



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 9288-9299
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246
Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Keyakinan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa di SMPN 16 Kota Jambi

Selly Dea Mustika^{1✉}, Nelyahardi Gutji², Fellicia Ayu Sekonda³
Universitas Jambi

Email: sellymustika8@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan keyakinan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMP N 16 Kota Jambi. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMPN 16 Kota Jambi pada Mei 2023. Data penelitian diperoleh dengan cara menyebarkan angket kepada siswa (sebagai data utama) dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (sebagai data penunjang). Setelah angket dikembalikan, data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase dengan formula C dan korelasi pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) keyakinan diri siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 56,03%, 2) kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 62,46% dan 3) pengujian hipotesis membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara keyakinan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum siswa di SMPN 16 Kota Jambi. Dari hasil penelitian ini disarankan agar guru memberikan bantuan berupa informasi dalam mendukung siswa untuk memiliki keyakinan diri dalam belajar. Dalam Bimbingan dan konseling terdiri dari beberapa layanan BK yang dapat dimanfaatkan oleh guru BK dalam membantu siswa memiliki keyakinan diri yang tinggi agar dapat menghilangkan kecemasan berbicara di depan umum. Seperti layanan penguasaan konten dalam meningkatkan kemampuan dan keberanian berbicara di depan umum bagi siswa.

Kata Kunci: *Keyakinan Diri, Kecemasan Berbicara Didepan Umum*

Abstract

This study aims to reveal the relationship between self-confidence and public speaking anxiety among students at SMP N 16, Jambi City. This research is included in the correlational research with a quantitative approach. This research was conducted at SMPN 16 Jambi City in May 2023. The research data was obtained by distributing questionnaires to students (as the main data) and interviews with Guidance and Counseling teachers (as supporting data). After the questionnaire was returned, the processed data was analyzed using the percentage technique with formula C and Pearson product moment correlation. The results showed that: 1) students' self-confidence was in the medium category with a percentage of 56.03%, 2) public speaking anxiety was in the high category with a percentage of 62.46% and 3) hypothesis testing proved that there was a positive relationship between self-confidence and public speaking anxiety among students at SMPN 16 Jambi City. From the results of this study it is suggested that teachers provide assistance in the form of information in supporting students to have self-confidence in learning. Guidance and counseling consists of several counseling services that can be used by counseling teachers to help students have high self-confidence so they can get rid of anxiety about speaking in public. Such as content mastery services in increasing the ability and courage to speak in public for students.

Keywords: *Self Confidence, Public Speaking Anxiety*

PENDAHULUAN

Berbicara didepan umum sering sekali dianggap itu merupakan hal yang sepele untuk dilakukan tetapi berbicara didepan umum tentu saja harus mempersiapkan diri karena berbicara didepan umum bukanlah perkara yang mudah bagi setiap orang. Ketika seseorang berbicara didepan umum tentu saja sering terjadi kebingungan untuk menyampaikan pendapat dan itu disebabkan karena kehabisan kata-kata. Kondisi yang seperti ini merupakan salah satu bentuk kecemasan berbicara didepan umum yang disebabkan oleh psikologis yang berasal dalam diri sendiri.

Kecemasan berbicara didepan umum ini tidak hanya dialami oleh siswa di sekolah akan tetapi kecemasan berbicara didepan umum juga dapat dialami oleh semua orang. Prakosa dan Partini (dalam Khairunisa, 2019:215) menyatakan bahwasannya perasaan cemas dan grogi ketika berbicara di depan umum merupakan hal yang sering kali dialami oleh kebanyakan bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum tidak terlepas dari perasaan ini. Tugas belajar di sekolah tentunya siswa harus mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik untuk menyampaikan ide dan gagasannya supaya terjadi interaksi dengan orang lain dengan baik, Kemampuan berbicara didepan umum tersebut sangat penting bagi siswa disekolah agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan maupun aktivitas di sekolah. Berbicara di depan umum merupakan hal

yang penting dalam menyampaikan pendapat dan pesan beserta gagasan yang dimiliki oleh setiap siswa. Terutama pada siswa yang tidak mau mengemukakan pendapatnya di depan umum dan enggan untuk menyampaikan aspirasinya. Dengan begitu banyak sekali kita jumpai siswa yang tidak berani menyampaikan pendapatnya di depan umum. Pada kenyataannya kecemasan berbicara di depan umum tidak semua siswa bisa terampil dan menjalin komunikasi dengan baik maka itu adalah suatu bentuk dari hambatan seseorang dalam berkomunikasi sehingga menimbulkan kecemasan.

Kecemasan berbicara di depan umum juga mempengaruhi proses akademik siswa. Menurut Prakosa dan Partini (dalam Nur dan Sutomo, 2022) menuliskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sering kali dialami oleh para siswa, yaitu siswa dihadapkan dengan tugas dan diharuskan siswa untuk berbicara di depan kelas untuk memaparkan tugas yang telah diberikan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh McCroskey (dalam Lisania dkk, 2019) kecemasan berbicara di depan umum dapat terjadi karena adanya ketidakmampuan dalam menyusun pesan yang disebut dengan *reticence*. *Reticence* merupakan sikap tutup mulut dan bungkam yang dilakukan. Sikap *reticence* tidak termasuk ke dalam ketidakmampuan siswa untuk menyampaikan susunan kata-kata yang telah disiapkan sebelumnya.

Menurut Susanto (2018:302) Menghindar adalah yang umum, seperti menghindari dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman pada saat belajar). Selain itu, kecemasan berbicara di depan umum juga dapat dipengaruhi oleh keyakinan diri sejalan dengan pendapat Matindas (dalam Mintawati, 2022:42) menjelaskan keyakinan diri seseorang dapat mempengaruhi kecemasannya berbicara di depan umum. Menurut Manuntung (2018:55) keyakinan diri adalah salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Susanto (2018:286) peserta didik dengan keyakinan diri tinggi akan merasa yakin menguasai berbagai mata pelajaran sekaligus dalam menyelesaikan tugas akademik. Individu dengan keyakinan diri tinggi akan lebih yakin akan melakukan sesuatu secara efektif.

Berdasarkan dengan adanya fakta tentang kecemasan berbicara di depan umum pada siswa maka telah dilaksanakan wawancara pada hari Rabu tanggal 16 November 2022 dengan salah satu guru BK di SMP 16 Kota Jambi yaitu dengan ibu Prima Nadia Syafitri S.Pd. Dari hasil wawancara maka terdapat fenomena permasalahan siswa tentang kecemasan berbicara di depan umum pada sebagian siswa kelas VII, Fenomena permasalahan ini sering terjadi dan umum di dalam kelas seperti yang disampaikan oleh salah satu guru BK SMP 16 Kota Jambi yaitu ketika guru menjelaskan materi di depan kelas

tetapi siswa malah mencari kesibukan di belakang, kadang teriak-teriak tidak jelas dalam istilahnya caper.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bk SMPN 16 Kota Jambi tentang kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa yaitu ketika disuruh maju ke depan siswa diam dan menolak untuk ke depan. Kadang siswa disuruh membacakan materi dan soal yang sudah disiapkan dan di tulis sebelum berdiri didepan kelas sesampainya di depan kelas yang siswa lakukan hanya berbisik-bisik dan malah ketawa dengan tidak serius. Ketika di suruh maju ke depan kelas siswa tidak mau dan mengalihkan dengan kecemasan itu dengan mundur-mundur ke belakang untuk menyembunyikan ketakutan. Ketika maju ke depan hasilnya tidak maksimal terbata-bata, grogi dan keringat dingin. Dengan begitu kecemasan berbicara di depan umum berpengaruh negatif terhadap siswa.

Selanjutnya, dilihat dengan cara pengamatan dikelas dengan cara melihat siswa dari luar kelas ketika jam pelajaran sedang berlangsung dan bertemu secara langsung dengan siswa di kelas yaitu dengan meminta siswa memperkenalkan diri dan meminta siswa untuk menjelaskan tugas yang diberikan guru sebelumnya untuk melihat apakah siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada saat menjelaskan tugas yang diberikan, maka didapatkan hasilnya yaitu tidak jauh berbeda dengan yang disebutkan oleh guru BK yaitu mengalihkan kecemasan dengan menutup muka dengan buku dan ketawa tidak serius untuk menyembunyikan kecemasan, sehingga menjawab pertanyaan dengan tidak jelas dan terbata-bata. Maka itu dari terdapat ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dengan ciri-ciri fisik yang ditimbulkan yaitu : tangan gemetar, suara gemetar, telapak tangan berkeringat dingin. Sejalan dengan pendapat Anggraini (dalam Andira & Gina, 2022) keyakinan diri adalah seseorang yakin dalam mengatasi masalah yang dihadapi dan individu yang memiliki keyakinan diri dapat mempertimbangkan dengan sebaik mungkin, sehingga individu dapat meminimalisir hal yang negatif.

Berdasarkan teori di atas dan fenomena lapangan yang ditemui banyak siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih mendalam lagi dan mengembangkannya menjadi judul penelitian yaitu "Hubungan Keyakinan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Di SMPN 16 Kota Jambi".

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan yang bersifat kuantitatif. Berdasarkan dengan judul yang telah dijelaskan pada latar belakang maka jenis penelitian ini yaitu korelasional. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VII SMP N 16 Kota Jambi yang berjumlah 97 siswa. Teknik yang digunakan adalah sensus atau sampling total jadi sampel yang diambil dari penelitian ini adalah sebanyak 97 siswa kelas VII yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan adalah menggunakan jenis data primer, ialah data yang diambil langsung oleh peneliti dari sumbernya, dalam hal ini adalah siswa kelas VII SMPN 16 Kota Jambi. sumber data dalam penelitian ini ialah siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP N 16 Kota Jambi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah wawancara dan angket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Tujuan Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang sudah diperoleh berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Apabila data yang dimiliki berdistribusi normal maka data tersebut data layak dilanjutkan dengan bantuan aplikasi SPSS V.25 dan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* (K-S). Data termasuk normal apabila signifikan asimtotik yang diperoleh $\geq a 0,05$ dan data dianggap tidak normal apabila signifikan asimtotik yang diperoleh $\leq a 0,05$. Berikut perhitungan data keyakinan diri dan kecemasan berbicara didepan umum dengan menggunakan aplikasi SPSS V.25.

Tabel Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		97
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	16,54879655
Most Extreme Differences	Absolute	,072

	Positive	,072
	Negative	-,044
Test Statistic		,072
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Dari hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikan asimtotik (Asymp. Sig) adalah sebesar 0,200 sesuai dengan kriteria yang sudah disebutkan, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena $0,200 \geq 0,05$.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier antara variabel (X) keyakinan diri dan variabel (Y) kecemasan berbicara didepan umum. Dalam uji linearitas data dapat dikatakan linear apabila penambahan variabel keyakinan diri menyebabkan perubahan yang terarah pada variabel kecemasan berbicara didepan umum. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS V.25 melalui analisis varians (ANOVA) sehingga dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan berbicara didepan umum * keyakinan diri	Between Groups	(Combined)	20329,712		441,950	2,101	,005
		Linearity	4556,813	1	4556,813	21,662	,000
		Deviation from Linearity	15772,899	45	350,509	1,666	,040
	Within Groups		10517,917	50	210,358		

	Total	30847,62 9	96			
--	-------	---------------	----	--	--	--

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *Sig. Linearity* sebesar $0,000 \leq 0,05$, sedangkan nilai *Sig Deviation from Linearity* adalah sebesar $0.040 \geq 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel keyakinan diri dan variabel kecemasan berbicara didepan umum.

3. Uji Korelasi

Untuk mengetahui hubungan keyakinan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum, maka penelitian ini menggunakan uji korelasi. Melalui analisis bivariante dengan menggunakan bantuan SPSS V.25. Hasil perhitungan korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Uji Korelasi

Correlations			
Keyakinan Diri	Pearson Correlation	Keyakinan Diri	Kecemasan berbicara Didepan umum
	Sig. (2-tailed)	1	,384**
	N		,000
Kecemasan berbicara didepan umum	Pearson Correlation	97	97
	Sig. (2-tailed)	,384**	1
	N	,000	

Dari tabel analisis korelasi melalui SPSS V.25 diperoleh data nilai Sig. $0,000 < 0,05$ maka variabel keyakinan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum memiliki hubungan yang positif sebesar 0,384. Nilai *pearson correlation* yang diperoleh ditafsirkan menggunakan pedoman penafsiran korelasi, dimana pada nilai r (0,384) hitung berada pada rentang (0,21 – 0,40) yang ditafsirkan termasuk dalam kategori memiliki hubungan rendah (hubungan jelas tetapi kecil).

4. Uji Hipotesis

Setelah didapatkan hasil dari jumlah variabel X dan variabel Y menggunakan tabel korelasi, selanjutnya data akan diolah kembali dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan formula panjang, sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{99(934538) - (8968)(9997)}{\sqrt{\{97(852312) - (8968)^2\} \{97(1061157) - (9997)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{90650186 - 89653096}{\sqrt{\{82674264 - 80425024\} \{102932229 - 99940009\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{997090}{\sqrt{(2249240) - (2992220)}}$$

$$r_{xy} = \frac{997090}{\sqrt{673022091}}$$

$$r_{xy} = \frac{997090}{2594266}$$

$$r_{xy} = 0,384$$

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* dengan formula panjang diatas maka hasil yang didapatkan yaitu r hitung sebesar 0,384. Maka dari itu menunjukkan bahwa hasil dari korelasi *product moment* dengan formula panjang hasilnya sama dengan output uji korelasi menggunakan SPSS V. 25.

Berdasarkan hasil pengolahan pada tabel diatas, maka di peroleh r hitung sebesar 0,384 yang mana hasil r hitung > 0,05 yang artinya hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan keyakinan diri terhadap kecemasan berbicara didepan umum siswa di SMPN 16 Kota Jambi.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian didapat dari penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa SMPN 16 Kota Jambi tentang hubungan keyakinan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum dengan membagikan angket secara offline. Sebaran angket terdiri dari variabel X (keyakinan diri) sebanyak 33 butir item dan variabel Y (kecemasan berbicara didepan umum) sebanyak 33 butir item.

1. Variabel X (Keyakinan Diri)

Setelah dilakukan penelitian diketahui analisis angket berada pada kategori sedang dengan persentase yang diperoleh yaitu sebesar 56,03%. Hasil ini memberikan gambaran secara keseluruhan dan umum bahwa keyakinan diri yang dimiliki oleh siswa kelas VII di SMPN 16 Kota Jambi berada pada tingkat sedang.

Rumusan masalah yang pertama yaitu "Seberapa besar tingkat keyakinan diri pada siswa di SMP N 16 Kota Jambi?". Pada indikator tingkat kesulitan diperoleh persentase sebesar 57,18 berada pada kategori sedang sedangkan pada indikator tingkat pencapaian diperoleh hasil persentase sebesar 55,73% berada pada kategori sedang dan pada indikator tingkat keyakinan diperoleh hasil persentase sebesar 55,38% berada pada kategori sedang. Jika dijumlahkan secara keseluruhan maka diperoleh nilai persentase sebesar 56,09% dalam kategori sedang.

2. Variabel Y (Kecemasan Berbicara Didepan Umum)

Setelah dilakukan penelitian diketahui analisis angket berada pada kategori tinggi dengan persentase yang diperoleh yaitu sebesar 62,46%. Hasil ini memberikan gambaran secara keseluruhan dan umum bahwa kecemasan berbicara didepan umum yang dimiliki oleh siswa kelas VII di SMPN 16 Kota Jambi berada pada tingkat tinggi.

Rumusan masalah yang kedua yaitu "Seberapa besar tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada siswa di SMP N 16 Kota Jambi?". Hasil analisis pada indikator penelitian membuktikan bahwa pada indikator gejala fisik diperoleh hasil persentase sebesar 62,12% dalam kategori tinggi dan pada indikator gejala perilaku diperoleh hasil persentase sebesar 62,04% dalam kategori tinggi sedangkan pada indikator gejala kognitif diperoleh hasil persentasenya sebesar 63,60%. Jika dijumlahkan secara keseluruhan maka diperoleh nilai persentase sebesar 62,58% dalam kategori tinggi.

3. Hubungan Keyakinan Diri dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum

Rumusan masalah yang ketiga yaitu "Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keyakinan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa di SMP N 16 Kota Jambi?". Melalui pengolahan SPSS V.25 diperoleh nilai signifikan 0,000 kurang dari 0,05 maka dapat diartikan bahwa variabel keyakinan diri (X) berhubungan dengan kecemasan berbicara didepan umum (Y). Kemudian dilihat dari hasil *pearson correlation* untuk variabel (X) dan variabel kecemasan berbicara didepan umum (Y) masing – masing sebesar 0,384 yang dapat dimaknai memiliki korelasi rendah, r hitung dari kedua variabel bernilai positif yang berarti hubungan keduanya searah.

Jadi variabel keyakinan diri dan kecemasan berbicara didepan umum dapat dikatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05. Kemudian tingkat hubungan keduanya berkorelasi rendah dengan r hitung 0,384 dan bernilai positif, oleh karena itu bisa dikatakan bahwa hubungan kedua variabel searah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keyakinan diri mempunyai peranan penting dalam keterampilan dalam proses pembelajaran. Sejalan dengan pendapat Matindas (dalam Mintawati, 2022:42) menjelaskan keyakinan diri seseorang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum. Seseorang dengan keyakinan dirinya rendah maka akan mudah timbul rasa cemas dalam dirinya sehingga sulit untuk berbicara didepan umum karena kurangnya keyakinan diri.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa keyakinan diri terhadap kecemasan berbicara didepan umum memiliki hubungan yang signifikan secara keseluruhan masing-masing variabel berada pada kualitas yang baik. Apabila tingkat apabila tingkat keyakinan diri semakin tinggi maka kecemasan berbicara didepan umum siswa semakin menurun. Namun begitu juga sebaliknya, jika keyakinan diri semakin rendah maka kecemasan berbicara didepan umum siswa semakin tinggi. Sejalan dengan pendapat Opt & Loffredo (dalam Kurniawati 2020:46) mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum juga dapat dipengaruhi oleh pola berpikir.

Menurut susanto (2018:285) individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi dapat membantu menciptakan perasaan yang tenang dalam menghadapi tugas ataupun kondisi yang sulit. kecemasan berbicara didepan umum adalah suatu bentuk gangguan dalam berkomunikasi berupa kecemasan yang dialami siswa dalam mempersentasikan tugasnya didepan kelas. Bandura (dalam Pratiwi & Rusinani 2020:49) berpendapat bahwa keyakinan diri adalah faktor penting dalam menentukan keberhasilan pada seorang siswa. kemampuan siswa untuk mengendalikan dan menghindari kecemasan dapat melalui keyakinan diri yang baik upaya dalam mendukung dirinya terhindar dari hal yang negatif dari kecemasan berbicara didepan umum yang tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah diperoleh dari dan telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dari hasil pengolahan data keseluruhan dengan menggunakan formula C dapat dilihat bahwa data menunjukkan keyakinan diri pada siswa kelas VII di SMPN 16 Kota Jambi

berada pada kategori tinggi sebesar 56,03% jadi dapat disimpulkan bahwa memiliki tingkat keyakinan diri yang sedang.

2. Dari hasil pengolahan data keseluruhan dengan menggunakan formula C dapat dilihat bahwa data menunjukkan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa kelas VII di SMPN 16 Kota Jambi berada pada kategori sebesar 62,46% jadi dapat disimpulkan bahwa memiliki tingkat kecemasan berbicara didepan umum tinggi.
3. Dari hasil analisis korelasi terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara keyakinan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum. Nilai signifikansi yang diperoleh yaitu $0,000 < 0,05$ hubungan antara keyakinan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum ini dibuktikan dengan hasil r hitung 0,384 yang berada pada kategori rendah dengan hubungan jelas tetapi kecil. Dengan semakin tinggi keyakinan diri yang dimiliki oleh siswa seharusnya dapat menjadikan kecemasan berbicara didepan umum berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, Sobari, F. (2021). Hubungan Self Efficacy Dengan Kematangan Karier Peserta Didik Kelas XII SMA. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i1.5907>
- Andira, P. A., & Gina, F. (n.d.). Self Efficacy dan Resiliensi pada Mahasiswa yang mengalami Pembelajaran Daring.
- Ghufron, N., & R., R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Istikamah, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Ampek Angkek.
- Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Peserta Didik Sekolah Dasar. Vol. 6, No.2, Agustus 2019.
- Kurniawati, N. (2020). Rahasia Tampil Memukau Saat Presentasi. CV. Jakad Media Publishing.
- Lisianas, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2). <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>
- Manuntung. (2018). *Perapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media.
- May, A. (2022). *Retorika Dawah*. Guepedia.
- Mintawati, H. (2021). *Cara Cepat Berbicara Efektif Dengan Metode IBC*. PT. Insan Cendikia Mandiri.

- Mukhran, D. R. A., Faradina, S., Sari, K., Afriani, A., & Amna, Z. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 185–203. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22703>
- Mukti & Tentama. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keyakinan Diri Akademik.
- Muslimin, K., Maswan. (2021). *Kecemasan Komunikasi Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik*. Unisnu Press.
- Pati, C. W. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal (Definisi, Teori, dan Intervensi)*. PT. Nasya Ezpanding Management.
- Pratiwi, K., Rusinani D. (2020). Psikologi Perkembangan. CV Budi Utama.
- Rahmah, S., & Hidayah, N. (2020). Penerapan Guided Mental Imagery untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum.
- Ramadhani Fitriani. (2020). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Umum Siswa Di SMA Negeri 2 Camba.
- Sari, dkk. (2023). *Penelitian Operasional. PT Global Eksekutif Teknologi*.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"*4(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfa Beta.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling Disekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Prenadamedia Group.
- Sutja, A., Herlambang, S., & Nelyahardi. (2017). *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Wahana Resolusi.