PELATIHAN EFIKASI DIRI KOMUNIKASI UNTUK MENURUNKAN COMMUNICATION APPREHENSION PADA MAHASISWA BARU TAHUN PERTAMA

Nur Fitriyana Hepi
Wahyuningsih Mira
Aliza Rachmawati
Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
Email :riri_fitriyana@yahoo.co.id
hepi.khabibi@yahoo.com
mira_aliza_r@yahoo.com

Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan efikasi diri komunikasi untuk menurunkan communication apprehension pada mahasiswa baru tahun pertama. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang mahasiswa baru tahun pertama di Universitas "X" dan Universitas "Y" Yogyakarta yang terbagi dalam 10 mahasiswa untuk kelompok ekperimen dan 10 mahasiswa untuk kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala communication apprehension, wawancara, dan observasi. Desain dalam penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design Analisis penelitian yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dengan menggunakan U-Mann Whitney untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan efikasi diri komunikasi terhadap communication apprehension. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan communication apprehension yang sangat signifikan pada mahasiswa baru tahun pertama antara kelompok ekperimen dan kelompok kontrol dengan nilai signifikasi 0.008 ($p<0.01$). Kesimpulan penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri komunikasi dapat menurunkan communication apprehension pada mahasiswa baru tahun pertama

Kata Kunci : *Pelatihan efikasi diri komunikasi, Communication apprehension, Mahasiswa baru tahun pertama.*

Pengantar

Kemampuan berkomunikasi yang baik merupakan merupakan modal yang penting dalam proses penyebaran informasi, ilmu pengetahuan dan menunjang proses pembelajaran di kampus khususnya dalam mengekspresikan gagasan kepada orang lain. Beda halnya pada waktu duduk dibangku sekolah, di Perguruan tinggi seorang mahasiswa dituntut agar bisa lebih berperan aktif dalam proses belajar mengajar serta lebih mandiri dalam mencari informasi-informasi perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswa yang baru memasuki dunia kampus harus mampu beradaptasi dengan pola yang ada di kampus.

Beradaptasi yang dimaksud adalah, bagaimana mahasiswa mampu menyesuaikan dirinya dengan staf pengajar (dosen), sistem pembelajaran, dan yang terpenting bagaimana mahasiswa mampu menyesuaikan cara berkomunikasi dengan staf pengajar dan teman-teman di kampus. Berdasarkan, dari hasil observasi di lingkungan kampus Universitas Islam Indonesia, terdapat beragam mahasiswa yang berasal dari luar kota Yogyakarta, seperti dari pulau Jawa, Kalimantan, Sumatera, Sulawesi, dan beberapa pulau lainnya, sehingga hal ini memungkinkan terdapat perbedaan struktur kata dan pengucapan yang sangat berbeda antara daerah satu dan daerah lainnya.

Rakhmat (2012) menambahkan bahwa dengan berkomunikasi manusia dapat belajar banyak hal, membangun hubungan dengan orang lain dan melestarikan peradaban.

Pada kenyataannya ada mahasiswa baru yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, baik dalam proses belajar di kelas maupun dalam suasana informal di luar kelas. Mahasiswa baru merasa takut, khawatir,

ragu-ragu, dan terlihat gemetar serta mengeluarkan banyak keringat ketika berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini diungkap dari hasil wawancara pada hari Selasa, 7 Maret 2016 dengan seorang mahasiswa baru di X, Fakultas Psikologi yang berinisial P. P mengatakan bahwa sulit untuk memulai komunikasi dengan teman-teman barunya di kampus. Menurut P, dia merasa malu dan takut jika harus berbicara lebih dulu pada seseorang yang baru ia kenal.

Dalam komunikasi pada umumnya, didapatkan adanya gangguan-gangguan dalam berkomunikasi yang dikenal dengan nama communication apprehension, yaitu sebuah reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang dialami seseorang dalam pengalaman komunikasinya (Rakhmat, 2012). Sebuah penelitian di Amerika menyatakan bahwa 10-20% mahasiswa Amerika menderita communication apprehension (McCroskey, 1978). Orang yang mengalami hal tersebut berusaha sekecil mungkin berkomunikasi yang disebabkan adanya kecemasan, diantaranya adalah rasa takut menerima tanggapan atau penilaian negatif dari komunikan atau orang yang menerima pesan. Orang yang mengalami communication apprehension akan merasa sulit dan merasa cemas ketika harus berkomunikasi dengan orang lain, sehingga tidak mampu mencerminkan rasa kehangatan, keterbukaan, dan dukungan.

Penanganan kecemasan antar satu individu dengan individu lainnya dapat berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut efikasi diri. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang baik. Berdasarkan berbagai ulasan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa

pelatihan efikasi diri komunikasi dapat diberikan sebagai upaya untuk mengurangi gejala communication apprehension pada mahasiswa baru.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri komunikasi dapat menurunkan tingkat communication apprehension pada mahasiswa baru. Mahasiswa baru yang mendapatkan pelatihan efikasi diri mengalami penurunan communication apprehension dibandingkan dengan mahasiswa baru yang tidak mendapatkan pelatihan efikasi diri komunikasi.

Metode Penelitian

Responden penelitian Penelitian

Penelitian ini melibatkan 20 orang mahasiswa baru tahun peratama dari universitas "X" dan universitas "Y" yaitu 10 orang mahasiswa baru tahun pertama sebagai kelompok eksperimen dan 10 orang mahasiswa baru bertindak sebagai kelompok kontrol. Adapun rancangan eksperimen yang dilakukan dapat dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 1. Rancangan penelitian

NR (KE)	O1	⟶	X	⟶	O2	⟶ Follow up
NR (KK)	O1	⟶		⟶	O2	⟶ Follow up

Rancangan Untreated Control Group Design With Pretest And Posttest

Sumber : Shadish, Coock & Campble (2002)

Keterangan :

KE : Kelompok eksperimen

KK : Kelompok kontrol O1

: Pengukuran prates O2 :

Pengukuran pascates

X : Pelatihan komunikasi interpersonal

Pengukuran

a. Penyusunan skala

Skala communication apprehension bertujuan untuk mengukur tingkat communication apprehension pada mahasiswa baru tahun pertama di Universitas X kota Yogyakarta. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala communication apprehension. Skala ini telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai kebutuhan subjek, dimana sebelumnya dikembangkan oleh Sumatri dan Kumolohadi (2015) terdiri dari 4 aspek yaitu; aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilak (Greenberg Padesky, 2004). Hasil penelitian Sumatri dan Kumolohadi (2015) menunjukan nilai reliabilitas koefisien alfa cronbach skala asertif sebesar 0,912 dengan nilai korelasi item-total berkisar antara -0,337 sampai 0,685

Skala ini diberikan kepada mahasiswa baru tahun pertama sebelum dan setelah pelatihan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skala dalam penelitian ini menggunakan metode Likert yang telah dimodifikasi menjadi 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (s), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

b. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh data-data kualitatif mengenai kondisi responden, perasaan, pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan.

c. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh data alami dan benar-benar sesuai kondisi yang mendukung data-data yang sudah ada dari hasil

penyebaran skala dan wawancara. Observasi dilakukan selama pelaksanaan pelatihan.

Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis non parametric karena jumlah sampelnya kecil (Ghozali dan Castellan, 2002). Pengujian perbedaan kohesivitas kelompok sebelum dengan sesudah pelatihan efikasi diri komunikasi diberikan dengan teknik analisis U-Man Whitney. Dengan membandingkan hasil dari kelompok ekperimen yang dapat perlakukan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan (Sugiyono, 2007), dan uji wilcoxon bertujuan untuk melihat ada tidak perbedaan skor responden di setiap kelompok penelitian dengan membandingkan skor prates dengan skor pascates serta membandingkan skor prates dengan skor hasil lanjutan. Analisis ini dapat dilakukan dengan bantuan program SPSS 18 For Windows.

Intervensi

Pelatihan efikasi diri komuniaksi adalah suatu prosedur yang menggunakan strategi kognitif perilakuan yang mengarahkan individu untuk meyakinkan kemampuan individu dalam menghadapi tugas yang diberikan, sehingga dapat mengembangkan efikasi diri komunikasi yang tinggi dan menurunkan communication apprehension yang optimal.

Pelatihan efikasi diri akademik ini dilaksanakan sebanyak 8 sesi selama 2 hari terdiri dari :

a. Sesi pertama adalah pembukaan untuk menciptakan suasana yang cair antara peserta, trainer dan fasilitator serta membangun keakraban, kerjasama, keterbukaan, dan saling percaya antar peserta maupun fasilitator.

b. Sesi kedua ini adalah "Aku dan Dia" yang bertujuan untuk memperlihatkan kepada peserta tentang kisah-kisah orang yang berhasil menjadi publice figure dan sukses didunia public speaking dengan harapan hal ini mampu memberi motivasi kepada peserta dengan meniru orang yang berhasil.
c. Sesi ketiga yaitu "Emosi Positif" yang bertujuan untuk memberi pemahaman kepada peserta pelatihan tentang untuk emosi dan macam-macamnya. Pada sesi ini trainer mengajak peserta untuk mengenali emosi yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan pengaruh emosi terhadap perilaku.
d. Dalam sesi ini adalah penutup untuk pertemuan dihari pertama. Co trainer menekankan kepada peserta untuk tetap hadir pada pelatihan dihari kedua.
e. Sesi kelima ini dilakukan pada wal pertemuan dihari kedua. Pada sesi ini adalah rangakaian pembukaan dihari kedua dengan tujuan untuk membangun suasana pelatihan pada pertemuan kedua agar tetap menyenangkan. Co trainer mengajak peserta pelatihan untuk tetap bersemangat mengukuti pelatihan sampai dengan selesai.
f. Sesi keenam adalah sesi "Refleksi Diri" dengan tujuan untuk memberikan kesempatan kepada merefleksikan diri terhadap masalah-masalah terkait yang selama ini sudah dialami. Sehingga peserta mampu memberi penilian akan kemampuan yang dimilikinya serta menyadari kelebihan dan kelemahan yang dimiliki berdasarkan pengalaman-pengalaman yang pernah dialaminya. Pada sesi ini, trainer juga mengajak peserta untuk dapat mengenali dan menyadari potensi diri dalam komunikasi terkait kemampuan dan keterampilan yang dimilki berdasarkan pengalaman yang pernah dialaminya. Hal ini.

g. Sesi ketujuh ini adalah "Kata Mereka" yang bertujuan untuk melatih peserta agar lebih terbuka terhadap diri sendiri dan orang lain, serta terbuka terhadap penilian orang lain terhadap dirinya. Dalam sesi ini peserta diajak untuk bisa melatih dalam melihat kelebihan dan kekurangan diri dalam hal komunikasi melalui perpektif orag lain.

h. Pertemuan akhir dari pelatihan ini ditutup dengan membagikan lembar evaluasi dengan model evaluasi reaksi kepada para peserta.

Hasil Penelitian

a. Deskripsi Statistik

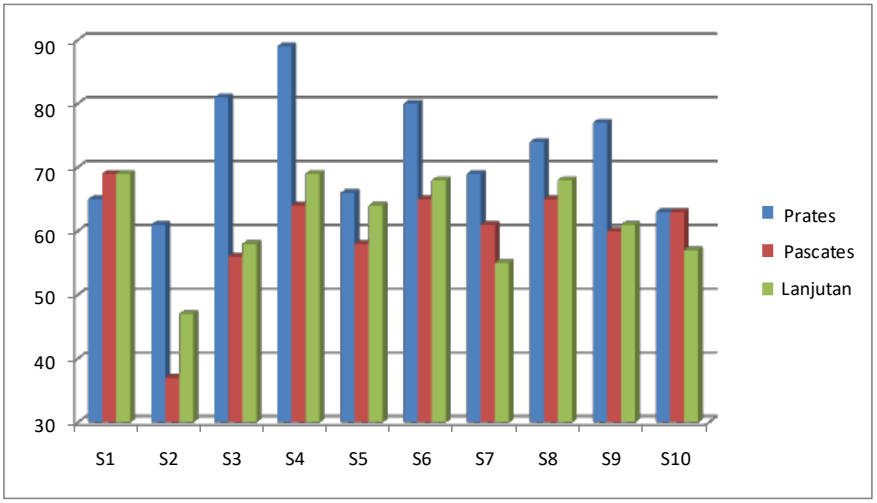
Responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, terbagi kedalam kelompok ekperimen berjumlah 10 orang dan kelompok kontrol 10 orang. 1o responden kelompok ekperimen merupakan mahasiswa diuniversitas "X" dan 10 responden kelompok kontrol merupakan mahasiswa diuniversitas "Y". Berikut deskripsi data dari kedua kelompok penelitian berdasarkan hasil prates, pascates, dan pengukuran lanjutan.

Tabel 2
Deskripsi Statistik Perbandingan Antar Kelompok

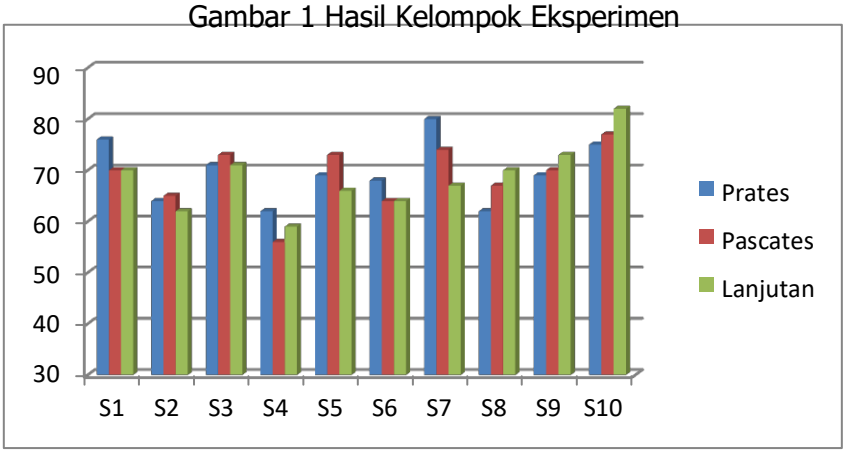
Klasifikasi	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Prates	Pascates	Lanjutan	Prates	Pascates	Lanjutan
Minimum	61.00	37.00	47.00	62.00	56.00	59.00
Maksimum	89.00	69.00	69.00	80.00	77.00	82.00
Rerata	72.50	59.80	61.60	69.60	68.90	68.40
Std.deviasi	9.168	8.854	7.367	6.059	6.118	6.450

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah responden eksperimen diberikan pelatihan, terjadi penurunan nilai rata-rata sebesar +12.70 poin (prates 72.50 - pascates 59.80) dan +10.90 poin (prates 72.50 - lanjutan 61.60). Selain itu, dari hasil yang didapat oleh responden eksperimen di setiap pengukuran menunjukkan penurunan nilai, baik nilai minimum & nilai

maksimum. Untuk nilai minimum terjadi penurunan dari nilai 61 saat prates menjadi 37 pascates dan 47 lanjutan, dan untuk nilai maksimum juga mengalami penurunan dari nilai 89 saat prates menjadi 69 pascates dan 69 hasil lanjutan. Sedangkan hasil yang didapat pada responden kontrol menunjukkan nilai rata-rata yang diperoleh relatif sama dimana saat prates 69.60, pascates 68.90, dan hasil lanjutan 68.40. Hasil lainnya yaitu nilai minimum, maksimum, dan nilai standar deviasi menunjukkan hasil yang relatif sama, artinya kondisi responden kontrol tidak berbeda di tiap pengukuran.



Gambar 1 Hasil Kelompok Eksperimen



Gambar 2. Hasil Kelompok Kontrol

b. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektifitas program pelatihan efikasi diri terhadap penurunan communication apprehension pada mahasiswa baru tahun pertama, dan uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji Mann-Whitney dan Wilcoxon. Uji mann-whitney bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor antar kelompok di setiap pengukuran, sedangkan uji wilcoxon bertujuan untuk melihat ada tidak perbedaan skor responden di setiap kelompok penelitian dengan membandingkan skor prates dengan skor pascates serta membandingkan skor prates dengan skor hasil lanjutan.

Tabel 3
Hasil Uji Mann-Whitney

	Prates	Pascates	Lanjutan
Mann-Whitney U	39.500	15.000	23.500
Wilcoxon W	94.500	70.000	78.500
Z	-.796	-2.654	-2.006
Asymp. Sig. (2-tailed)	.426	.008	.045
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.436[a]	.007[a]	.043[a]

Berdasarkan hasil uji mann-whitney di atas, ditemukan bahwa: a) tidak ada perbedaan skor communication apprehension antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan (nilai prates 0.426>0.050), b) ada perbedaan skor communication apprehension antar kelompok penelitian setelah diberikan pelatihan efikasi diri kepada kelompok eksperimen yaitu nilai pascates 0.008<0.050), & c) ada perbedaan skor communication apprehension antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pengukuran lanjutan (nilai lanjutan 0.045<0.050). Hasil ini menjelaskan bahwa ada penurunan communication apprehension pada

mahasiswa baru tahun pertama setelah diberi materi-materi mengenai efikasi diri komunikasi, dan pada mahasiswa yang tidak mendapat materi efikasi diri komunikasi menunjukkan tingkat communication apprehension relatif sama. Artinya, pelatihan efikasi diri komunikasi terbukti dapat menurunkan communication appprehension pada mahasiswa baru tahun pertama.

Selain hasil Mann-Whitney di atas, peneliti juga melakukan uji Wilcoxon untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh sebelumnya adalah benar, serta untuk meyakinkan bahwa penurunan communication apprehension yang dialami oleh mahasiswa baru tahun pertama benar-benar dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan dengan membandingkan hasil pengukuran di setiap kelompok.

Tabel 4.8
Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen

	Pascates - Prates	Lanjutan - Prates
Z	-2.552[a]	-2.603[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011	.009

Hasil yang diperoleh pada tabel 9 di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor responden antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan, artinya responden eksperimen yang mendapat pelatihan efikasi diri komunukasi mengalami penurunan communication apprehension dibandingkan sebelum diberi materi mengenai efikasi diri komunikasi (nilai sig 0.011 < 0.050). Dan pada hasil lainnya juga menunjukkan kondisi yang sama, yaitu ada perbedaan skor responden antara prates dan lanjutan (nilai sig 0.009 < 0.050). Ini menjelaskan bahwa pelatihan efikasi diri komunikasi

mampu menurunkan communication apprehension pada mahasiswa baru tahun pertama.

Tabel 4.9
Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

	Pascates - Prates	Lanjutan - Prates
Z	-.512[a]	-.356[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.609	.722

Sedangkan hasil yang didapat pada tabel 10 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor responden antara prates dan pascates (nilai sig 0.609 > 0.050), begitu juga skor responden antara prates dan lanjutan (nilai sig 0.722 > 0.050). Ini menjelaskan bahwa kondisi mahasiswa di kelompok kontrol tidak berbeda saat prates, pascates hingga pengukuran lanjutan. Artinya, responden kelompok kontrol tidak mengalami penurunan communication apprehension.

Pembahasan

Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hipotesis yang menyatakan bahwa pelatihan efikasi diri komunikasi dapat menurunkan tingkat communication apprehension pada mahasiswa baru tahun pertama. Mahasiswa yang mendapatkan pelatihan efikasi diri komunikasi mengalami penurunan communication apprehension dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mendapatkan pelatihan efikasi diri komunikasi. Hal tersebut didukung dengan hasil analisis kuantitatif dan hasil evaluasi pelatihan yang diberikan pada responden penelitian yang mengikuti pelatihan.

Diterimanya hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Feist dan Feist (2002) bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau stres yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai efikasi diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Baron dan Byrne (2003) juga menjelesakan bahwa bila individu memiliki keyakinan dalam diri mengenai kemampuannya dalam menghadapi kecemasan, maka tubuh akan menghasilkan obat yang alami dan aman yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan prestasi. Orang yang yakin dirinya mampu dalam menghadapi lingkungannya, maka ketika situasi dan lingkungan yang sedang dihadapi menekan individu tersebut, individu tetap akan merasa tenang dan tidak khawatir serta dapat berpikir secara jernih.

Hasil tersebut didukung pula oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fitriyana (2012). Hasli penelitian tersebut membuktikan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa baru. Semakin tinggi efikasi diri seorang mahasiswa maka semakin rendah kecemasan komunikasi, namun jika semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan komunikasi pada mahasiswa tersebut. Selanjutnya, Adeyemo (2007) mendukung hasil penelitian ini yaitu individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha menghadapi tantangan yang ada untuk mengurangi tekanan dalam dirinya, lebih tekun dalam mengahdapi tantangan, dan cenderung mampu memotivasi dirinya

utnuk menghadapi sebuah tantangan sehingga stres akan cenderung menurun.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengorganisir dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang dikehendaki. Perkiraan individu terhadap efikasi dirinya akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukannya dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Semakin kuat efikasi diri seseorang, maka semakin besar kemungkinan seseorang akan memilih tugas atau situasi yang menantang agar mencapai sebuah keberhasilan.

Efikasi diri bukan merupakan faktor bawaan yang mutlak. Efikasi diri dapat diubah, dibentuk, ditingkatkan atau diturunkan berdasarkan salah satu atau kombinasi dari empat sumber yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu mastery experience, vicarious experience, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional (Alwisol, 2006). Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti menyusun kombinasi dari empat sumber efikasi diri dalam suatu bentuk pelatihan, yaitu dengan harapan pelatihan efikasi diri dapat membentuk dan meningkatkan keyakinan terhadap diri seseorang agar dapat mengubah persepsi ketidakmampuan terhadap diri sendiri menjadi yakin dan mampu untuk mengorganisasikan dan mengambil tindakan yang dibutuhkan agar dapat menurunkan tingkat communication apprehension yang dihadapinya.

Simpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan efikasi diri terbukti efektif menurunkan communication apprehension pada mahasiswa baru tahun pertama. Mahasiswa baru tahun pertama yang mendapatkan pelatihan efikasi diri komunikasi mengalami penurunan communication apprehension dibandingkan dengan mahasiswa baru tahun pertama yang tidak mendapatkan pelatihan efikasi diri komunikasi. Terdapat penurunan skor communication apprehension pada mahasiswa tahun pertama, sebelum pelatihan (prates), setelah pelatihan (pascates), dan dua minggu setelah pelatihan (tindak lanjut).

b. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

   Pengetahuan dan pemahaman baru yang diperoleh subjek dari pelatihan efikasi diri hendaknya tetap dipraktekan dalam aktivitas sehari-hari, khususnya dalam menjalin komunikasi dengan pihak-pihak terkait di lingkungan kampus.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan bagi peneliti selanjutnya tetap menggunakan dua kelompok penelitian, baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa hasil yang didapatkan benar-benar dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan, bukan karena faktor lainnya di luar perlakuan.

Daftar Pustaka

Alwisol. (2009). Psikologi kepribadian. Malang: UMM press.

Ahmadi, Abu & Sholeh, Munawar. (1991). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Rineka Cipta

Atkitson R.L., Atkinson R.C., Smith E.E., Bem D.J. 2002. Stres dan Mengatasinya. Dalam: Pengantar Psikologi Jilid 2. Terjemahan Widjaja Kusuma. Batam: Interaksara.

Azwar, S. (2007). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1994). Self efficacy. New york: Academic press.

Bandura, A. (1997). Self efficacy:the exercise of control. New york: W.H Freeman and company.

Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). Psikologi sosial (10 ed.). (W. C. Kristiaji, R. Medya, Penyunt., & R. Djuwita, Penerj.) Jakarta: Erlangga.

Burgoon, M., & Ruffner, M. (1978). HUman Communication. New York: Holt Rinehart & Inston, Inc.

DeVito, J.A. (2007) . The Interpersonal Communication Book.edisi 11. Pearson Educations, Inc

Durand, M., & Barlow,D., (2006). Psikologi Abnormal edisi ke empat. Jogjakarta: Pustaka Belajar.

Feist, J., & Feist, G. (2010). Teori Kepribadian. Edisi ke 7. Jakarta: Selemba qHumanika.

Fitriyana, N. (2012). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Baru. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang: Tidak diterbitkan.

Friedenberg, & Lisa. (1995). Psychological Testing, Design, Analysis, and Use. Boston: Allyn anad Bacon.

Ghaderi, A. R. 2010. Relationship between Self-efficacy and Anxiety among Indian and Iranian Students. Journal Psychosoc, 5 (2) 534-540.

Greenberg, D., & Padesky, C. (2004). Manajemen Pikiran ; Metode Ampuh untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan dan Perasaan Merusak Lainnya. Bandung: Kaifa.

Gunarsa, Singgih & Gunarsa, Yulia. (2001). Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga. Jakarta: Gunung Mulia.

Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan)

Hasbi, F. F. (2016). Evektivitas Pelatihan Efikasi Diri Akademik untuk Menurunkan Kecemasan Akademik pada Siswa Akselerasi. Thesis. Universitas Islam Indonesia.

Irwansya. (2008). Hubungan antara Communication Apprehension, Cellophone Apprehension, Usability dan Motif Komunikasi Interpersonal pada Pengguna Telepon Genggam . Thesis. Jakarta, Universitas Indonesia: Tidak diterbitkan.

Kartono, K., & Gulo, D. (2003). Kamus Psikologi. Bandung: Pionir Jaya Press

Lazarus, R.S. 1976. Paterns of Adjusment, Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha, Ltd.

Lailatushifah, S. N. F. 2004. Peran Efikasi Diri, Optimisme, Dukungan Dosen Pembimbing, terhadap Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. Tesis. Fakultas Psikologi UGM. Tidak diterbitkan

Littlejhon, L., & Foss, K. (2011). Teori Komunikasi (Vol. Edisi 9). Jakarta: Salemba Humanika.

McCroskey. www.jamesmccroskey.com

McCroskey, James C. 1984. Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension. California: Sage Publication, Inc.

Mulyana, D. (2005). Ilmu Komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Myers, A., & Hansen, C. H. 2002. Experimental Psychology. Wadsworth Group. Cholid Narbuko, dan Abu Achmadi. (2003). Metodologi Penelitian. Jakarta, Bumi Aksara.

Narbuko, C., & Achmadi, A. (2003). Metodelogi Penelitian. Jakarta: Bumi Askara.

Nurlaila, S. (2011) Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa-Siswi yang akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. Jurnal. GUIDENA, Vol 1, No.1 september 2011

Ottens, A.J. (1991). Coping with Academic Anxiety. New York: The Rosen Publishing Group

Pajares. (t.thn.). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Dipetik Desember 9, 2011, dari http://www.emory.edu/Education/mfp/eff.html.

Powell. R & Powell. D. (2010). Classroom Communication and Diversity. NewYork : Routledge

Rachmi, E., & Khotimah, S. (2010). Reducing Public Communication Apprehension by Boosting Self Confidence on Communication Apprehension Competence. Journal Of Risk Factor Communication Apprehension, Vol 1(No 1).

Rahayu, I. (2004). Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Berpikir Positif dan Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Thesis, Tidak diterbitkan. (U. G. Mada, Penyunt.) Universitas Gajah Mada: Tidak diterbitkan.

Rahayu, I., Ardani, T., & Sulistyaningsih. (2004). Hubungan Pola Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan UMum. Jurnal Psikologi UNDIP, VOL.1 No.2.

Rakhmat, J. (2012). Psikologi Komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Rohmah, F.A. (2006). Efektifitas diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi**.** Tesis. (Tidak Dipublikasikan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Santrock, John W. (2002). Life Span Development. Jakarta: Erlangga

Santoso, H., & dkk. (1998). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Lingkup Akademis.

Sellnow, D., & Ahlfeldt, S. (2005). Fostering Critical Thinking and Teamwork Skills via Problem-based Learning (PBL) Approach to Public Speaking Fundamentals. Communication Teacher, 19 (1), 33-38.

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2005). Psikologi Eksperimen. Jakarta : PT. Tunas Jaya Lestari.

Siswoyo, Dwi. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press

Sugiyono. (2003). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.

Sumatri, D., & Komolohadi, R. R. (2015). Pelatihan Rational Emotive Behavior Untuk Menurunkan Tingkat Communication Apprehension. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.

Utami, R.R. (2004). Efektivitas Pelatihan untuk Meningkatkan Ketrampilan Sosial pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5. Tesis (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Wahyudi, & Sugeng. (2009). Tingkat dan Faktor-faktor Kecemasan Komunikasi Mahasiswa dengan Dosen. Semiotika Jurnal Ilmu, Vol 3(No 1).

Weiten, W., Llyod, M., Dunn, D., & Hammer, E. (2009). Psychology Applied to Modern Life. USA: Wadswort Cingengange Learning.

West, R., & Turner, L. H. (2008). Pengantar Teori Komunikasi. Jakarta: Selemba Humanika.

Wulandari, L. H. (2004). Efektivitas Modifikasi Perilaku-Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi. http://library.usu.ac.id.

Yusuf, S. (2007). Teori kepribadian . Bandung: Remaja rosdakarya.

Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.