

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUNDA MULIA**

**Dian Kasih
Shanty Sudarji**

ABSTRACT

The purpose of study is to look at the relationship between self-efficacy and public speaking anxiety in Psychology students of Bunda Mulia University.

Bandura (Warsito, 2004) defines self-efficacy is an individual belief that he managed to do something in a certain situation. Bandura (1986) explains that there are three components, self-efficacy magnitude, generality and strength. Muchlas (in Ghufroon & Risnawita, 2011) defines that the term anxiety as a subjective experience of mental distress tensions and pressures that accompanied by conflict or threat. There are three components of public speaking anxiety expressed by Dacey and Fiore (2002), psychological, physiological and social.

The subject of this study were Psychology students of Bunda Mulia University force from 2008 to 2011. The study was conducted using quantitative methods. The data was collected by spreading questionnaire.

Based on research results, obtained by the correlation coefficient of -0.658, it can be concluded that there is a relationship between self-efficacy with public speaking anxiety in Psychology students of Bunda Mulia University Study, is accepted. The lower self-efficacy that some one has, the higher anxiety public speaking.

Keyword: *Self-efficacy, anxiety public speaking, Psychology Student Program of Bunda Mulia University*

A. LATAR BELAKANG

Dunia pendidikan erat kaitannya dengan komunikasi, komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan manusia. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa 70% waktu bangun manusia digunakan untuk berkomunikasi sehingga dapat dikatakan bahwa komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia (Rakhmat, 2003). Apollo (2007) komunikasi telah menjadi bagian dari kehidupan

manusia, namun banyak permasalahan yang timbul terkait dengan komunikasi, salah satunya adalah kecemasan bila dihadapkan pada situasi yang mengharuskannya melakukan komunikasi.

Wiryanto (2005) mengemukakan bahwa komunikasi bisa terjadi pada situasi formal maupun informal, situasi formal seperti kuliah, presentasi tugas di kelas, sedangkan situasi informal seperti berdiskusi dengan teman, berbincang dan belajar kelompok. Mahasiswa dituntut untuk berani mengungkapkan pendapat dalam forum formal maupun informal. Menurut Juneman (2010), salah satu kualifikasi yang wajib dimiliki oleh mahasiswa Program Studi Psikologi lulusan Strata 1 adalah mampu berkomunikasi secara efektif baik lisan maupun tulisan. Kenyataannya yang terjadi adalah mahasiswa gugup, gemetar dan keringat dingin ketika harus menyampaikan pendapatnya di depan umum. Hal tersebut disebabkan adanya rasa khawatir yang timbul akibat pikiran negatif yang muncul seperti bagaimana pendapat orang lain terhadap penampilan serta materi yang disajikan saat melakukan presentasi dalam hal ini membuat dan kepercayaan diri menurun. Kondisi ini dapat dikatakan sebagai kecemasan komunikasi seperti pendapat Devito (dalam Rahayu dkk, 2004) bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan dirinya untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam interaksi berbicara di muka umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi berbicara di muka umum.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama menjalani perkuliahan di Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia Jakarta, permasalahan mengenai kecemasan komunikasi juga terjadi pada mahasiswa. Hal ini peneliti ketahui melalui pengalaman pribadi serta wawancara yang dilakukan kepada beberapa rekan mahasiswa yang mengatakan bahwa menjelang presentasi di depan kelas mereka merasakan lemas pada lututnya, mengeluarkan keringat yang berlebih, jantung berdebar dengan kencang, dan malam sebelum presentasi mengalami kesulitan tidur.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah *self efficacy*, sebagaimana ini diungkapkan oleh Myers (Carlos dkk, 2006) bahwa

individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal.

Faktor *self efficacy* diangkat dalam penelitian ini juga didasarkan pada pendapat Devito (Rahayu dkk, 2004) yang mengatakan bahwa pada umumnya kecemasan berbicara di muka umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikirannya yang negatif.

B. TUJUAN PENELITIAN

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia di Jakarta Utara.

C. TINJAUAN TEORI

1. Pengertian *Self Efficacy*

Bandura (Warsito, 2004) mengemukakan bahwa *self efficacy* adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil. Hal ini akan mengakibatkan bagaimana individu merasa berpikir dan bertingkah laku (keputusan yang dipilih, usaha-usaha, dan keteguhannya pada saat menghadapi hambatan), memiliki rasa bahwa individu mampu untuk mengendalikan lingkungan (sosial) nya. Pajares (1996) menjelaskan *self efficacy* sebagai keyakinan yang tinggi atau rendah dalam diri seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki pada suatu situasi spesifik yang dikerjakan. *Self efficacy* setiap orang tidak dapat digeneralisasikan dari suatu situasi ke situasi yang lain kecuali situasi-situasi yang ada memiliki kesamaan. Seseorang dapat memiliki keyakinan yang tinggi pada suatu situasi tertentu, namun belum tentu memiliki keyakinan diri yang tinggi pada situasi lain. *Self efficacy* yang kuat dapat membuat seseorang dapat beradaptasi pada perubahan situasi. Akibatnya dapat membuat seseorang tetap fokus pada perubahan situasi yang dialami. Setiap orang memiliki *self efficacy* yang berbeda pada situasi tertentu, tergantung dari : kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi situasi

yang berbeda, kehadiran orang lain sebagai saingan atau pendukung dalam suatu situasi, serta keadaan fisiologis dan emosional dari masing-masing orang (Rivzi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997).

2. Komponen *self efficacy*

Bandura (1986) mengatakan bahwa perbedaan *self efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga komponen yaitu: a) Komponen *magnitude* adalah masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasar ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya, b) Komponen *generality*, di mana individu merasa yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi, c) Komponen *strength* adalah berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan, walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

3. Definisi Kecemasan

Muchlas (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Kecemasan (*Anxiety*), dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual (Chaplin, 2008). Menurut Nevid dkk (2005) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon (dalam Suryani, 2007) bahwa jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi.

Sarason dan Davidson (dalam Zulkarnain, 2009) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau *stressor*. Menurut Sari dan Kuncoro (2006), keadaan pribadi individu, tingkat pendidikan, pengalaman yang tidak menyenangkan, dan dukungan sosial merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan. Sedangkan menurut Nevid dkk. (2005), kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan sosial (meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, dan kurangnya dukungan sosial), faktor biologis (meliputi predisposisi genetik, abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya), faktor tingkah laku, dan faktor kognitif serta emosional. Selain itu, masalah kesehatan, relasi sosial / dukungan sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang juga menjadi sumber kecemasan.

4. Komponen Kecemasan

Komponen-Komponen Kecemasan menurut Dacey dan Fiore (2002) dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu :

- a. Komponen Psikologis : berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- b. Komponen Fisiologis : berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala *Respiratori* (pernafasan), gejala *Gastrointestinal* (pencernaan), gejala *Urogenital* (perkemihan dan kelamin).

- c. Komponen Sosial : sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa: tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

5. Kerangka Berpikir

Kecemasan berbicara di depan umum terjadi pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Bunda Mulia menjelang presentasi di depan kelas mereka merasakan lemas pada lututnya, mengeluarkan keringat yang berlebih, malam sebelum presentasi mengalami kesulitan tidur, menjelang presentasi gugup, sulit untuk menjawab pertanyaan dikarenakan perasaan ragu, takut, cemas akan jawaban yang ia berikan tidak sesuai atau tidak tepat.

Berdasarkan para ahli dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan ketakutan ketika harus berbicara atau menyampaikan pendapatnya di muka umum, baik secara individual maupun kelompok, yang ditunjukkan dengan adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna (reaksi psikologis), fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.

Pada umumnya kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran negatif dari individu yang memikirkan pendapat dari orang lain tentang penampilannya, tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, takut akan dirinya tidak mampu untuk berinteraksi dengan orang lain. Untuk mengatasi seseorang yang mempunyai kecemasan berbicara di muka umum dapat dilakukan dengan mengubah *self efficacy* (Rahayu dkk, 2004). Myers (Carlos dkk, 2006) mengemukakan bahwa keyakinan diri atau *self efficacy* dapat mempengaruhi kecemasan.

Terdapat keterkaitan antara *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy*, 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. Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura (Rizvi dkk, 1997) yang mengemukakan aspek *self efficacy* yaitu *efficacy expectancy*, yang merupakan

harapan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kerjanya berkaitan dengan hasil.

D. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan data kuantitatif dan merupakan penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama serta wawancara dan observasi sebagai instrumen tambahan. Ada dua macam kuesioner yaitu kuesioner *self efficacy* disusun berdasarkan teori Bandura (1986) di spesifikasikan menjadi *self efficacy* dalam berbicara di depan umum dan kuesioner kecemasan menurut Dacey dan Fiore (2002), yang di spesifikkan menjadi dalam kecemasan berbicara di depan umum.

E. HASIL

Uji validitas digunakan untuk dapat mengetahui apakah butir-butir pernyataan yang telah dibuat dapat mengukur penelitian yang ingin diukur. Dari 24 butir setelah melakukan *try out* menjadi 19 butir kuesioner *self efficacy* dan dari 38 butir setelah melakukan *try out* menjadi 37 butir kuesioner kecemasan yang telah disusun berdasarkan komponen yang ada, peneliti telah melakukan tes uji validitas melalui bantuan program SPSS 17 *for windows* dengan melihat *Corrected Butir-Total Correlation*. Jika nilai validitas pada setiap butir soal lebih tinggi dari standar yang telah ditetapkan maka dari itu setiap butir kuesioner dianggap valid yang berarti alat ukur tersebut telah mengukur apa yang ingin diukur.

Hasil dari uji reliabilitas alat ukur *self efficacy* ini dihitung dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS 17 *for windows*, dimana skala pengukuran yang reliabel menurut Guilford (dikutip Sugiyono, 2007) adalah dengan koefisien alpha 0.700 – 0.900. Hasil penghitungan penelitian dari koefisien alpha untuk alat ukur *self efficacy* pada saat *try out* .724 pada saat pengambilan data responden menjadi .747 ($r = 0,747$)

yang berarti alat ukur *self efficacy* tersebut adalah reliabel dan untuk alat ukur kecemasan pada saat *try out* .752 setelah pengambilan data responden menjadi .751 ($r = 0,751$).

Berdasarkan nilai signifikansi dari uji normalitas *One-sample Kolmogorov Smirnov* skala *self efficacy* dan kecemasan, diketahui bahwa nilai signifikansi diatas .05, dimana untuk variabel *self efficacy* sebesar .498 dan variabel kecemasan sebesar .505 sehingga data terdistribusi normal.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan diolah dengan bantuan SPSS 17 *for windows* diperoleh korelasi antara variabel *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum adalah hubungan yang negatif dengan *Pearson's Product Moment* -.658 ($r = -0,658$) dimana $r < 0$. Angka tersebut menunjukkan adanya korelasi yang kuat tetapi berlawanan arah karena hasil korelasi yang diperoleh merupakan korelasi negatif. (Arikunto, 2006)

Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. Semakin tinggi *self efficacy* maka kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia semakin tinggi.

F. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini, variabel *self efficacy* mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi UBM, sama halnya seperti yang di kemukakan oleh Myers (dalam Carlos, dkk, 2006) yang mengemukakan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi kecemasan. Dengan begitu, seorang yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, begitu pula sebaliknya.

Hal ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi yang kurang menyenangkan

atau situasi yang menegangkan dan meyakini bahwa nantinya akan berhasil dalam menghadapi situasi tersebut. Sesuai dengan pendapat Bandura (Rizvi dkk, 1997) yang mengemukakan aspek *self efficacy* yaitu *efficacy expectancy*, yang merupakan harapan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kerjanya berkaitan dengan hasil.

Self efficacy pada mahasiswa menyebabkan dirinya merasa mampu menghadapi presentasi di depan kelas sehingga dirinya dapat menekan kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi komunikasi di depan umum.

Hal ini terjadi karena terdapat keyakinan diri pada mahasiswa dapat menjadikan mahasiswa tidak ragu-ragu dengan kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan dan ketidakraguan akan kemampuan pada mahasiswa membuat mahasiswa berani berbicara di depan umum. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dapat melakukan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik dan dapat menyampaikan apa yang ingin disampaikan tanpa mengalami gangguan kecemasan. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki *self efficacy* dirinya tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya dan berpikir kalau usaha yang dilakukan nantinya akan gagal sehingga perasaan tertekan yang dirasakan menjadi meningkat. Hal ini sesuai dengan pendapat Rahayu dkk (2004) yang mengatakan bahwa pada umumnya kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikirannya yang negatif. Oleh karena itu untuk mengatasi seseorang yang mempunyai kecemasan berbicara di depan umum dapat dilakukan dengan mengubah keyakinannya akan kemampuannya.

Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa program studi Psikologi UBM sebelum dan saat melakukan presentasi dikarenakan persiapan yang kurang, bingung menyampaikan kata-kata dan perasaan takut salah saat menjelaskan materi yang disampaikan serta pengalaman yang tidak menyenangkan, kondisi tersebut sesuai dengan pendapat Sari dan Kuncoro (2006), bahwa keadaan pribadi individu, pengalaman yang tidak menyenangkan, dan dukungan sosial dapat mempengaruhi kecemasan individu, sedangkan *self efficacy* rendah dikarenakan kurangnya kesiapan dan adanya perasaan ragu saat akan presentasi.

Setiap orang memiliki *self efficacy* yang berbeda pada situasi tertentu, tergantung dari : kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi situasi yang berbeda, kehadiran orang lain sebagai saingan atau pendukung dalam suatu situasi, serta keadaan fisiologis dan emosional dari masing-masing orang (Rivzi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997).

G. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan diolah dengan bantuan SPSS 17 *for windows* diperoleh korelasi antara variabel *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum adalah hubungan yang negatif dengan *Pearson's Product Moment* $-0,658$ ($r = -0,658$) dimana $r < 0$. Angka tersebut menunjukkan adanya korelasi yang kuat tetapi berlawanan arah karena hasil korelasi yang diperoleh merupakan korelasi negatif. (Arikunto, 2006). Berarti bahwa semakin rendah *self efficacy*, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia.

H. SARAN

Untuk peneliti berikutnya, dapat melakukan penelitian yang sama dengan memperhatikan variabel-variabel kontrol seperti usia, jenis kelamin yang mempengaruhi *self efficacy* maupun kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, dapat memperluas cakupan sampel penelitian pada semua Program Studi agar dari hasil penelitian bisa di dapat perbandingan antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada semua Program Studi.

Mahasiswa dapat mempersiapkan diri dengan baik saat akan presentasi didepan umum dengan banyak membaca dan mencari referensi agar kaya akan data dan pemahaman dan dapat mengurangi kecemasan berbicara didepan umum dengan terus berlatih membiasakan diri berbicara didepan umum.

Dosen dapat menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki mahasiswa melalui kegiatan-kegiatan yang diminati serta memberikan

pembinaan dan bimbingan tentang *self efficacy* dan kecemasan melalui pendidikan dan pelatihan yang berkelanjutan.

Untuk Program Studi dapat merancang kegiatan-kegiatan yang positif untuk membantu mahasiswa agar meningkatkan *self efficacy* sehingga tidak mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Kegiatan yang dapat dilakukan misalnya lomba presentasi, lomba debat, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astrid, I. D. A. (2009). Skripsi, Hubungan Antara Self Efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Apollo, (2007). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan pada Remaja. *Manasa . Vol 1, No 1, Juni 2007 (17-32)*.
- Azwar, (2006). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A.(1986). *Self-Efficacy (Efikasi Diri)*. Diambil pada tanggal 5 Mei 2012. <http://treepjkr.multiply.com/reviews/item/22> 12 April 2010).
- Chaplin. J.P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Carlos, M., Zamralita., Nisfiannoor., M. (2006). Hubungan antara Self Efficacy dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing. *Phronesis . Vol 8, No 2 (196-206)*.
- Dacey, J. S., Fiore, L. B. (2002). *Your Anxious Child: How Parents and Teachers Can Relieve Anxiety in Children*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Feist, J., Feist, G.J. (2010). *Teori Kepribadian, Edisi 7(Theories of Personality 7th ed.)*. Jakarta : Salemba Humanika.

- Ghufroon, M. Nur., Rini. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hall, C.S., Lindzey, G., Campbell, J.B. (1998). *Theories of personality*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Juneman, (2010) “*Peningkatan Kualitas Pendidikan Psikologi berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia*” Diambil pada tanggal 26 April 2012 <http://edukasi.kompasiana.com/2010/05/15/kolokium-psikologi-dan-kongres-himpsi-hasil-hasil/>
- Kurikulum Universitas Bunda Mulia. (2010). Jakarta: Universitas Bunda Mulia.
- Nawang Sari, N. A. F. (2001). Pengaruh self-efficacy dan expectancy-value terhadap kecemasan menghadapi pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan: Insan media psikologi*, 3,2, 2001, 75-88.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Green, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Pajares. (1996). *Self-Efficacy Beliefs in Academic Setting*. Review of Educational Research Winter. Vol 66. No. 4 pp 543 – 578.
- Rahayu, I. T, Ardani, T.A, Sulistyarningsih. (2004). Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi UNDIP. Vol 1, No 2, Desember 2004 (131-143)*.
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi Komunikasi*. Cetakan kesembilanbelas. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Rizvi, A, Prawitasari, J.E, Soetjipto, H.P. (1997). Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika. No 3, Tahun II (51-65)*.
- Sari, E.D., Kunjoro, J. (2006). Kecemasan dalam Menghadapi masa pensiun ditinjau dari dukungan social pada PT Semen Gresik (Persero Tbk) *Jurnal Psikologi Proyeksi. 1 (1), 37-45*.
- Suharyadi., Purwanto. (2007). *Statistika untuk Ekonomi dan Keuangan Modern*. Jakarta : Salemba Empat
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suryabrata. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Suryani, A.O. (2007). Gambaran Sikap Terhadap Hidup Melajang dan Kecemasan akan Ketidakhadiran Pasangan pada Wanita Lajang Berusia di Atas 30 Tahun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa. 1 (1)*, 75-93.

Wiryanto. (2005). *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Jakarta:Grasindo.

Warsito, H. (2004). *Hubungan Antara Self-efficacy Dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik. Jurnal Psikologi. Vol.14, No 2, September 2004 (92-109)*.

Zulkarnain., Novliadi, F. (2009). *Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa. Majalah Kedokteran Nusantara. Vol.42, No. 1: 48-54*.