

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN  
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU  
KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

**BUDI DARMAWAN  
FAQIH PURNOMOSIDI, S.Psi, M.Si**

**ABSTRAK**

Kemampuan berbicara seseorang ternyata tidak hanya ditentukan oleh teknik berbicara seseorang saja, akan tetapi juga perasaan cemas. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang adalah efikasi diri. Efikasi diri berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas dan tantangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Metode Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis *korelasi product moment*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. Dengan menggunakan teknik analisis uji korelasi *product moment* dari Pearson, efikasi diri menunjukkan koefisien korelasi = -0,609 dengan  $p = 0,000 < 0,01$ . Koefisien negatif diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan nilai  $r = -0.609$  berada pada rentang nilai antara 0,60 – 0,799 dapat diartikan bahwa korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori tinggi.

**Kata Kunci :** *Efikasi Diri, Kecemasan, Mahasiswa*

**ABSTRACT**

The ability of speaking is not only determined by the speaking technique, but also feelings of anxiety. One of factor that affects to the level of anxiety is self-efficacy. Self-efficacy plays an important role in determining how a person approaches to the various targets, tasks and challenges.

This study aims to investigate the correlation of self-efficacy toward the anxiety of public speaking. This study belongs to quantitative research. The sampling technique used Purposive random sampling. Meanwhile, data analysis used product moment correlation analysis.

The results of research shows that there is a correlation of self efficacy with the anxiety of student public speaking in Faculty of Health in Sahid Surakarta University. By using analysis techniques of product moment correlation test of Pearson, self-efficacy shows a correlation coefficient = -0.609,  $p = 0.000 < 0,01$ . Negative coefficient means that there is a negative correlation of self efficacy toward the anxiety of students public speaking. Besides, the research also shows the value of  $r = -0.609$  in the range of values between 0.60 to 0.799. It can be interpreted that the correlation between self efficacy and public speaking anxiety is categories as high

**Keywords:** *Anxiety, Self Efficacy, Student*

**PENDAHULUAN**

Kemampuan berbicara seseorang ternyata tidak hanya ditentukan oleh teknik berbicara seseorang saja, akan tetapi perasaan cemas juga berperan penting dalam menentukan kemampuan berbicara seseorang. Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara didepan umum adalah hal yang seringkali dialami oleh kebanyakan orang. Seseorang yang telah berpengalaman berbicara

didepan umum pun tidak terlepas dari perasaan cemas ini. Seperti pendapat Motley (Anwar, 009) yang menyatakan bahwa 85% dari kita mengalami kecemasan yang tak menyenangkan berkenaan dengan berbicara di depan umum. Wahyuni (2014) menyatakan perasaan cemas muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan

orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan. Kemampuan berbicara seseorang ternyata tidak hanya ditentukan oleh teknik berbicara seseorang saja, akan tetapi perasaan cemas juga berperan penting dalam menentukan kemampuan berbicara seseorang. Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara didepan umum adalah hal yang seringkali dialami oleh kebanyakan orang. Seseorang yang telah berpengalaman berbicara didepan umum pun tidak terlepas dari perasaan cemas ini. Seperti pendapat Motley (Anwar, 2009) yang menyatakan bahwa 85% dari kita mengalami kecemasan yang tak menyenangkan berkenaan dengan berbicara di depan umum. Wahyuni (2014) menyatakan perasaan cemas

muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan.

Menurut Santoso (1998) kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetaran. Gejala psikologis rasa cemas adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Gitomer dan Plourde (Boyce, dkk. 2007) menambahkan bahwa mual, berkeringat, lutut lemas, dan mulut

kering adalah simptom-simptom yang diasosiasikan dengan ketakutan saat berdiri di hadapan publik. Menurut Freud (Suryabrata, 2005), kecemasan adalah pengalaman yang menyakitkan dan ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat intern-intern tubuh. Ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom. Kecemasan yang datangnya tiba-tiba, membuat rasa tidak nyaman dan menimbulkan kegelisahan, kegundahan dan kekusaran. Perasaan cemas tersebut, terkadang membuat individu ingin lari menghindari permasalahan atau keadaan yang sedang dialami. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan fungsi rendahnya efikasi diri. Efikasi diri berperan menentukan bagaimana seseorang

melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas dan tantangan. Individu yang merasa takut dan cemas, biasanya individu efikasi dirinya rendah. Efikasi diri berperan menentukan bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas dan tantangan. Individu yang merasa takut dan cemas, biasanya individu efikasi dirinya rendah. Sementara individu yang memiliki efikasi diri tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari (Dewi, 2012). Berdasarkan paparan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum”

### **Pengertian Kecemasan Berbicara Di Depan Umum**

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan juga dikatakan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2003). Individu akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan pengalaman berbicara di depan umum. Beaty (Anwar, 2009) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau lemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial. Sementara itu

Anwar (2009) mengatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak.

Menurut Kartono (2002) aspek kecemasan meliputi:

- a. Psikologis yaitu kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya
- b. Fisiologis yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem saraf seperti tidak dapat tidur, jantung berbedar-debar, gemetar, perut mual dan sebagainya

### Pengertian Efikasi Diri

Baron dan Byrne (2003) mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuannya atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Efikasi diri juga mempengaruhi besar usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan (Bandura, 1997). Hal ini berarti bahwa persepsi terhadap efikasi diri meliputi keyakinan individu bahwa suatu masalah dapat diatasi dan ia mampu mengendalikan situasi yang mengganggu. Keyakinan tersebut menimbulkan perasaan mampu mengendalikan masalah secara efektif. Keyakinan diri merupakan panduan untuk bertindak dimana didapat dari pengalaman interaksi sepanjang hidup individu yang dapat

digunakan untuk memandu perilakunya sendiri.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah sesuatu yang penting dalam suatu penelitian. Penelitian dilakukan untuk mengumpulkan data secara objektif dan dilakukan dengan prosedur yang jelas berdasarkan bukti-bukti empiris. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (*Independen*):  
Efikasi Diri
2. Variabel Terikat (*Dependen*):  
Kecemasan Berbicara di  
Depan Umu

### Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Azwar (Putri, 2016) mengatakan bahwa populasi didefinisikan sebagai kelompok

subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Sahid Surakarta, sedangkan yang menjadi sampel adalah mahasiswa Universitas Sahid Surakarta dari Program Studi Ilmu Keperawatan dan Program Studi Psikologi angkatan 2015. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan ciri-cirinya.

## LAPORAN PENELITIAN

### Analisis Data dan Hasil

#### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode uji *one-sample Kolmogorov-Smirnov*. Metode uji digunakan untuk mengetahui distribusi data. Data berdistribusi normal jika nilai

signifikansi lebih dari 0,05 (Priyatno, 2012). Hasil ujinormalitas dari skala efikasi diri (*independent*) diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* = 1,315 dan skala kecemasan berbicara di depan (*dependent*) diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* = 0,680. Nilai signifikansi (*Asymp.sig 2-tailed*) dari skala efikasi diri sebesar 0,063 dan skala kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,743. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data skala efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum diperoleh nilai signifikansi > 0,05, maka nilai skala tersebut telah memenuhi distribusi normal

#### 2. Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel efikasi diri dengan variabel kecemasan berbicara di depan

mempunyai hubungan yang searah (linier) secara signifikan atau tidak. Berdasarkan uji linieritas antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum diperoleh nilai signifikansi = 0,000 ( $\text{sig} < 0,05$ ), diketahui bahwa nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,044. Karena signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum terdapat hubungan yang linier.

### 3. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan teknik analisis *product moment*, nampak bahwa besarnya koefisien korelasi antara efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah sebesar -0,609 dengan  $p = 0,000$ . Karena  $p < 0,01$  hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi

negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri ditinjau dari kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, berarti semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan

### 4. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis maka diperoleh deskripsi statistik dari masing-masing variabel efikasi diri memiliki skor maksimal sebesar 108, skor minimal 40 dan nilai mean atau rata-rata 80,12. Hasil deskripsi variabel kecemasan berbicara di depan umum memiliki skor maksimal sebesar 112, skor minimal 34 dan nilai mean atau rata-rata 59,48. Nilai selanjutnya digunakan dalam perhitungan kategorisasi

## 5. Kategorisasi

Kategorisasi dalam penelitian untuk mengetahui kondisi subjek dengan membuat kelas-kelas interval pengkategorian. Maksud pengukuran adalah semata-mata mendudukan subjek pada posisinya menurut kontinum atribut yang diukur (Azwar, 2003). Hasil penelitian diketahui variabel efikasi diri mempunyai rerata (mean) sebesar 80,12. Hal ini berarti efikasi diri pada subjek penelitian tergolong tinggi. Variabel kecemasan berbicara di depan umum mempunyai rerata (mean) sebesar 59,48. Hal ini berarti kecemasan berbicara di depan pada subjek penelitian tergolong rendah.

Hasil frekuensi dan prosentase menunjukkan dari 90 subjek yang diteliti terdapat 33 subjek (36,7 %) memiliki efikasi diri dalam kategori sangat tinggi; 15

subjek (16,7 %) memiliki kategori efikasi diri tinggi; 29 subjek (32,2 %) memiliki kategori efikasi diri sedang, 6 subjek (6,7%) memiliki kategori efikasi diri rendah, dan 7 subjek (7,8%) memiliki kategori efikasi diri sangat rendah.

Hasil frekuensi dan prosentase menunjukkan dari 90 subjek yang diteliti terdapat 26 subjek (28,9%) memiliki kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori sangat rendah; 40 subjek (44,4%) memiliki kategori kecemasan berbicara di depan umum rendah; 21 subjek (24,3%) memiliki kategori kecemasan berbicara di depan umum sedang; 1 subjek (1,1%) memiliki kategori kecemasan berbicara di depan umum tinggi; dan 2 subjek (2,2%) memiliki kategori kecemasan berbicara di depan umum sangat tinggi.

## 6. Pembahasan

Hasil penelitian tentang hubungan antara efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta dengan menggunakan teknik analisis uji korelasi *product moment* dari Pearson efikasi diri didapatkan hasil bahwa koefisien korelasi = -0,609 dengan  $p = 0,000 < 0,01$ . Koefisien negatif diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini juga berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh nilai  $r = -0.609$  berada pada rentang nilai antara 0,60-0.799 dapat diartikan bahwa korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori kuat. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang kuat atau antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Rakhmat (2009) menyebutkan bahwa faktor yang paling menentukan dalam hambatan berbicara di depan umum adalah kurangnya kepercayaan diri. Seseorang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari presentasi atau berbicara di depan umum. Mereka takut orang lain akan mengejek atau menyalahkan. Sementara itu dalam diskusi, mereka akan lebih

banyak diam dan dalam pidato mereka akan berbicara terputah-putah.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara penulis dengan salah satu mahasiswa Universitas Sahid Surakarta yang dilakukan pada tanggal 1 Juni 2016 bahwa di saat ada tugas presentasi di depan kelas, muncul perasaan deg-degan, jantung berdebar, keluar keringat dingin dan kurang percaya diri. Padahal mahasiswa selain harus mempunyai keahlian secara kognitif, ia dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara dengan baik dalam situasi personal maupun di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan fungsi rendahnya efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang dalam menjalankan suatu tugas yang diberikan dengan tujuannya baik dalam keadaan sulit maupun mudah

secara efektif (Wagiati, 2013).

Berdasarkan kategorisasi skala efikasi diri diketahui memiliki rerata empirik (RE) sebesar 80,12 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 67,5 dengan rincian, subjek yang berada di kategori sangat rendah sebesar

7,8%, subjek yang termasuk kategori rendah sebesar 6,7% (7 orang), subjek dalam kategori sedang sebesar 32,2% (29 orang), subjek dalam kategori tinggi 16,7% (15 orang); subjek dalam kategori sangat tinggi 36,7% (33 orang). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi. Tingkat efikasi diri yang tergolong tinggi dalam kondisi ini dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa Universitas Sahid Surakarta mampu menguasai kondisi saat di depan umum. Subjek cenderung memiliki kemampuan dalam menyampaikan

informasi dan mengemukakan pendapat yang kuat, hal itu ditunjukkan dengan keahlian mengungkapkan pikirannya di depan umum. Perasaan-perasaan yang terkendali tersebut menunjukkan mahasiswa berada dalam kondisi yang tenang dalam merangkai kalimat. Mahasiswa memandang bahwa berbicara di depan umum yang dilakukannya dianggap sebagai orasi atau sesuatu hal untuk mengungkapkan pendapat dan masukan agar masyarakat memahami apa yang dikemukakannya.

Hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta memiliki taraf efikasi diri yang tinggi. Sehingga mahasiswa dapat meminimalisir kecemasan yang terjadi saat mengadakan sebuah presentasi, dan

mahasiswa tersebut dapat menyikapi sebuah proses presentasi dengan respon yang positif. Apabila mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan semakin sering mengadakan presentasi atau berbicara di depan umum, maka akan semakin tinggi efikasi dirinya. Salah satu yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang adalah efikasi diri. Efikasi diri berperan menentukan bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas dan tantangan. Individu yang merasa takut dan cemas, biasanya individu yang memiliki efikasi diri rendah. Sementara individu yang memiliki efikasi diri tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari (Dewi, 2012).

Seperti hasil penelitian Wahyuni (2014) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umumnya. Subyek yang tidak begitu canggung ketika sedang berbicara di depan umum dikarenakan subjek tersebut sudah terbiasa dalam melakukan presentasi, menjadi moderator ataupun sebagai pembicara dalam diskusi. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain,

memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Artinya seseorang akan merasa cemas saat berbicara di depan umum karena ia mempunyai efikasi diri yang kurang. Namun peneliti yakin pasti ada faktor/variabel lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Sahid Surakarta.

### Saran-saran

1. Bagi Mahasiswa  
Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai peran efikasi diri dalam mengurangi kecemasan kepada siswa dalam berbicara di depan umum.
2. Bagi Dosen  
Semoga hasil penelitian dapat dijadikan tambahan sumber informasi dan acuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan untuk menyusun metode kegiatan belajar mengajar yang dapat mengurangi kecemasan.
3. Bagi Orang Tua  
Hasil penelitian diharapkan dapat memberi pengetahuan mengenai efikasi diri

dengan kecemasan dan pentingnya efikasi diri dalam mengurangi kecemasan.

4. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dengan tema yang sama dalam bidang psikologi pendidikan dan mengembangkan penelitian sejenis yang berkaitan dengan efikasi diri dengan kecemasan

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S.M. 2003. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Toleransi *Adaptive Selling* Pada Agen Asuransi Jiwa. *Jurnal Insight Vol. 1. No. 2*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wanga Manggala Yogyakarta.
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press
- \_\_\_\_\_. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press

Press

- Anwar, A.I.D. 2009, Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara. (Skripsi Tidak dipublikasikan) Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta : Bina Aksara
- Atkinson, R.dkk. 2010. *Pengantar Psikologi Jilid 2. (diterjemahkan oleh Dr. Wijaya Kusuma)*. Jakarta: Interkasara Publisher.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- , 2004. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- , 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundation of Thought and Action: a Social CognitiveTheory*. New Jersey: Prentice-Hall Inc
- , 1994. *Self Efficacy*. *Encyclopedia of human behavior*
- , 1995. *Self Efficacy in Changing Societies*. USA: Cambridge University
- , 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H.Freeman and Company
- Baron, R.A, Byrne, D. 2003. *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid I*. Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Boyce, J.S. Albert-Morgan, S.r. & Riley J.G. 2007. Fearless Public Speaking: Oral Presentation Activities for the Elementary Classroom. *Childhood Education*. 83. 142-150.
- Chaplin, JP. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Graha Grafindo
- Cohen, Sheldon & Syme, Leonard. S., 2009. *Social Support and Health*, London and New York: Routhledge.
- Daradjat, 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dewi, I.B.K. 2012, *Efikasi Diri, Penyesuaian Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. Surabaya: Tesis tidak dipublikasikan Universitas Tujuh Belas Agustus.
- Djayanti, W. 2015. *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswi*. Jurnal Psikogenesis. Vol. 3. No. 2. Hal : 116 – 222. ISSN : 2303– 3177

- DeVito, Joseph, A. 2007. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Books.
- Fatimah, Umi Nur. 2015. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Skripsi (Tidak diterbitkan) Program Studi Psikologi, Universitas Sahid Surakarta
- Gunarsa, S. 2000. *Psikologi Praktis, Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta Penerbit PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi. 2004. *Metodelogi Research Jilid 3*. Yogyakarta : Andi
- Hartono dan Soedarmadji, B. 2012, *Psikologi Konseling*. Kencana Prenada Media Grup, Jakarta.
- Kartono, Kartini. 2002. *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Mahendrani, W. 2014. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Akselerasi*. Journal Psikodimensia Vol. 13. No. 2. Hal : 131 – 138. ISSN. 1411 -6073
- Margono. 2006. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Renika Cipta
- Nevid, J.S. dkk. 2003. *Psikologi Abnormal jilid 1*. (diterjemahkan oleh TimFakultas Psikologi Universitas Indonesia) Jakarta: Erlangga
- Putri, CMN. 2016. *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dengan Anak Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Sahid Surakarta
- Prayitno, J. 2012. *Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Dalam Mempresentasikan Tugas Di Kelas Ditinjau Dari Self Efficacy*. Skripsi Fakultas Psikologi. Jakarta : Universitas Esa Unggul.
- Rahayu, H, 2016. *Interaksi Sosial Di Tinjau Dari Kepercayaan Diri Mahasiswa Luar Jawa*. (Skripsi tidak diterbitkan) Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta
- Rakhmat, J. 2009. *Psikologi Komunikasi*. Cetakan Kedua Puluh Enam. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Riani, W.S. 2014. *Hubungan Antara Self Efficacy dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul*. JurnalPsikologi Volume 12 Nomor 1, Juni 2014
- Rini, H.P. 2013. *Self Efficacy dengan*

- Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional.* Jurnal Online Psikologi Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta
- Rizky, Elsarina dkk. 2014. *Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau.* Jurnal JOM FK Vol. 1. No. 2 Oktober 2014.
- Rogers, N. 2004. *Berani Bicara di Depan Publik.* Bandung: Penerbit Nuansa.
- Rosjidan, 1998. Pengantar Teori-teori Konseling, Departemen P&K Dikti Jakarta.
- Safaria, T & Saputra, N.E. 2009. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Santoso, H.P. 1998. *Studi Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Dalam Lingkup Akademis.* Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Semarang
- Setiadi, Riswanda. 2007. *Efikasi Diri dan Kinerja Guru Serta Hasil Belajar Literasi Siswa.* Forum Ilmiah Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung: Universitas Pendidikan
- Indonseia. Diakses tanggal 15 Mei 2016.
- Sidi, Faqih Purnomo, 2011. *Profil Kecemasan Dan Stress Pada Pelaku Sholat Tahajjud.* (Skripsi tidak diterbitkan) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sri Wahyuni. 2014. *Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi.* *eJurnal Psikologi.* 2(1):50-64 ISSN 0000-0000, *ejurnal.psikologi.fisip.unmu l.ac.id.* ©. Copyright.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- , 2012, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D,* ALFABETA, Bandung.
- Suryabrata, S. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi.* Yogyakarta: Andi Offset
- Wahyuni, S. 2014. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi.* *eJournal Psikologi* Vol. 2 No. 1 hal : 50 – 64 ISSN. 0000 –0000
- Wahyuni, E. 2015. *Hubungan*

*Antara Self – Efficacy dan Ketrampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum.* Jurnal Komunikasi Vol. 5 Nomor 1 Juni 2015 ISBN. 2088 - 6314

Wagiati, HA. 2013. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Penyandang Tuna Daksa.* Universitas Negeri

*Sebelas Maret Surakarta.* Jurnal Ilmiah Candrajiwa Vol. 2 No. 1 Tahun 2013.

Wulansari, Devina Beti, 2015. *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Terhadap Mata Pelajaran Bahasa Mandarin Di SMK Sahid Surakarta.* (Skripsi tidak diterbitkan) Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.