

Peranan *Self Efficacy* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Syamsu Al Alam Al Fatah ¹, Ariane Nafila ²

Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia (IAI AL-AZIS)

¹alfatahsyamsu@gmail.com; ²arianenafila@gmail.com

Informasi artikel

Kata kunci:

Efikasi diri
Kecemasan
Berbicara di depan
umum

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan yang bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab adanya kecemasan ketika berbicara di depan umum dan untuk menawarkan konsep *self efficacy* sebagai solusi dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada subjek. Adapun subjek penelitian ini adalah 33 mahasiswa Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia (IAI AL-AZIS) yang berusia antara 18 sampai dengan 22 tahun, dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh penulis. Metode pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode angket atau kuesioner yang bersifat tertutup. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat gejala fisik maupun psikis yang dialami oleh partisipan ketika akan atau sedang berbicara di depan umum; (2) terdapat beberapa faktor penyebab adanya kecemasan berbicara di depan umum; (3) *self efficacy* menjadi solusi yang ditawarkan oleh penulis dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum bagi mahasiswa.

Keywords:

Self efficacy
Anxiety
Public speaking

ABSTRACT

The Role of Self Efficacy in Overcoming Public Speaking Anxiety. *This study is a literature research that aims to determine the factors that cause anxiety when speaking in public and to offer the concept of self efficacy as a solution in overcoming public speaking anxiety on the subject. The subjects of this study were 33 students of Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia (IAI AL-AZIS) aged between 18 to 22 years, and according to the criteria that determined by the author. The data collection method used for this research is a closed questionnaire method. The results obtained in this study indicate that: (1) there are physical and psychological symptoms experienced by participants when they are about to or are speaking in public; (2) there are several factors that cause public speaking anxiety; (3) self efficacy is the solution offered by the author in overcoming public speaking anxiety for students.*

Copyright © 2022 (Syamsu, Ariane). DOI: <https://doi.org/10.52593/mtq.03.2.05>

Naskah diterima: 26 Mei 2022, direvisi: 15 Juni 2022, disetujui: 30 Juli 2022

A. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa lepas dari hubungan, kepentingan, atau bantuan manusia lainnya, dan semua aktivitas itu membutuhkan komunikasi di dalamnya. Karena komunikasi merupakan kebutuhan dasar yang hampir setiap orang merasakannya, seperti halnya kebutuhan akan relasi dengan manusia lainnya. Tidak ada satu manusia yang tidak membutuhkan komunikasi. Ia merupakan penghubung maksud dari kehendak manusia lain sehingga tercipta relasi yang dimaksud, baik itu di dalam kehidupan sehari-hari, di rumah tangga, di tempat kerja, di pasar, di kampus, di ruang-ruang publik, serta seluruh tempat di manapun di dunia ini (Setiawati, 2020:2). Adapun *public speaking* merupakan salah satu bentuk seni berkomunikasi yang diartikan sebagai suatu keterampilan seni berbicara di depan khalayak umum, yang membuat seseorang

lancar dan tepat dalam berbicara, mampu mengontrol emosi, memilih kata dan nada bicara, mampu mengendalikan suasana, serta menguasai materi atau bahan pembicaraan (Wakhyudi dkk, 2019:3). Namun, tentu tidak semua orang memiliki keterampilan berbicara yang baik ketika di depan umum, dalam artian mampu berbicara dengan lancar dan menarik. Beberapa orang justru menjadi gugup, grogi, gemetar, dan bingung ketika berhadapan dengan orang banyak (Setiawati, 2020:2). Bahkan tak sedikit orang yang mengalami kecemasan. Menurut Jeffry, kecemasan dapat menghambat komunikasi, yaitu kesulitan dalam memahami dan menggunakan bahasa serta kesulitan dalam melakukan pembicaraan dan artikulasi (suara-suara untuk berbicara). Orang dengan kondisi seperti itu, tentu ingin masalah tersebut teratasi (Aryadillah, 2017:199). Dalam penelitian ini, penulis menjadikan *self efficacy* sebagai salah satu upaya untuk memberikan solusi dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. *Self efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu (Izzah dkk, 2012:18).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab adanya kecemasan ketika berbicara di depan umum pada mahasiswa Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia (IAI AL-AZIS) yang berusia antara 18 sampai dengan 22 tahun. Selain itu, penulis juga ingin menawarkan konsep *self efficacy* sebagai solusi dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada subjek.

B. Teori / Konsep

1. *Self Efficacy*

Menurut Gibson, konsep *self efficacy* atau keberhasilan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat berprestasi baik dalam situasi tertentu. Keberhasilan diri mempunyai tiga dimensi, yaitu: tingginya tingkat kesulitan tugas seseorang yang diyakini masih dapat dicapai, keyakinan pada kekuatan, dan generalisasi yang berarti harapan dari sesuatu yang telah dilakukan. *Self efficacy* merupakan kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas. Orang yang percaya diri dengan kemampuannya, cenderung untuk berhasil, sedangkan orang yang selalu merasa gagal, cenderung untuk gagal (Izzah dkk, 2012:20). Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya di berbagai situasi serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau masalah tertentu, sehingga individu tersebut mampu mengatasi hambatan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan (*anxiety*) adalah gangguan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*reality testing ability*/RTA masih baik), kepribadian masih tetap utuh

(tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*). Perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal” (Aryadilla, 2017:199). Sementara menurut Badudu-Zein dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, kecemasan diartikan sebagai kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, yang berarti suatu perasaan takut, khawatir bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Adapun kecemasan dalam berkomunikasi merupakan bagian dari konsep yang lebih besar dalam konsep psikologi, seperti penghindaran sosial (*social avoidance*), kecemasan sosial (*social anxiety*), kecemasan interaksi (*interaction anxiety*), dan sifat malu (*shyness*), yang secara umum disebut dengan kecemasan sosial dan komunikasi (*social and communication anxiety*). Menurut Patterson dan Ritts, kecemasan sosial sebagian besar berkenaan dengan bagaimana cara kita berfikir mengenai diri kita terkait dengan situasi komunikasi yang dihadapi. Artinya, pemikiran negatif dapat menyebabkan seseorang menjadi terlalu khawatir dengan dirinya sendiri sehingga ia harus memperhitungkan segala informasi dan gejala yang muncul dari lingkungan sekitarnya. Hal ini menyebabkan proses pengolahan informasi yang normal menjadi terganggu, sehingga pada akhirnya mendorong seseorang untuk menarik diri dari lingkungannya (Aryadilla, 2017:201).

C. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan *library research*. Sutrisno Hadi (1990) menjelaskan bahwa penelitian tersebut disebut penelitian kepustakaan karena data-data atau bahan-bahan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian tersebut berasal dari perpustakaan, baik berupa buku, kamus, ensiklopedi, dokumen, jurnal, majalah, dan lain sebagainya (Harahap dkk, 2014:68). Secara umum, terdapat dua kelompok sumber bacaan yang ada di perpustakaan, yaitu:

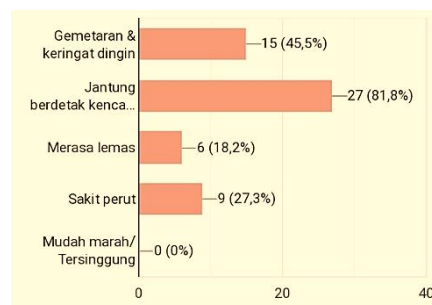
- a. Sumber acuan umum. Biasanya berisi tentang teori-teori dan konsep-konsep pada umumnya, yaitu kepustakaan yang berwujud buku-buku teks, monograf, ensiklopedi, dan sejenisnya.
- b. Sumber acuan khusus. Biasanya berupa jurnal, tesis, buletin penelitian, dan lain sebagainya.

Tentunya dalam mencari sumber bacaan, seorang peneliti harus bersikap selektif, karena tidak semua sumber dapat dijadikan sumber data. Sumadi Suryabrata dalam Komider (1995) (Harahap dkk, 2014:69) berpendapat bahwa setidaknya ada dua prinsip yang biasa digunakan untuk memilih sumber bacaan, yaitu (1) prinsip relevansi *relevance* dan (2) prinsip kemutakhiran *recency*. Oleh karena itu, agar data dari buku-buku dan literatur lainnya diperoleh dengan kondisi kedua prinsip di atas terpenuhi, maka diperlukan kejelian dan ketekunan dalam mencari data, baik sumber data primer maupun sekunder.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 33 mahasiswa IAI AL-AZIS yang berusia antara 18 sampai dengan 22 tahun dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh penulis, yakni mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum dan berkeinginan untuk pulih dari masalah tersebut. Penelitian ini dilakukan secara *online*.

Gejala kecemasan seperti apa yang anda rasakan sebelum berbicara di depan umum?



Gambar 1
Gejala Kecemasan

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang penulis gunakan untuk penelitian ini adalah metode angket atau kuesioner yang bersifat tertutup, dimana angket sudah disajikan sedemikian rupa oleh penulis melalui *google form*, sehingga partisipan hanya perlu memberikan tanda ceklis pada kolom yang sesuai. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah non statistik, dimana hasil yang didapat dideskripsikan dan diinterpretasikan berupa kata-kata.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Gejala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Philips menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis (Sugiharta dkk, 2016:27). Selama penelitian, sebanyak 33 partisipan diberi opsi yang berkaitan dengan gejala kecemasan yang mereka rasakan sebelum berbicara di depan umum. Gejala-gejala tersebut antara lain: tubuh gemeteran dan keluar keringat dingin, jantung berdetak kencang, tubuh merasa lemas, perut terasa sakit, dan suasana hati mudah marah atau tersinggung.

Berdasarkan data di samping, dapat diketahui bahwa gejala fisik berupa jantung berdetak kencang menjadi gejala kecemasan yang paling banyak dirasakan sebelum berbicara di depan umum. Sementara gejala psikis berupa mudah marah atau tersinggung menjadi gejala yang tidak sama sekali dirasakan.

Adapun menurut Natalie Rogers (Sugiharta dkk, 2016:33-35), ada tiga gejala umum yang sering dilaporkan oleh mereka yang sulit berbicara di depan umum, antara lain sebagai berikut:

Pertama, gejala fisik. Gejala ini bisa dirasakan jauh sebelum waktu tampil tiba, dan muncul dalam bentuk ketegangan perut atau sulit tidur. Ketika presentasi berlangsung, gejala fisik yang dialami bisa berbeda bagi setiap orang, tetapi umumnya berupa detak jantung semakin cepat, lutut gemetar, sulit berdiri atau berjalan menuju mimbar, atau sulit berdiri dengan tenang di depan pendengar, suara bergetar yang seringkali disertai mengejangnya otot tenggorokan atau berkumpulnya lendir di tenggorokan, timbul perasaan seperti akan pingsan, kejang perut yang kadang-kadang disertai perasaan mual, hiperventilasi (kesulitan untuk bernafas), serta mata berair atau hidung berlendir.

Kedua, gejala-gejala yang terkait dengan proses mental dan umumnya terjadi ketika tampil, antara lain: Mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan, termasuk ketidakmampuan untuk mengingat fakta atau angka secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting, serta tersumbatnya pikiran yang membuat pembicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

Ketiga, kelompok gejala di atas saling berinteraksi, seperti: Jantung berdetak lebih cepat menjadi tak terkendali ketika sedang duduk menunggu giliran berbicara, sehingga mengakibatkan pembicara merasa gugup dan konsentrasinya terganggu. Gejala fisik berupa sikap gugup meskipun hanya sesaat, memang bisa mempengaruhi seorang pembicara ulung sekalipun. Orang-orang yang biasanya mampu berbicara dengan teratur, dapat tiba-tiba diserang lupa ingatan. Tetapi, seorang pembicara yang ulung dan berpengalaman biasanya tahu bagaimana mengontrol, mengatasi rasa gugup, dan menutupi fakta bahwa ingatannya sempat hilang meskipun sekejap.

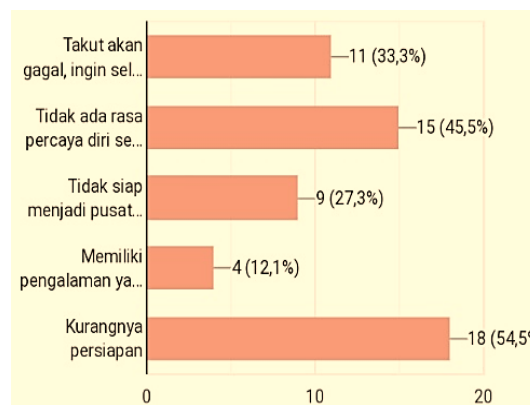
2. Faktor Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pikiran yang tidak rasional merupakan akar dari: (1) kegagalan katastropik, dimana individu seringkali merasa tidak mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya, dan (2) kesempurnaan, dimana individu menginginkan dirinya berperilaku sempurna tanpa cacat sedikit pun (Sugiharta dkk, 2016:23-24).

Selama penelitian, sebanyak 33 partisipan diberi opsi yang berkaitan dengan faktor yang menjadi penyebab adanya kecemasan berbicara di depan umum. Faktor-faktor tersebut antara lain: adanya perasaan takut akan gagal dan ingin selalu sukses, tidak ada rasa percaya diri sehingga seringkali merasa diri tidak mampu, tidak siap menjadi pusat perhatian, memiliki pengalaman yang buruk ketika berbicara di depan umum, dan kurangnya persiapan.

Berdasarkan data di samping, dapat diketahui bahwa kurangnya persiapan menjadi faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum yang paling sesuai. Sementara memiliki pengalaman yang buruk ketika berbicara di depan umum menjadi faktor terendah yang dipilih oleh partisipan.

Di antara faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan dalam berbicara di depan umum berikut, manakah faktor yang sesuai dengan anda?



Gambar 1

Faktor Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum

3. Peranan *Self Efficacy* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

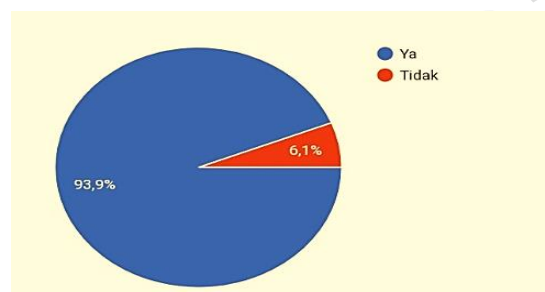
Self efficacy adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self efficacy* berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedangkan *self efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri (Alwisol, 2007:287).

Efikasi diri bermanfaat dalam mengatasi besarnya kesulitan atau tekanan pada setiap individu dalam hal kecemasan, dan juga menimbulkan motivasi dalam diri tiap individu. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Bandura bahwa efikasi diri mengatur perilaku untuk terhindar dari kecemasan. Semakin kuat efikasi diri individu, semakin berani pula menghadapi tindakan yang menekan. Individu yang mempunyai efikasi diri yang kuat, tidak akan membangkitkan pola-pola pikiran yang mengganggu dan dapat mengatasi hal yang sangat mengancam sekalipun (Izzah dkk, 2012:10). Untuk mengatasi seseorang yang mempunyai kecemasan berbicara di depan umum, dapat dilakukan dengan mengubah keyakinannya akan kemampuannya. Myers juga mengemukakan bahwa keyakinan diri atau efikasi diri dapat mempengaruhi kecemasan (Izzah dkk, 2012:34). Pendapat di atas menunjukkan bahwa ada

keterkaitan antara keyakinan diri dengan kecemasan komunikasi. Seseorang yang memiliki efikasi diri, akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi yang kurang menyenangkan atau situasi yang menegangkan, dan meyakini bahwa nantinya akan berhasil dalam menghadapi situasi tersebut.

Berdasarkan data di samping, di antara 33 partisipan, sebanyak 31 partisipan menyetujui bahwa *self efficacy* mampu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Sementara dua lainnya memilih tidak.

Apakah menurut anda kecemasan berbicara di depan umum yang anda hadapi dapat diatasi dengan *self efficacy*?



Gambar 3
Peranan *Self Efficacy* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

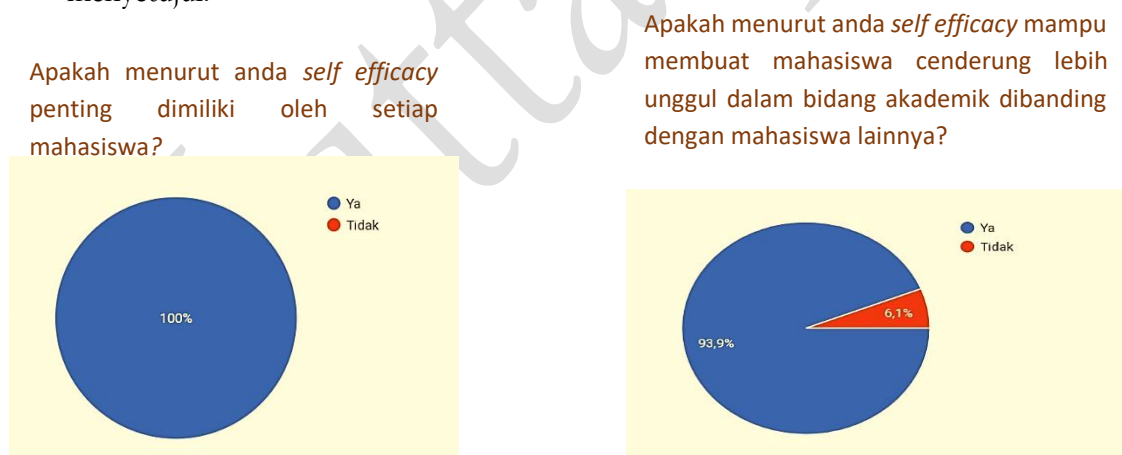
4. Pentingnya *Self Efficacy* bagi Mahasiswa

Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) memegang peranan penting dalam mengontrol kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan umum (Setyaningrum dkk, 2018:23). Ia menjelaskan bahwa mahasiswa yang yakin terhadap kemampuannya dalam berbicara di depan umum dapat mengontrol kecemasan yang ada sehingga tidak membangkitkan pikiran yang negatif dalam dirinya. Sedangkan mahasiswa yang tidak dapat mengontrol pikiran negatif akan merasa tidak yakin terhadap kemampuannya dalam berbicara di depan umum, sehingga membangkitkan perasaan cemas yang menimbulkan perasaan khawatir, takut, merasa tidak mampu, serta meremehkan kemampuannya dalam berbicara di depan umum. Pendapat di atas sejalan dengan pendapat Devito yang mengatakan bahwa pada umumnya kecemasan berbicara di muka umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikirannya yang negative (Setyaningrum dkk, 2018:24). Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 33 partisipan menyetujui bahwa *self efficacy* penting untuk dimiliki oleh setiap mahasiswa.

Adapun menurut Zajacova, dkk, (Setyaningrum dkk, 2018:20) efikasi diri akademik merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan diri untuk ujian dan

menyusun makalah. Efikasi diri secara umum tidak dapat memprediksi pencapaian akademik di perguruan tinggi, sementara efikasi diri akademik telah konsisten dalam memprediksi nilai dan ketuntasan di perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada. Myers menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang dialaminya. Hal ini karena mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, serta tidak merasa tertekan dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum (Setyaningrum dkk, 2018:25). Terlebih, Owen dan Froman menunjukkan aspek-aspek efikasi diri akademik didasarkan pada tugas-tugas akademik mahasiswa, yang terdiri dari: (1) *Overt* (berkaitan dengan tugas-tugas akademik dalam situasi sosial, seperti partisipasi pada diskusi kelas), (2) *cognitive operations* (berkaitan dengan kemampuan kognitif, seperti kegiatan mendengarkan dengan seksama pada tema-tema yang sulit), (3) *technical skills* (berkaitan dengan kemampuan khusus, seperti penggunaan komputer) (Setyaningrum dkk, 2018:21-22).

Berdasarkan data di samping, dapat diketahui bahwa sebanyak 31 partisipan menyetujui bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* cenderung lebih unggul dalam bidang akademik dibanding dengan mahasiswa lainnya, sementara dua lainnya tidak menyetujui.



Gambar 4
Pentingnya *Self Efficacy* bagi Mahasiswa

E. Penutup

1. Simpulan

Manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa lepas dari hubungan, kepentingan, atau bantuan manusia lainnya, dan semua aktivitas itu membutuhkan komunikasi di dalamnya. Ia merupakan penghubung maksud dari kehendak manusia lain sehingga tercipta relasi yang dimaksud. Adapun *public speaking* merupakan salah satu bentuk seni berkomunikasi

yang diartikan sebagai suatu keterampilan seni berbicara di depan khalayak umum. Namun, tentu tidak semua orang memiliki keterampilan berbicara yang baik ketika di depan umum, dalam artian mampu berbicara dengan lancar dan menarik. Ada banyak sekali individu yang mengalami gejala-gejala kecemasan ketika atau akan berbicara di depan umum, bahkan untuk pembicara yang profesional sekalipun. Faktor penyebab masing-masing individu pun berbeda-beda, dimana dalam penelitian ini, yang menjadi faktor penyebab adanya kecemasan berbicara di depan umum bagi 33 partisipan adalah adanya perasaan takut akan gagal dan ingin selalu sukses, tidak ada rasa percaya diri sehingga seringkali merasa diri tidak mampu, tidak siap menjadi pusat perhatian, memiliki pengalaman yang buruk ketika berbicara di depan umum, dan kurangnya persiapan. Karenanya, melalui penelitian ini, penulis menawarkan konsep *self efficacy*, yakni keyakinan individu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya di berbagai situasi, sebagai salah satu solusi dari permasalahan tersebut.

2. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami haturkan kepada kedua orang tua penulis, bapak Muhtadin Fauzi dan Erwin Ardiansyah, serta Ibu Titi Rohati dan Ibu Evi Selvia, atas dukungan yang luar biasa, baik secara moril maupun materiil. Juga kepada beberapa dosen IAI AL-AZIS, atas bimbingan yang diberikan sehingga artikel ini dapat terbit. Tak lupa kepada para partisipan penelitian, penerbit, dan juga para pembaca, tanpa ketiganya, artikel ini tidaklah berarti apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2007. *Psikologi Kepribadian*. UMM Press: Malang.
- Aryadillah. 2017. *Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)*. Jurnal Cakrawala. Volume XVII. Nomor 2.
- Harahap, Nursapia. 2014. *Penelitian Kepustakaan*. Jurnal Iqra'. Volume 08. Nomor 01.
- Izzah, Shohifatul. 2012. *Perbedaan Tingkat Self-Efficacy Antara Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Setiawati, Nur. 2020. *Cakap Berkomunikasi*. Jombang: CV. NAKOMU.
- Setyaningrum, Abimantrana Uri. 2018. *Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana.

- Sugiharta, Prasetya Chandra. 2016. *Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Wakhyudi, Yukhsan. 2019. *Kiat Praktis Public speaking: Tips dan Trik berbicara di depan Umum dengan Ayyik & Memuka*. Cet. I. Yogyakarta: Checklist.