

## UPAYA MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM MENGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI

Agustina Ari Setianingrum<sup>1</sup> ([agustina\\_ari25@yahoo.com](mailto:agustina_ari25@yahoo.com))  
Yusmansyah<sup>2</sup> dan  
Shinta Mayasari<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*The purpose of this research is to find the reduction of public speaking anxiety by using relaxation techniques. The method was quasi experimental with Time Series design. There are 6 students class VIII who have high public speaking anxiety. Data collection techniques used from observation. The results obtained indicated that public speaking anxiety can be reduce by using relaxation techniques. It can be seen from the results of data analysis by using the Wilcoxon test, the results of pretest and posttest obtained  $z_{score} = -2.207 < z_{table} = 0$  then,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted, which means that an decrease public speaking anxiety after to follow relaxation training. The conclusion was public speaking can be reduce by using relaxation techniques in students of class VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung year of 2012/2013.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan teknik relaksasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu dengan *time-series design*. Subjek penelitian ini sebanyak enam orang siswa kelas VIII yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan pedoman observasi. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat dikurangi dengan menggunakan teknik relaksasi. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh  $z$  hitung =  $-2.207 < z$  tabel = 0 maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan relaksasi. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara di depan umum dapat dikurangi dengan menggunakan teknik relaksasi pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

**Kata kunci** : bimbingan dan konseling, kecemasan berbicara di depan umum, teknik relaksasi

1. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung
2. Dosen Pembimbing Utama Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung
3. Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung

## PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling adalah suatu upaya bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang lain yang bermasalah baik masalah psikologis, sosial, dan lain-lain dengan harapan dapat memecahkan masalahnya, memahami dirinya, mengarahkan dirinya sesuai dengan kemampuan dan potensinya sehingga mencapai penyesuaian diri dengan lingkungannya. Secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah berupaya membantu siswa menemukan pribadinya, dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa merupakan bidang bimbingan belajar karena bidang bimbingan belajar berkaitan dalam membantu siswa mengatasi kesulitan-kesulitan belajar sehingga siswa memiliki prestasi belajar yang baik (Sukardi, 2008 : 25).

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan, siswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan siswa di dalam kelas. Ketiga kegiatan tersebut menuntut siswa untuk berbicara di depan umum. McCroskey (1984) mengemukakan bahwa ketika siswa merasa cemas saat melakukan kegiatan-kegiatan itu dapat dikatakan siswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (*communication apprehension*).

Kecemasan berbicara di depan kelas banyak dialami siswa karena siswa takut dan merasa dirinya tidak mampu untuk berbicara di depan kelas. Selain itu, siswa akan merasa tidak rileks ketika dirinya diperintahkan untuk berdiri dan menyampaikan pendapatnya dihadapan teman-temannya. Menurut Sieber kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi *kognitif* seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah (dalam Dewi, 2008).

Mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa merupakan fungsi pengentasan. Layanan bimbingan dan konseling berfungsi sebagai pengentasan atau perbaikan (kuratif), yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpecahkannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami siswa, yaitu kecemasan berbicara di depan umum.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan teknik relaksasi pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

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

Menurut Beaty (dalam Anwar, 2010) kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial. Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah faktor persepsi atau pola pikir dari individu sendiri, kurangnya pengalaman individu, dan adanya tuntutan sosial yang berlebihan yang tidak mampu dipenuhi oleh individu, serta standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya. Ketika individu terpengaruh, maka ia akan merasa tidak percaya diri dan menimbulkan kecemasan. Kecemasan berbicara di depan umum dapat terlihat dari tanda-tanda fisik, mental, maupun emosional.

### **Strategi Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP**

Salah satu strategi dalam melaksanakan program bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. Konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung (Supriatna, 2011).

Siswa SMP merupakan generasi penerus bangsa dituntut untuk dapat berkomunikasi dengan orang lain, termasuk diantaranya jika ia dibutuhkan untuk

dapat berbicara di muka umum. Remaja juga diharapkan mampu mengkomunikasikan ide-ide dan gagasannya dalam mengisi pembangunan dan memajukan bangsa. Namun menurut pengamatan penulis, masih banyak siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan yang dialami adalah ketika berbicara di depan kelas, dihadapan teman-teman dan gurunya.

Siswa SMP berada pada masa remaja, masa pubertas atau *adolesens*. Pada masa transisi ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat cepat yang salah satunya adalah perubahan emosi. Kematangan emosi yang baik pada remaja akan sangat mempengaruhi proses pemecahan masalah yang baik pula. Ketika remaja belum mencapai kematangan, maka akan timbul berbagai permasalahan yang dihadapi, salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan modal awal untuk berbicara di depan umum. Feist dan Feist (dalam Anwar, 2010) mengemukakan kepercayaan diri adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dalam mengadakan kontrol terhadap pekerjaan mereka terhadap peristiwa lingkungan mereka sendiri.

Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki kemampuan mengontrol dirinya dalam situasi yang berpotensi menimbulkan kecemasan, seperti berbicara di depan umum. Selain itu, siswa mampu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu. Siswa yang tidak percaya diri akan mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Untuk itulah diperlukan suatu cara untuk mengatasi permasalahan siswa ketika berbicara dihadapan guru dan teman-temannya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan konseling kelompok.

### **Teknik Relaksasi**

Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu, 1996) memberi pengertian relaksasi (otot) sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama, seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki.

Dengan melakukan relaksasi, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan semakin berkurang, sehingga ia akan merasakan rileks. Sedangkan reaksi-reaksi psikologis dilakukan dengan menghilangkan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif ketika berbicara di depan umum.

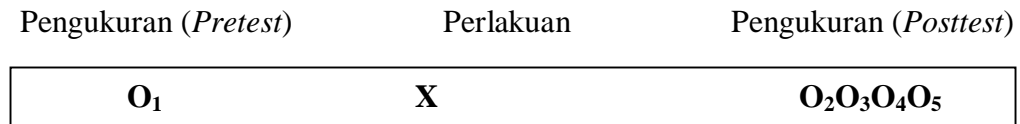
Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik relaksasi otot yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan, serta siswa dapat berbicara dengan percaya diri dan lancar. Jacobson (dalam Gunarsa, 2000 : 207) memberikan pengertian sebagai berikut, relaksasi adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang pada keadaan *relaks* pada otot-otot. Jika seseorang berada pada keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan syaraf pusat maupun susunan syaraf otonom yang lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Untuk itu, dengan menggunakan teknik relaksasi diharapkan ketika bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok siswa dapat rileks dan percaya akan kemampuannya, serta mampu menghilangkan respon-respon kecemasan pada dirinya.

Latihan relaksasi dilaksanakan dengan langkah-langkah, antara lain (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996) :

1. Rasional
2. Instruksi tentang pakaian
3. Menciptakan lingkungan yang nyaman
4. Konselor memberi contoh latihan relaksasi itu
5. Instruksi-instruksi untuk relaksasi otot
6. Penilaian setelah latihan
7. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan *time series design*.



Gambar 1.2 Pola *time-series design*

Keterangan :

O<sub>1</sub> = kecemasan berbicara di depan umum sebelum perlakuan (*pretest*)

X = teknik relaksasi (perlakuan)

O<sub>2</sub>O<sub>3</sub>O<sub>4</sub>O<sub>5</sub> = kecemasan berbicara di depan umum sesudah perlakuan (*posttest*)

### **Prosedur Penelitian**

Sebelum dilaksanakan latihan relaksasi, peneliti menjaring subjek dengan menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum. Setelah mendapatkan subjek, peneliti melanjutkan dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum tinggi dengan memberikan perlakuan berupa latihan relaksasi.

### **Subjek Penelitian**

Subyek pada penelitian ini adalah enam siswa kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum tinggi yang didapatkan dengan cara pemberian skala kecemasan berbicara di depan umum.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pokok pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi terstruktur yang dibuat berdasarkan komponen kecemasan berbicara di depan umum Rogers (2004) (dalam Anwar, 2010).

#### **Teknik Penunjang**

Teknik penunjang yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kecemasan berbicara di depan umum. Skala dalam penelitian ini bertujuan untuk menjaring subjek penelitian dan mengetahui keadaan awal subjek sebelum dilaksanakannya penelitian.

## **Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional**

### **Variabel Penelitian**

#### 1. Variabel Bebas atau Independen

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi

#### 2. Variabel Terikat atau Dependen

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara di depan umum.

### **Definisi Operasional**

#### **1. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum**

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu perasaan takut dan perasaan tertekan yang timbul, baik ketika seseorang membayangkan maupun pada saat berbicara di depan banyak orang, yang ditandai dengan adanya reaksi fisik, mental, dan emosional dari individu tersebut.

#### **2. Teknik Relaksasi**

Relaksasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk membawa seseorang dalam keadaan rileks dengan mengurangi ketegangan-ketegangan pada tubuh, dan menghilangkan pikiran dan perasaan negatif pada individu. Teknik relaksasi diharapkan mampu mengurangi ketegangan-ketegangan dan pikiran serta perasaan negatif atau irrasional sehingga siswa menjadi rileks dan nyaman ketika berbicara di kelas.

### **Uji Validitas Dan Reliabilitas**

#### **Uji Validitas**

Validitas dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Menurut Sugiyono (2010), validitas konstruk adalah validitas yang berkaitan dengan kesanggupan suatu alat ukur dalam mengukur pengertian suatu konsep yang diukurnya. Cara mengukur validitas ini dengan mengkonsultasikan dengan ahli yang dikenal dengan istilah *judgement expert*.

#### **Uji Reliabilitas**

Dalam menentukan reliabilitas instrumen, digunakan rumus koefisien kesepakatan (Arikunto, 2006: 210). Berdasarkan hasil uji coba dan hasil pengolahan data

terdapat 15 item yang valid dengan reliabilitas melalui koefisien kesepakatan yaitu 0,82 maka dapat dikatakan instrumen ini reliabel. Dilihat dari kriteria reliabilitas oleh Koestoro dan Basrowi, maka instrumen memiliki reliabilitas yang tinggi. Hal ini berarti lembar observasi tersebut dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputerisasi program SPSS.17.0.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah :

Ha : terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan relaksasi.

Ho : tidak terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan relaksasi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini Ha diterima, artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan relaksasi pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2013/2014.

Tabel 1 data skor kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberi perlakuan latihan relaksasi

Subyek Penelitian	Pretest	Posttest				
		1	2	3	4	5
Sherly Novita Sari	10	5	2,5	1,5		
Vionny Tirza	11	5	2,5	1,5		
Nabila Syafitri	12	12,5	11,5	8,5	7	6
Aswa Harden K.	12,5	12,5	11	8	6	6
Fernando Nikolas	13,5	12	7	3	2	
Christal D.S.	14	8,5	5	2,5		

Peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon* melalui bantuan program SPSS 17. Berikut hasil perhitungan uji *wilcoxon*:



Tabel 2 Analisis Hasil Penelitian dengan Menggunakan Uji *Wilcoxon*

<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>	<i>Z</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
6	3,50	21,00	-2,207	0,027

Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji signifikansi 5% diperoleh nilai  $p = 0,027$  ;  $p < 0,05$ . Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi. Dengan demikian  $H_a$  diterima yang artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan relaksasi pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.

Peneliti menemukan gejala tingkah laku siswa yang mengindikasikan tingkah laku dengan kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan hasil dari skala kecemasan berbicara di depan umum yang diberikan pada siswa sebelum dilakukan penelitian. Informasi ini diperkuat dengan hasil observasi awal. Kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi ditemukan pada keenam siswa yang menjadi subjek penelitian ini. Mereka masih gemetar dan terbata-bata, sering mengucapkan kata “hmmm” atau “eee”, terdiam ketika lupa apa yang akan disampaikan, sikap berdiri yang tidak rileks, nafas yang tidak teratur, dan mengusap keringat ketika berbicara di depan umum.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum karena relaksasi dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuannya dalam berpendapat, menyampaikan ide-ide dan informasi, dan menjelaskannya dihadapan banyak orang, serta untuk membuat siswa lebih rileks dan menurunkan ketegangan-ketegangan yang ada pada otot-otot tubuh mereka, seperti otot muka, tangan, leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki. Hal ini sejalan dengan pendapat Cormier dan Cormier (1985) (dalam Abimanyu, 1996: 320) bahwa relaksasi (otot) sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok otot utama, seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki.

Latihan relaksasi mengajarkan cara seseorang mengalami dan menyadari tentang perasaan-perasaan tegang ke perasaan rileks. Dengan keadaan rileks, seseorang mampu mengendalikan pikiran, perasaan, dan emosinya sehingga dapat berbuat sesuai dengan keadaan. Ini diperkuat dengan pendapat Jacobson (dalam Gunarsa, 2000) yang memberikan pengertian sebagai berikut, relaksasi adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang pada keadaan rileks pada otot-otot; jika seseorang berada pada keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan syaraf pusat maupun susunan syaraf otonom yang lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat, baik secara jasmani maupun rohani.

Pemberian teknik relaksasi juga dapat membantu individu untuk menghilangkan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif. Ini sejalan dengan pendapat Santoso (2001) bahwa latihan relaksasi pada dasarnya merupakan pemberian kesempatan pada tubuh untuk melakukan “pekerjaan rumah” sebelum pekerjaan itu diambil alih oleh pikiran rasional dan kognitif seseorang demi sebuah ego yang tidak mampu dikendalikan. Pada saat berbicara di depan kelas, siswa akan berpikir negatif sehingga membuat dirinya cemas. Pikiran-pikiran negatif dan tidak rasional tersebut antara lain “orang lain akan menilai negatif mengenai apa yang saya bicarakan”, “orang lain pasti meremehkan pembicaraan saya”, “penampilan saya tidak menarik”, dan “saya tidak mampu berbicara dengan baik”. Dengan relaksasi, individu akan mampu mengendalikan kecemasannya sehingga pikiran-pikiran negatif akan hilang. Dalam keadaan rileks, ia dapat berpikir dengan tenang dan berkonsentrasi, akibatnya ia dapat berbicara dengan percaya diri dan lancar

Selain itu, terdapat juga penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami dan Prawitasari tentang Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum (1991). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen, baik pada saat pasca perlakuan dan tindak lanjut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan relaksasi dapat dipergunakan dalam mengurangi

kecemasan berbicara di depan umum siswa. Melalui latihan relaksasi, reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum dapat distimulus dan dikurangi. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti memberikan latihan relaksasi untuk membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pada setiap pertemuan terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah diberikan perlakuan berupa latihan relaksasi. Hal ini terlihat dari perubahan-perubahan yang dialami keenam subjek setelah diberikan perlakuan. Perubahan-perubahan tersebut dapat terlihat dari penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dalam berbagai aspek.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum siswa dapat diturunkan dengan menggunakan teknik relaksasi. Hasil yang diperoleh dalam penelitian bahwa uji hipotesis menggunakan uji beda *wilcoxon* dengan uji signifikansi 5 % diperoleh nilai  $p = 0,027$ ;  $p < 0,05$ . Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi. Dengan demikian  $H_a$  diterima yang artinya adalah terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan relaksasi pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa dapat diturunkan melalui penggunaan teknik relaksasi pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

### **Saran**

Saran yang diberikan adalah (1) siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dengan meminta bantuan pada konselor sekolah, (2) guru BK sebagai konselor dapat

memaksimalkan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa di sekolah dan memanfaatkan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi, dan (3) kepada peneliti lain dapat melakukan penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum, melanjutkan penelitian ini tetapi dapat mencoba dengan teknik dan pendekatan yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Abimanyu, S. & Thayeb M. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anwar, I.D.A. 2010. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*. (Online). Skripsi. Fpsi, USU. (<http://repositiry.usu.ac.id/bitstream/123456789/14504/1/10E00001.pdf>, diakses pada 17 Oktober 2012).
- Dewi, A.P. & Andrianto, S. 2008. *Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan*. (Online). Skripsi. (<http://www28.indowebster.com/ac2d8c89734f144a40a1a4f5790e6a83.pdf>, diakses pada 3 Nopember 2013).
- Gunarsa, S. 2000. *Psikologi Praktis : Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- McCroskey, J. (1984). *The Communication Apprehension Perspective*. (On Line). ([http://www.jamescmccroskey.com/publications/bookchapters/003\\_1984\\_C1.pdf](http://www.jamescmccroskey.com/publications/bookchapters/003_1984_C1.pdf), diakses pada 3 Nopember 2013).
- Santoso, A.M.R. 2001. *Mengembangkan Otak Kanan*. Jakarta: Pustaka Gramedia.
- Sukardi, D.K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Supriatna, M. 2011. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi : Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta : Rajawali Pers.