

BERPIKIR POSITIF UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS

Bayu Prakosa dan Partini

Fakultas Psikologi UMS

Email: tien_sanad@yahoo.com

Abstrak.Setiap siswa berharap terhindar dari rasa cemas ketika berbicara di depan kelas, namun kenyataannya banyak siswa mengalami perasaan negative seperti: takut salah atau ditertawakan, malu, merasa tidak bisa, atau merasa dirinya tidak mampu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan kelas dan mengetahui kontribusi berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan kelas. Penelitian dilakukan di SMA Negeri Blora kelas XI berjumlah 136 siswa. Dengan menggunakan analisis regresi satu predictor diperoleh hasil ada hubungan negative yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan kelas ($R=-0,589$, $p = 0,000$). Sedangkan sumbangan berpikir terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan kelas sebesar 34,7%

Kata kunci: berpikir positif, kecemasan di depan kelas

Latar Belakang Masalah

Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang seringkali dialami oleh kebanyakan orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Menurut Nevid, dkk (2003) kecemasan adalah suatu respon yang normal terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan dalam bentuk yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi tubuh.

Kecemasan dalam tingkatan tertentu dapat mengaktifkan energy positif dan mendorong individu untuk beraktivitas atau melakukan tindakan yang bermanfaat. Namun demikian apabila tingkatan kecemasan berlebihan dapat mengakibatkan psikopatologis, Neale dkk (2001) mengartikan kecemasan sebagai perasaan takut dan tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan beberapa keadaan psikopatologis. Walaupun sebagai orang normal, seseorang dapat mengalami

kecemasan, namun kecemasan orang normal berlangsung dalam intensitas atau durasi yang tidak berkepanjangan sehingga individu dapat tetap memberikan respon yang adaptif. Menurut Santoso (1998) kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetaran. Kemudian, yang termasuk gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.

Semua guru berharap setiap siswa dapat menjalankan kewajibannya dengan lancar, termasuk lancar berbicara mempresentasikan kemampuannya di depan kelas, Namun kecemasan berbicara di depan umum seringkali dirasakan oleh para siswa, yaitu ketika dihadapkan pada tugas atau kewajiban yang mengharuskan siswa berbicara di depan kelas. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan guru BK SMAN 2 Blora yang menyatakan bahwa kebanyakan siswa merasa cemas ketika diminta untuk berbicara di depan kelas dan ketika menjadi petugas yang harus tampil di

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

depan umum, seperti menjadi petugas upacara bendera.

Hasil survey yang dilakukan dengan tiga pertanyaan kepada 30 siswa SMAN 2

Bloro menunjukkan hasil sesuai yang tertera di table 1

Tabel 1
Hasil Survey Awal Kecemasan Berbicara di depan kelas

No	Item / Pernyataan	Frekuensi dan persentase					
		Sering		Jarang		Tidak pernah	
1.	Bila berbicara di depan kelas untuk presentasi saya merasa cemas	14	46,7%	13	43.3%	3	10%
2.	Saya cemas ketika berbicara untuk menyampaikan pendapat di depan kelas, sehingga saya memilih diam	14	46.7%	11	36.7%	5	16.7%
3.	Saya memilih diam karena saya cemas kalau harus bertanya langsung	17	56.7%	9	30%	4	13.3%
	Total	45		23		12	

Table 1 tersebut di atas menunjukkan bahwa, rata-rata separo dari jumlah responden (siswa) menyatakan bahwa, siswa merasa cemas ketika presentasi di depan kelas dan lebih memilih diam karena merasa cemas kalau harus menyampaikan pendapat di depan kelas atau kalau harus bertanya langsung.

Banyak factor yang menyebabkan siswa menjadi cemas ketika diharuskan untuk berbicara di depan kelas. Menurut Dayakisi dan Hudaniah (2003), individu yang pemalu dan cemas secara social cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosialnya, ini dimungkinkan karena individu tersebut mempersepsikan adanya reaksi negartif. Kecemasan merupakan kekurangan dalam hubungan social, karena seseorang yang cemas atau gugup menjadi kurang efektif secara social. Individu akan menunjukkan indikasi-indikasi seperti gemetar, gelisah, menghindari orang lain, tidak lancar berbicara, sulit berkonsentrasi.

Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah pola berpikir. Menurut Opt&Loffredo (2000) individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah dari pada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir yang positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Individu dengan pola pikir negative lebih menggunakan perasaanya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut di atas nampak jelas bahwa tampil prima di depan kelas sangat penting bagi siswa dan untuk dapat tampil prima maka individu diharapkan mampu mengelola rasa cemas berbicara di depan kelas. Sedangkan salah satu factor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan kelas adalah cara berpikir positif. Banyak siswa yang telah berusaha untuk berpikir positif namun masih saja rasa cemas

dirasakannya ketika berbicara di depan kelas. Dengan demikian rumusan yang diajukan adalah apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan kelas? dan seberapa besar sumbangan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan kelas?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan kelas
2. Sumbangan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum

Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi: kepala sekolah, guru, dan siswa, dalam upaya untuk mengelola kecemasan siswa ketika berbicara di depan kelas dengan memperhatikan cara berpikirnya.

Kajian Teori

Freud (dalam Suryabrata, 2005) mengemukakan kecemasan adalah suatu pengalaman yang menyakitkan dan ditimbulkan oleh ketegangan— ketegangan dalam tubuh. Ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf yang otonom. Kondisi psikologis seseorang yang cemas antara lain adanya perasaan was-was, gelisah, khawatir, merasa tidak tenang, tertekan dan merasa jiwanya terancam, merasa tidak berdaya. Neale dkk (2001) mengartikan kecemasan sebagai perasaan takut dan tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan beberapa keadaan psikopatologis. Walaupun sebagai orang normal, seseorang dapat mengalami kecemasan, namun kecemasan orang normal berlangsung dalam intensitas atau durasi yang tidak berkepanjangan sehingga individu dapat tetap memberikan respon yang adaptif.

Ada berbagai macam bentuk kecemasan, salah satunya yaitu kecemasan

berbicara di muka umum. Menurut Matindas (2003) ada perbedaan antara berbicara di depan umum dengan pembicaraan biasa, pada konteks pembicaraan biasa individu merasa aman untuk menyampaikan pikiran-pikirannya. Bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembicaraan biasa adalah adanya proses memberi dan menerima, proses komunikasi dua arah (*dialog*). Berbeda dengan berbicara di depan umum, begitu individu mulai berbicara di depan umum, secara otomatis individu tersebut menjadi pemimpin dan memegang kendali penuh dari banyak orang. Proses komunikasi berubah menjadi satu arah (*monolog*). Ketakutan dan kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan perasaan gelisah dan perasaan tertekan.

Suatu gejala umum yang dialami individu yang mengalami kecemasan berbicara di muka umum, biasanya individu tersebut mencoba menghindari situasi dimana dirinya harus berbicara di muka umum atau kalau terpaksa melakukannya, biasanya ia tidak dapat menyampaikan ide, kurang berkonsentrasi, kehilangan kata-kata, gagap dan tersendat-sendat, situasi tersebut dikenal dengan istilah hambatan komunikasi. Burgoon dan Ruffner (dalam Utami, 1991) menjelaskan hambatan komunikasi sebagai suatu reaksi negatif dari individu yang merupakan manifestasi bentuk kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi massa.

Rogers (2008) membagi aspek kecemasan berbicara di depan umum menjadi tiga, yaitu :

a. Aspek fisik, biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda pada setiap orang. Pada umumnya berupa detak jantung yang semakin cepat, lutut gemetar sehingga membuat sulit berdiri tegak atau berjalan menuju mimbar bahkan susah berdiri dengan tenang, suara yang bergetar seringkali mengejangnya otot tenggorokan atau terkumpulnya lendir di tenggorokan,

gelombang hawa panas atau merasa seperti akan pingsan.

b. Aspek proses mental, terjadi saat berlangsungnya proses bicara antara lain mengulang kata, kalimat atau pesan sehingga terdengar seperti suara radio rusak, hilang ingatan, termasuk ketidakmampuan untuk mengingat fakta atau angka secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting, tersumbatnya pikiran yang membuat pembicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

c. Aspek emosional, adalah rasa takut yang bisa muncul sebelum individu tampil, rasa tidak mampu, rasa kehilangan kendali, rasa tidak berdaya seperti seorang anak yang tidak mampu mengatasi masalah, rasa malu, panik dan rasa malu atau merasa dipermalukan setelah berakhirnya pembicaraan

Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Burgoon dan Ruffner (dalam Meikasari, 2009), diantaranya :

a. Tidak berminat berkomunikasi. Individu tidak berminat berkomunikasi disebabkan adanya rasa cemas, sifat *introvert*.

b. Penghindaran. Individu cenderung menghindar terlibat dalam berkomunikasi, dapat disebabkan karena kurang informasi mengenai situasi komunikasi yang dihadapi.

c. Keahlian. Individu merasa cemas bila ia merasa gagal atau tidak berhasil mengembangkan keterampilannya dalam berkomunikasi.

d. Peniruan. Kecemasan komunikasi berkembang dari proses imitasi terhadap orang lain yang diamati oleh seseorang di dalam interaksi sosialnya.

e. Pengalaman. Kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu sehingga mengakibatkan individu cenderung menghindari komunikasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Opt & Loffredo (2000) menunjukkan adanya tiga faktor kecemasan berbicara di depan umum, tiga faktor tersebut adalah :

a. Individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir yang positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri.

b. Individu *ekstrovert* dan *introvert*. Individu yang *ekstrovert* mempunyai kecemasan berbicara di depan umum yang lebih rendah daripada individu yang *introvert*. Alasannya, individu yang *ekstrovert* lebih senang bergaul dengan siapa saja, mereka lebih menyukai komunikasi *face to face* dan juga mengambil kesempatan dalam sebuah kelompok. Individu yang *introvert* tidak banyak berkomunikasi dengan orang-orang, apalagi jika harus berbicara di depan banyak orang.

c. Individu yang melihat sesuatu dengan intuisi (*intuitors*) atau dengan panca indra (*sensors*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intuitors* mempunyai tingkat kecemasan yang rendah daripada *sensors* ketika berbicara di depan umum. *Intuitors* sangat mentolelir adanya perbedaan pendapat, mereka juga berani membuat lompatan dari poin satu ke poin yang lain. Berbeda dengan *sensors* yang memandang sesuatu seperti yang dilihatnya, tanpa memikirkannya lebih jauh. Hal ini yang akan menghasilkan kecemasan.

Salah satu factor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah berpikir positif. Peale (2001) mendefinisikan berpikir sebagai aktifitas mental, suatu bentuk pemrosesan informasi kognitif, yang memanfaatkan persepsi, konsep-konsep, simbol-simbol dan gambaran. Penjelasan berpikir itu dapat diartikan sebagai proses menghubungkan bagian satu dengan bagian yang lainnya dalam

memecahkan masalah itu. Individu menggunakan lambang-lambang yang dikeluarkan melalui alat-alat atau materi-materi yang dapat dinyatakan berupa kata-kata, simbol-simbol, gambar-gambar dan sebagainya. Lebih lanjut Peale (2001) mengatakan cara berpikir positif adalah memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan atau situasi yang tengah dihadapinya dengan mencoba mencari aspek-aspek positif dari keadaan yang dihadapinya, berkonsentrasi pada hal-hal yang baik melihat pada situasi yang menyenangkan, serta bersikap baik pada orang lain.

Albrecht (1992) memberikan batasan berpikir positif berkaitan dengan *positive attention* (perhatian terhadap segi-segi positif) dan *positive verbalization* (verbalisasi positif). Perhatian terhadap segi-segi yang positif adalah pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, harapan-harapan yang positif serta sifat-sifat baik pada diri sendiri, orang lain maupun masalah yang tengah dihadapi. Sedang verbalisasi positif menunjuk pada penggunaan istilah-istilah yang positif dalam mengekspresikan pikiran maupun perasaan. Strategi utama untuk belajar berpikir positif adalah dengan cara meniadakan atau menghilangkan perkataan dan pikiran-pikiran yang berkonotasi negatif.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Opt & Loffredo (2000) menyatakan salah satu faktor kecemasan berbicara di depan umum adalah pola berpikir. Individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir yang positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri. Utami dan Prawitasari (1991) melakukan penelitian efektivitas terapi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum. Hasil penelitian tersebut menyatakan

bahwa terapi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum.

Selanjutnya penelitian Boelen dan Bout (2002) pada 326 orang dewasa, menyatakan bahwa berpikir positif berkorelasi dengan emosional distress, optimisme, kecemasan dan simpton traumatik, dengan demikian semakin baik kemampuan berpikir seseorang maka akan semakin mampu mengelola stress emosional, mengurangi kecemasan dan simpton traumatik sekaligus meningkatkan optimisme.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Blora pada siswa-siswi SMAN 2 Blora dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Skala berpikir positif dan skala kecemasan berbicara di depan kelas digunakan untuk memperoleh data penelitian. Selanjutnya data dianalisis dengan analisis regresi satu predictor, setelah dipastikan terlebih dahulu bahwa data-data yang akan dianalisis memenuhi asumsi normal dan linier

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,589$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, demikian pula sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil riset Rahayu, I. T., Ardani, T.A. & Sulistyarningsih (2003), dan Siska, R. & Handayani, M. (2003) Siska, R. & Handayani, M. (2003) Siska, R. & Handayani, M. (2003) menunjukkan hasil yang sama. Russel (2003) bahwa pikiran dapat merangsang timbulnya respon-respon otomatis tertentu dari tubuh. Pikiran tentang sesuatu yang menakutkan menyebabkan individu selalu dalam kondisi cemas, kemudian akan mempengaruhi kehidupannya

sehari-hari. Pikiran juga dapat mengajari tubuh untuk menyembuhkan sesuatu. Ketika individu optimis terhadap kemampuannya berbicara di depan umum, maka individu tersebut akan merasa nyaman dalam menyampaikan materi-materi yang hendak disampaikan.

Menurut Opt&Loffredo (2000) individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah dari pada individu yang berpola pikir negatif. Individu keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Individu dengan pola pikir negative lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri. Hal tersebut didukung hasil survey peneliti yang menunjukkan bahwa berpikir positif merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, hal ini terungkap dalam pernyataan sebagai berikut: *Saya cemas berbicara di depan orang banyak*. Dari pernyataan tersebut diketahui factor penyebabnya adalah: 12 siswa (40%) karena takut salah, 15 siswa (50%) karena tidak suka berbicara di depan orang banyak, dan 3 siswa (10%) takut berbeda dengan pendapat orang lain. Hasil tersebut menunjukkan pola berpikir (takut salah) merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Individu yang berpikir positif selalu berusaha melihat sisi positif dari segala hal yang menyimpannya, hal ini sesuai penjelasan Vaughan, (Muthmainah, 2005) berpikir positif merupakan bentuk atau pola berpikir yang berusaha untuk mencapai hal yang terbaik dari keadaan terburuk, dengan mengandalkan keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya. Orang yang berpikir positif tidak mudah putus asa akibat hambatan yang dihadapi dan bisa menjadi semacam imunisasi psikologi untuk menangkal segudang masalah dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian orang yang berpikir positif memungkinkan dapat merespon stres yang dialaminya dengan

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

baik. Sebagai contoh, jika siswa menerapkan cara berpikir positif, maka individu akan terhindar dari rasa cemas ketika berbicara di depan kelas, tidak merasa malu, atau takut ditertawakan. Sebaliknya kecemasan dapat terjadi jika siswa memiliki pola pikir negatif.

Sumbangan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan kelas 34,7%. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas dapat diatasi dengan memaksimalkan cara berpikir positifnya dan cara ini dapat memberi kontribusi penurunan rasa cemas ketika berbicara di depan kelas hingga 34,7%. Peale (2001) menyatakan bahwa seseorang yang berpikir positif akan memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandangan yang positif. Individu yang berpikir positif akan menanggapi dan mengatasi persoalan secara lebih optimis dan mengarahkan pikirannya pada hari depan yang gemilang. Dengan demikian bila individu berada dalam masa-masa penuh kesulitan, sehingga individu akan mempunyai sikap untuk selalu menanggapi dan mengatasi persoalannya secara optimis maka sikap yang demikian itu telah membantu mengubah saat-saat gelap menjadi lebih cerah, produktif dan kreatif. Oleh karena itu kecemasan berbicara di depan umum pada siswa diharapkan dapat diminimalisir jika setiap siswa mampu berpikir positif, karena dengan berpikir positif siswa tidak hanya dapat membebaskan diri dari rasa cemas yang berkepanjangan, tetapi juga akan mampu menghilangkan berbagai perasaan negatif seperti takut salah atau ditertawakan, malu, merasa tidak bisa dan rendah diri dan lain sebagainya.

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah: Ada hubungan negative sangat signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan kelas. Dan berpikir positif dapat mengurangi kecemasan berpikir positif hingga 34,7%

Daftar Pustaka

- Albrecht, K. (1992). *Brain Power : Learn to Improve Your Thinking Skills*. New York: Prentice, Inc. Englewood Cliffs.
- Boelen, P.A & Bout J.V.D. (2002). Positive Thinking In Bereavement: Is It related to Depression, Anxiety, or Grief Symptomatology. *Psychological Report*. (2002). 91.857-896.
- Dayakisni T. & Hudaniah. (2003). *Psikologi Sosial, Edisi Revisi*. Malang : Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Matindas, D. (2003). *Psikologi : Menghilangkan Groggi di Depan Umum*.
<http://www.Kompas.com/Kesehatan/news/0302/28/020443.htm> diakses tanggal 23 April 2013.
- Meikasari, P. (2009). Perbedaan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa FKIP Antara Tipe Kepribadian *Ekstrovert* Dan Tipe Kepribadian *Introvert*. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi UMS.
- Mutmainah (2005). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Tes Dengan Optimisme, Religiusitas, Dan Dukungan Sosial. *Tesis (tidak diterbitkan)* Yogyakarta : Sekolah Pascasarjana Universitas GadjahMada
- Neale, JM. and Davidson, GC. (2001). *Abnormal Psychology*. New York : John Wiley & Sons
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal: Edisi ke 5 Jilid 1*. Alih Bahasa oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Opt, S. K. & Loffredo, D. A. (2000). Rethinking Communication Apprehension: A Myers-Briggs Perspective. *The Journal Psychology*, 134(5), 556-570.
- Peale, N. V. (2001). *Berpikir Positive*. Jakarta: Bina Aksara Rupa

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

- Rahayu, I. T., Ardani, T.A. & Sulistyarningsih. (2003). Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol. 1, No. 2, 131-134.
- Rogers, N. (2008). *Berani Bicara di Depan Publik, Edisi Revisi*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Russel, B. (2003). *Mind Power, Menjelajah Kekuatan Pikiran*. Penerjemah: D. Hamdi Ridlo. Bandung: Penerbit Nuansa
- Siska, R. & Handayani, M. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Tahun XXX No. 2 hal. 67-71. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Suryabrata, S. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Cetakan ke 4 Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Utami M.S. & Prawitasari, J.E. (1991). Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi UGM*. XXV 1.65.76