yaitu kondisi ketidaknyamanan pada individu ketika membayangkan atau sedang berbicara di hadapan orang yang banyak (Wahyuni, 2015). Kecemasan berbicara di hadapan umum menurut Jangir & Govinda (2017) didefinisikan sebagai keadaan gugup, ragu, atau takut saat berbicara di hadapan umum. Kecemasan berbicara di hadapan umum banyak ditemukan pada mahasiswa. Mahasiswa sering berbicara di hadapan umum melalui mempresentasikan tugas atau mendapat kesempatan untuk berbicara di hadapan umum. Penelitian yang dilaksanakan Riani & Rozali (2014) terdapat 30% mahasiswa Universitas Esa Unggul mengalami kecemasan tinggi saat presentasi dan 38% memiliki kecemasan sedang saat presentasi.

Fenomena kecemasan berbicara di depan umum peneliti temukan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang semester 5. Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan merupakan calon guru dan pendidik yang nantinya akan mengajar di masyarakat. Mereka akan menjalani *micro*

teaching atau latihan mengajar pada semester 6 dan PPL (Program Pengalaman Lapangan) pada semester 7 dengan mengajar di sekolah. Wawancara dilakukan pada beberapa mahasiswa semester 5 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan hasil wawancara, subjek memiliki kecemasan berbicara di hadapan umum seperti gugup, jantung berdetak dengan kencang, gemetar, grogi, dan lupa ketika menjelaskan dikarenakan memiliki pikiran negatif seperti kurang percaya diri, dilihat oleh orang, takut salah bicara, bahkan satu hari sebelumnya berpikir bisa atau tidak menyampaikan materi. Hal yang peneliti temukan sesuai dengan yang dikemukakan oleh Homer, Deeprouse, & Andrade (2016) bahwa persepsi negatif memiliki peran penting pada kecemasan berbicara di hadapan umum. Pikiran dan perasaan negatif terhadap diri individu dapat menjadi sumber kecemasan. Individu yang berpikir negatif mengedepankan perasaan diri sendiri sehingga dapat menyebabkan kecemasan. Sementara individu yang berpikir positif akan berpikir untuk mencari jalan keluar dari permasalahannya dan dapat membantu dalam menghadapi sesuatu.

Prakosa & Partini (2015) mengatakan faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara di hadapan umum yaitu berpikir positif. Peale (1956) mengatakan bahwa berpikir positif adalah bentuk pikiran individu bahwa semua hal berjalan dengan baik dan mempunyai hasil yang baik. Swann, Schneider, dan McClarty (Kholisin, 2015) menjelaskan bahwa individu yang memiliki pikiran positif terhadap diri sendiri dapat mengurangi kecemasan berbicara di hadapan umum. Individu yang mempunyai pemikiran positif berpikir bahwa semua akan berjalan lancar saat berbicara di hadapan umum sehingga kecemasan menjadi berkurang.

Efikasi diri adalah faktor yang dapat memberikan pengaruh pada kecemasan berbicara di hadapan umum. Menurut Wahyuni (2015) efikasi diri merupakan keyakinan dan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugasnya sehingga dapat melewati hambatan dan menggapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri digunakan untuk mengontrol individu terhadap penyebab stres yang memiliki peran penting dalam munculnya kecemasan. Menurut Riani & Rozali (2014) tingkat efikasi diri dapat memberikan pengaruh pada kecemasan individu dalam menghadapi tugasnya. Individu yang berefikasi diri tinggi tidak cepat menyerah dan mempunyai keyakinan dengan kemampuannya sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dimiliki. Sementara individu yang berefikasi diri rendah dapat merasa pesimis dan mudah menyerah.

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Prakosa & Partini (2015) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan kelas. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan kelas. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan kelas. Penelitian lain yang dilaksanakan Wahyuni (2015) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di hadapan umum pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan berbicara di hadapan umum. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi kecemasan berbicara di hadapan umum.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti perlu melakukan penelitian tentang hubungan berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara di depan umum. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah berpikir positif dan efikasi diri.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unissula yang berjumlah 349 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 127 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unissula. Metode pengambilan data menggunakan *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala. Skala dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum, skala berpikir positif, dan skala efikasi diri. Skala kecemasan berbicara di depan umum disusun berdasarkan aspek menurut Rogers (2003) yaitu aspek fisik, mental, dan emosional. Skala berpikir positif disusun berdasarkan aspek menurut Albrecht (1980) yaitu *self affirmation*, *non judgemental talking*, *reality adaptation*, dan *positive expectation*. Skala efikasi diri disusun berdasarkan aspek menurut Bandura (1995) yaitu *level*, *generality*, dan *strength*.

Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Uji daya beda aitem dihitung menggunakan korelasi *product-moment* Pearson dengan program SPSS versi 17.0. Reliabilitas diukur menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) for windows versi 17.0. Skala kecemasan berbicara di hadapan umum berjumlah 39 aitem memiliki indeks daya beda aitem dengan kisaran antara 0,320 – 0,672 dan koefisien reliabilitas dengan nilai 0,926. Skala berpikir positif berjumlah 33 aitem mempunyai indeks daya beda aitem berkisar antara 0,318 – 0,664 dan koefisien reliabilitas dengan nilai 0,924. Skala efikasi diri berjumlah 38 aitem mempunyai indeks daya beda berkisar antara 0,380 – 0,657 dan koefisien reliabilitas dengan nilai 0,942.

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi dua prediktor dan korelasi parsial dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) for windows versi 17.0. Analisis regresi dua prediktor berfungsi untuk menguji hipotesis pertama yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel tergantung yaitu berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Sementara hipotesis kedua dan ketiga di analisis dengan menggunakan korelasi parsial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada skala kecemasan berbicara di hadapan umum didapatkan nilai KS-Z 0,848 dengan signifikansi 0,468 ($p > 0,05$). Hal itu dapat dikatakan bahwa persebaran data skala kecemasan berbicara di hadapan umum mempunyai distribusi yang normal. Hasil uji normalitas pada skala berpikir positif diketahui nilai KS-Z 0,765 dengan taraf signifikansi 0,602 ($p > 0,05$). Hal itu dapat dikatakan bahwa persebaran data skala berpikir positif memiliki distribusi yang normal. Hasil uji normalitas dilakukan pada skala efikasi diri didapatkan nilai KS-Z 1,378 dengan taraf signifikansi 0,045 ($p < 0,05$). Hal itu dapat dikatakan bahwa persebaran data skala efikasi diri mempunyai distribusi yang tidak normal.

Hasil uji linieritas antara variabel berpikir positif dengan kecemasan berbicara di hadapan umum didapatkan koefisien F_{linier} sebesar 14,065 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil itu menyebutkan bahwa hubungan antara variabel berpikir positif dengan kecemasan berbicara di hadapan umum adalah membentuk garis lurus atau linier. Hasil uji linieritas antara variabel efikasi diri dengan kecemasan berbicara di hadapan umum didapatkan koefisien F_{linier} senilai 9,239 dengan signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Hasil itu menyebutkan bahwa hubungan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan berbicara di hadapan umum adalah linier.

Hasil uji multikolinieritas yang dilakukan terhadap kedua variabel bebas diperoleh skor VIF sebesar 1,722 ($VIF < 10$) dengan skor *tolerance* sebesar 0,581 (*tolerance* $> 0,1$). Hal tersebut menjelaskan bahwa tidak ada multikolinieritas pada variabel bebas.

Hipotesis pertama memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unissula. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis pertama diperoleh skor $R = 0,327$ dan $F_{hitung} = 7,400$ dengan signifikansi senilai 0,001 ($p < 0,05$) sehingga hasil ini menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, diperoleh hasil koefisien determinasi R_{square} senilai 0,107. Hal tersebut menjelaskan sumbangan efektif dari variabel berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di hadapan umum sebesar 10,7%, sedangkan 89,3% dipengaruhi pada faktor yang tidak di gunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil hipotesis, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima.

Hal itu sejalan dengan penelitian Christiningsih & Widyana (2017) menyebutkan faktor internal yang memengaruhi kecemasan berbicara di hadapan umum di antaranya faktor pola pikir positif dan efikasi diri. Christiningsih & Widyana (2017) menjelaskan bahwa berpikir positif dan efikasi diri mampu meredakan dan mengendalikan kecemasan serta mampu mengilangkan perasaan negatif seperti takut salah, takut di tertawakan, rasa malu, dan merasa tidak mampu. Menurut Machmudati & Diana (2017) berpikir positif dapat memberikan kekuatan pada individu untuk lebih percaya diri dan optimis sehingga emosi negatif seperti kecemasan akan berkurang. Kasih & Sudarji (2012) juga menjelaskan bahwa efikasi diri pada mahasiswa menyebabkan individu dapat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan dan merasa mampu untuk melakukan berbicara di hadapan umum sehingga mampu mengurangi kecemasan berbicara di hadapan umum.

Hipotesis kedua yaitu untuk menguji hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unissula. Menurut hasil analisis uji hipotesis kedua didapatkan skor $r_{xly} = -0,201$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,024 ($p < 0,05$). Hasil ini menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima.

Hal itu sejalan dengan penelitian Christiningsih & Widyana (2017) menyebutkan ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di hadapan umum. Christiningsih & Widyana (2017) menjelaskan bahwa individu yang berpikir positif tidak mudah putus asa dalam menghadapi rintangan dan memungkinkan individu untuk

merespon stres dengan baik seperti terhindar dari kecemasan saat berbicara di hadapan umum. Prakosa & Partini (2015) juga menjelaskan bahwa individu yang berpikir positif dapat melewati masalah dengan optimis sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan berbicara di hadapan umum.

Hipotesis ketiga yaitu untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unissula. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis ketiga didapatkan skor $r_{xy} = -0,078$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,385$ ($p > 0,05$). Hasil itu menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil hipotesis, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan ditolak.

Hal itu sejalan dengan penelitian Fitriyanti & Wilani (2019) bahwa pelatihan efikasi diri tidak mempunyai pengaruh terhadap tingkatan kecemasan berkomunikasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diketahui bahwa semakin tinggi efikasi diri tidak secara langsung berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di hadapan umum. Alwisol (2004) menjelaskan bahwa kegagalan yang dialami oleh individu yang mempunyai efikasi diri tinggi, dampaknya tidak seburuk kegagalan yang dialami oleh individu yang berefikasi diri rendah. Individu yang berefikasi diri tinggi, jika mengalami kegagalan dalam berbicara di hadapan umum juga akan menimbulkan kecemasan berbicara di hadapan umum, meskipun kecemasan berbicara di hadapan umum yang timbulkan tidak setinggi jika individu yang memiliki kegagalan dalam berbicara di hadapan umum mempunyai efikasi diri rendah.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan juga menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di hadapan umum pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Unissula termasuk dalam kategori sedang. Hasil tersebut di dukung oleh analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa 72 subjek (56,7%) mempunyai kecemasan berbicara di hadapan umum yang sedang. Hasil analisis deskriptif tersebut sejalan dengan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Unissula secara acak. Hasil tersebut di peroleh melalui hasil wawancara bahwa beberapa mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di hadapan umum seperti jantung berdetak cepat, menurunnya rasa percaya diri, tidak ingat pada yang seharusnya akan di katakan, gugup, grogi, gemetar, dan takut salah dalam berbicara. Berikut ini adalah data demografi subjek penelitian:

Tabel 1. Data demografi subjek penelitian

Program Studi	Semester	Usia	Jenis Kelamin		Jumlah	Total
			L	P		
Pendidikan Guru Sekolah Dasar	4	18 – 22 tahun	3	27	30	127
	6	19 – 25 tahun	10	49	59	
Pendidikan Matematika	6	19 – 22 tahun	3	24	27	
	4	19 – 21 tahun	4	7	11	

Keterangan: L: Laki-laki

P : Perempuan

Penelitian ini juga menyebutkan bahwa berpikir positif dan efikasi diri memiliki koefisien determinasi senilai $0,107$. Hal tersebut berarti sumbangan efektif yang diberikan

dari variabel berpikir positif dan efikasi diri memiliki nilai 10,7% sedangkan sisanya 89,3% di pengaruhi oleh faktor lain seperti kepercayaan diri, penyesuaian diri, konsep diri, dukungan sosial, dan kematangan emosi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.
3. Ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Fakultas Psikologi Unissula yang telah menjadi tempat memperoleh ilmu dan pengalaman yang berharga selama menjalani perkuliahan.
2. Ibu Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, serta masukan selama pelaksanaan tugas akhir dan penelitian serta penyelesaian tugas akhir.
3. Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unissula yang telah membantu selama proses penelitian.
4. Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang, semangat, dan doa yang tidak pernah berhenti hingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (1980). *Brain power learn to improve your thinking skills*. New York: Prentice Hall.
- Alwisol. (2004). *Psikologi kepribadian*. Malang: Umm Press.
- Asmidir, Marjohan, & Ririn. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2, 273–278.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Christiningsih, A. W. A., & Widiana, R. (2017). Hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi ilmu komunikasi universitas x jakarta. *Jurnal Psikologi*, 13, 14–25.
- Fitriyanti, K., & Wilani, N. M. A. (2019). Pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa sekolah menengah kejuruan di denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 771–781.
- Glassman, L. H., Forman, E. M., Herbert, J. D., Bradley, L. E., Foster, E. E., Izzetoglu,

- M., & Ruocco, A. C. (2016). The effects of a brief behavioral treatment versus traditional treatment for public speaking anxiety: an exploratory trial examining differential effects on performance and neurophysiology. *Behavior Modification*, 1–29. <https://doi.org/10.1177/0145445516629939>
- Homer, S. R., Deeprose, C., & Andrade, J. (2016). Negative mental imagery in public speaking anxiety: forming cognitive resistance by taxing visuospatial working memory. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 1–25.
- Jangir, S. K., & Govinda, R. B. (2017). Reducing public speaking anxiety with behavior modification techniques among school students : a study. *The International Journal Of Indian Psychology*, 5(1), 91–97. <https://doi.org/10.25215/0501.011>
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi universitas Bunda Mulia. *Psibernetika*, 2(2), 46–58.
- Kholisin. (2015). Kecemasan berbicara ditinjau dari konsep diri dan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 77–102.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 107–128.
- Peale, Norman Vincent. (1956). *The power of positive thinking*. New Jersey: Prentice Hall.
- Prakosa, B., & Partini. (2015). Berpikir positif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. *Proceeding Seminar Nasional*, 40–47.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, Volume 12, 1–9.
- Rogers, N. H. (2003). *Berani bicara di depan publik*. Bandung: Nusa Cendekia.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self-efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5, 51–82.