



Efektivitas Pelatihan Relaksasi Pernafasan untuk Menurunkan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa di Riau

Nur Fitriyana^{1,5}, Yohan Kurniawan², Fairuz A'dilah Rusdi³, Didik Widiatoro⁴

^{1,2,3} Philosophy and Community Development, Universiti Malaysia Kelantan

⁴ Psychology, Universitas Islam Riau

⁵ Islamic Psychology, Universitas Muhammadiyah Riau

Article Info

Received:

14 November 2023

Accepted:

31 Mei 2024

Published:

31 Mei 2024

Abstract. Effective communication skills are crucial for disseminating information, sharing knowledge, and facilitating student learning on campus, particularly in conveying ideas to others. This research aims to investigate the influence of breath relaxation training on reducing communication apprehension among new university students. The subjects for this study were 10 freshmen at Pekanbaru University. Data collection utilized a communication apprehension scale. This study employed a quantitative experimental design with a pretest-posttest control group design, and the research analysis utilized a mixed-design ANOVA. The results revealed that the obtained value of $MD > 20,000$ ($p > 0.05$) indicates a decrease in communication apprehension in pre-post and follow-up results. The conclusion of this study is that breath relaxation training can reduce communication apprehension in new university students.

Keywords: breath relaxation training, communication apprehension, students

Abstrak. Kemampuan berkomunikasi yang baik sangat penting untuk menyebarkan informasi dan pengetahuan serta membantu siswa belajar di kampus, terutama dalam hal menyampaikan ide kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan relaksasi pernafasan untuk menurunkan communication apprehension pada mahasiswa baru. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa baru di Universitas Pekanbaru. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala communication apprehension. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuantitatif dengan desain eksperimen pretest-posttest control group design dengan analisis penelitian menggunakan Anava Campuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai $MD > 20.000$; $p > 0.05$ yang berarti mengalami penurunan communication apprehension pada hasil pre-post dan follow-up. Kesimpulan penelitian ini adalah pelatihan relaksasi pernafasan dapat menurunkan communication apprehension pada mahasiswa baru.

Kata kunci: pelatihan relaksasi pernafasan, communication apprehension, mahasiswa

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.
This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

* Corresponding author: Didik Widiatoro
E-mail: didikwidiatoro@psy.uir.ac.id

Pendahuluan

Kemampuan berkomunikasi yang baik sangat penting untuk menyebarkan informasi dan pengetahuan serta membantu siswa belajar di kampus, terutama dalam hal menyampaikan ide kepada orang lain. Mahasiswa di perguruan tinggi diharuskan untuk lebih aktif terlibat dalam proses pendidikan dan lebih mandiri dalam mencari informasi tentang studi mereka. Ini berbeda dari belajar di rumah. Oleh karena itu, mahasiswa baru harus mampu beradaptasi dengan pola yang ada di kampus.

Bagaimana mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran, staf pengajar, dan, yang paling penting, bagaimana mahasiswa mampu berkomunikasi dengan staf pengajar dan teman-teman di kampus disebut sebagai adaptasi. Komunikasi pada umumnya dapat mengalami gangguan, yang dikenal sebagai komunikasi apprehension. Ini adalah reaksi negatif berupa kecemasan yang dialami seseorang saat berkomunikasi (Rakhmat, 2012). Orang yang mengalami kecemasan komunikasi berusaha seminimal mungkin

berkomunikasi karena beberapa alasan, termasuk takut menerima tanggapan atau dianggap negatif oleh komunikan atau orang yang menerima pesan. Akibatnya, mereka akan merasa sulit dan cemas ketika harus berkomunikasi dengan orang lain, sehingga mereka tidak dapat menunjukkan kehangatan, keterbukaan, dan dukungan yang mereka butuhkan. Penelitian oleh Hsu (2012) menyoroti pentingnya faktor lingkungan dalam mempengaruhi kecemasan komunikasi. Dalam studinya, Hsu menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan instruktur dapat memperkuat efek positif dari pelatihan relaksasi. Hal ini menekankan bahwa pendekatan komprehensif yang mencakup intervensi psikologis dan dukungan sosial dapat lebih efektif dalam mengurangi kecemasan komunikasi (Hsu, 2012).

Studi lain oleh Finn, Sawyer, dan Schrodt (2014) mengkaji dampak kecemasan komunikasi pada kinerja akademik mahasiswa. Mereka menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan komunikasi yang lebih tinggi cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih rendah, yang menunjukkan bahwa intervensi untuk mengurangi kecemasan ini dapat memiliki manfaat langsung pada keberhasilan akademik (Finn, Sawyer, & Schrodt, 2014).

Komunikasi yang efektif sangat penting bagi mahasiswa untuk menyampaikan ide dan pengetahuan, serta membantu dalam proses pembelajaran di lingkungan kampus. Namun, banyak mahasiswa baru sering menghadapi ketakutan dan kecemasan saat harus berbicara di depan umum atau berkomunikasi dengan orang lain, kondisi yang dikenal sebagai komunikasi apprehension. Ini adalah reaksi negatif berupa kecemasan yang dialami seseorang saat berkomunikasi (Rakhmat, 2012). Kondisi ini dapat menghambat perkembangan akademis dan sosial mereka, sehingga perlu ada intervensi untuk mengurangi dampaknya.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh pelatihan relaksasi pernapasan terhadap penurunan tingkat komunikasi apprehension pada mahasiswa baru di Universitas Pekanbaru. Pelatihan relaksasi pernapasan telah diidentifikasi sebagai salah satu metode efektif untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan fisik, yang berpotensi menurunkan komunikasi apprehension (Harris & Harris, 2012). Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pretest-posttest control group dengan analisis Anava Campuran untuk mengevaluasi efektivitas intervensi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam komunikasi apprehension pada mahasiswa yang mengikuti pelatihan relaksasi pernapasan dibandingkan dengan kelompok kontrol (McCroskey, 2012; Beatty & Andriate, 2015).

Relaksasi pernafasan dikenal sebagai metode yang mampu menangani kecemasan dapat berbeda dari orang ke orang. Smeltzer dan Bare (2002), menyatakan bahwa tujuan relaksasi pernafasan adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, merilekskan tegangan otot, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri (mengontrol atau mengurangi nyeri) dan menurunkan kecemasan.

Penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan tentang pentingnya intervensi psikologis dalam pendidikan, tetapi juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan dapat menjadi alat yang praktis dan efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan komunikasi. Ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya yang menegaskan manfaat kesehatan dari teknik relaksasi dalam mengurangi berbagai bentuk kecemasan (Pennebaker & Seagal, 2013). Oleh karena itu, penerapan pelatihan relaksasi pernapasan dapat dianggap sebagai strategi penting dalam program orientasi mahasiswa baru untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan kesejahteraan psikologis mereka (Allen, Hunter, & Donohue, 2011).

Peneliti dapat membuat kesimpulan bahwa mahasiswa baru dapat mengalami gejala *communication apprehension* dengan memberikan pelatihan relaksasi pernafasan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan relaksasi pernafasan dapat menurunkan tingkat *communication apprehension* pada mahasiswa.

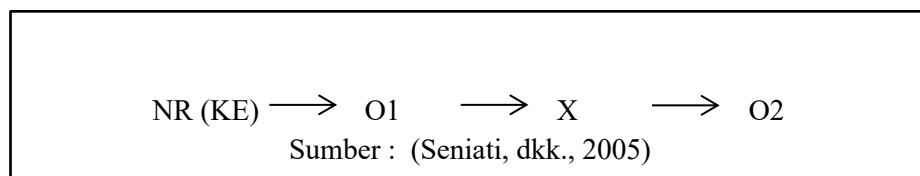
Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian yaitu *quasi experimental design* atau yang biasa disebut dengan eksperimen semu. *Quasi experimental design* merupakan desain eksperimen yang digunakan ketika responden tidak dapat dipilih secara acak untuk menerima perlakuan yang berbeda (Myers dan Hansen, 2002). *Quasi experimental design* digunakan untuk mengeksplorasi efek dari

perlakuan yang berbeda pada kelompok responden yang sudah ada sebelumnya. *Quasi experimental design* yang sederhana dibentuk kelompok perlakuan berdasarkan peristiwa, karakteristik, atau perilaku tertentu yang pengaruhnya ingin diteliti.

Adapun rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest, posttest design*, yaitu metode eksperimen yang berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan membandingkan variabel tergantung pada kelompok eksperimen. Dalam desain penelitian pada penelitian ini terdapat 1 (satu) kelompok yaitu kelompok yang diberikan relaksasi pernafasan.

Pengaruh atau efek dari perlakuan diukur dengan membandingkan perbedaan skor nilai prates, pascates serta follow-up pada kelompok eksperimen. Peneliti menggunakan metode eksperimen ini dengan tujuan agar dapat secara sistematis memberikan perlakuan dan dapat menjelaskan hubungan kausalitas terhadap perilaku yang secara khusus terjadi pada kondisi tertentu serta mengontrol variabel-variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi variabel tergantung. Selain itu, prates dilakukan sebelum perlakuan bertujuan untuk mengetahui kondisi awal subjek sehingga mampu mengoptimalkan pengaruh perlakuan. Adapun rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:



Gambar 1. Desain one-group pretest-posttest

Keterangan :

- KE : Kelompok eksperimen
- O1 : Pengukuran prates
- O2 : Pengukuran pascates
- X : Relaksasi pernafasan

Data penelitian diambil dengan skala *communication apprehension* bertujuan untuk mengukur tingkat *communication apprehension*. Skala ini dimodifikasi oleh peneliti sesuai kebutuhan responden, dimana sebelumnya dikembangkan oleh Sumatri dan Kumolohadi (2015) terdiri dari 4 aspek yaitu; aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku (Greenberg Padesky, 2004).

Skala ini diberikan kepada mahasiswa baru sebelum dan setelah pelatihan kepada kelompok eksperimen. Skala dalam penelitian ini menggunakan model Likert yang telah dimodifikasi menjadi 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (s), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS), yang disajikan dalam bentuk kalimat *favourable* dan *unfavourable* yang bergerak dari 1 sampai 4 untuk pernyataan *unfavourable* dan 4 sampai 1 untuk pernyataan *favourable*. Skala disusun dengan 2 macam unsur yaitu pernyataan *favourable* yang merupakan pernyataan memihak objek penelitian dan pernyataan *unfavourable* yang merupakan pernyataan tidak memihak pada objek penelitian. Butir-butir dalam skala disusun dengan memperhatikan sifat *favourable* dan *unfavourable*.

Adapun skala *communication apprehension* yang digunakan terdiri dari 29 butir pernyataan yang terdiri dari 22 butir pertanyaan *favourable* dan 7 butir pernyataan *unfavourable*. Skala ini digunakan untuk menentukan *communication apprehension* yang dimiliki responden dengan melihat dari jumlah skor skala tersebut. Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh, maka semakin tinggi *communication apprehension*. Sebaliknya, apabila semakin rendah jumlah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula *communication apprehension*. Azwar (2014) menyatakan bahwa reliabilitas yang rendah dapat dilihat secara empirik melalui nilai reliabilitas; nilai yang lebih tinggi menunjukkan bahwa reliabilitasnya lebih baik. ukuran yang mengevaluasi reliabilitas menggunakan metode koefisien *Alpha Cronbach's*. Pada tabel 4.7 di bawah ini menjelaskan hasil uji reliabilitas menunjukkan relevan untuk penelitian.

Tabel 1.
Koefisien alpha cronbach's

	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
Kecemasan Komunikasi	29	0,912

Dari hasil uji reliabilitas di atas menunjukan semua aspek memenuhi syarat dan dapat diterima, maka intrumen alat ukur dapat digunakan dalam penelitian.

Hasil

Peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik Anava Campuran (Eksperimen Pre-Post Test Design). Dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik Anava Campuran Test didapatkan nilai $MD > 20.000$; $p < 0.05$ yang berarti mengalami penurunan *communication apprehension* pada hasil pre-post dan follow-up.

Tabel 2.
Pairwise comparisons

Group	(I) time	(J) time	Mean Difference		Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
			(I-J)	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
1	1	2	20.000*	2.417	.000	10.541	20.459
		3	23.100*	2.277	.000	18.429	27.771
	2	1	-15.500*	2.417	.000	-20.459	-10.541
		3	7.600*	1.727	.000	4.056	11.144
	3	1	-23.100*	2.277	.000	-27.771	-18.429
		2	-7.600*	1.727	.000	-11.144	-4.056

Dari hasil tabel 1 di atas menunjukkan bahwa perubahan kecemasan komunikasi pada kelompok eksperimen (satu) adalah positif ($MD=20,000$). Terdapat penurunan kecemasan komunikasi pada mahasiswa di Riau setelah diberikan relaksasi pernafasan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dari kelompok (satu) memperoleh data signifikan ($Sign = 0,000$; $p < 0,05$).

Berdasarkan hasil uji *multivariate test* yang berfungsi untuk melihat sumbangan efektif pelatihan atau perlakuan diperoleh hasil pada tabel 1. Leech dkk (2005) menyarankan untuk melihat pada kolom *Wilks' Lambda*.

Tabel 3.
Multivariate tests

Group		Value	F	Hypothesi		Sig.	Partial Eta Squared
				s df	Error df		
1	Pillai's trace	.796	50.605 ^a	2.000	26.000	.000	.796
	Wilks' lambda	.204	50.605 ^a	2.000	26.000	.000	.796
	Hotelling's trace	3.893	50.605 ^a	2.000	26.000	.000	.796
	Roy's largest root	3.893	50.605 ^a	2.000	26.000	.000	.796

Berdasarkan tabel di atas pada kelompok (satu) diperoleh data dari *Partial Eta Squared* sebesar 0,796 yang artinya relaksasi pernafasan memiliki sumbangan sebesar 79,6% untuk menurunkan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. Sehingga dalam disimpulkan perlakuan pada kelompok (satu) yaitu pemberian pelatihan relaksasi pernafasan memiliki sumbangan yang sangat efektif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa relaksasi pernafasan mampu menurunkan kecesaman komunikasi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekawaldi dan Lifthiah (2014), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif untuk mengurangi kecemasan pada atlet

futsal yang hendak bertanding. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rokawie, Sulastrri, dan Anita (2017) pada pasien praoperasi bedah abonemen menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi nafas. Berdasarkan hasil hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Feist dan Feist (2002) bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau stres yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai efikasi diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Baron dan Byrne (2003) juga menjelaskan bahwa bila individu memiliki keyakinan dalam diri mengenai kemampuannya dalam menghadapi kecemasan, maka tubuh akan menghasilkan obat yang alami dan aman yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan prestasi. Orang yang yakin dirinya mampu dalam menghadapi lingkungannya, maka ketika situasi dan lingkungan yang sedang dihadapi menekan individu tersebut, individu tetap akan merasa tenang dan tidak khawatir serta dapat berpikir secara jernih.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Chiang, et al (2009) menjelaskan pelatihan manajemen diri dan relaksasi pernafasan dapat mengurangi kecemasan. Studi yang lain memberikan penjelasan mengenai relaksasi pernafasan menjadi panduan dalam memberikan layanan dan bantuan kepada orang yang memiliki kecenderungan kecemasan. Hal ini dijelaskan oleh penelitian Chen, Y. F (2017) yang menjelaskan terdapat penurunan kecemasan individu setelah diberikan relaksasi pernafasan. Dalam penelitian tersebut juga menjelaskan Teknik relaksasi pernafasan tidak memiliki efek samping yang negatif dan dapat diterapkan untuk meringkankan gejala kecemasan.

Okado et. Al (2019) menjelaskan pelatihan relaksasi pernafasan dapat ditawarkan kepada seseorang untuk mengurangi gejala stress. Beberapa penelitian longitudinal telah menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi awalnya dapat menjadi predictor untuk mengalami stress lebih lanjut di masa depan. Ini menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak diatasi dengan baik dapat berkontribusi pada peningkatan risiko mengalami stress. Hal ini terlihat dari penelitian Jhonson, R (2021) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung menunjukkan respons stres yang lebih kuat dalam situasi-situasi tertentu dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi dapat menjadi prediktor respons stres yang lebih intens, yang menyoroti pentingnya pengelolaan kecemasan untuk mengurangi dampak stres yang mungkin timbul.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dapat menurunkan kecemasan komunikasi pada mahasiswa baru, yang mendukung temuan sebelumnya oleh Ekawaldi dan Liftiah (2014), Rokawie, Sulastrri, dan Anita (2017), serta penelitian lainnya yang telah menyoroti manfaat relaksasi pernafasan dalam mengurangi kecemasan pada berbagai populasi. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap mahasiswa baru dan dampak spesifiknya terhadap kecemasan komunikasi, memberikan kontribusi baru pada literatur yang ada mengenai teknik relaksasi pernafasan.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dapat dijadikan sebagai strategi yang efektif untuk mengatasi kecemasan komunikasi pada mahasiswa baru. Hal ini menegaskan pentingnya penerapan teknik ini dalam program-program orientasi mahasiswa baru untuk membantu mereka mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Selain itu, penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya menyediakan lingkungan yang kondusif dan standar pengukuran yang valid untuk memastikan efektivitas intervensi yang diberikan, yang mana dapat berdampak positif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa dan keberhasilan akademik mereka.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, dan teknik relaksasi pernafasan efektif untuk mengurangi *communication apprehension* pada mahasiswa baru. Keterbatasan penelitian ini mencakup dua hal. Yang pertama adalah pemberian pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan di ruangan yang cukup kecil sehingga membuat peserta kurang focus. Yang kedua, peneliti belum melakukan try out murni untuk standar pengukuran alat ukur yang digunakan. Peneliti hanya menggunakan try out terpakai untuk mengambil data sehingga berisiko memperbesar eror pengukuran.

Kesimpulan

Hasil analisis dari penelitian ini diperoleh bahwa pelatihan relaksasi pernafasan terbukti efektif menurunkan *communication apprehension* pada mahasiswa. Skor *communication apprehension* pada mahasiswa baru mengalami penurunan yang signifikan pada tiga tahap: sebelum pelatihan (prates), setelah pelatihan (pascates), dan dua minggu setelah pelatihan (*follow-up*).

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2009). Psikologi kepribadian. Malang: UMM press.
- Ahmadi, Abu & Sholeh, Munawar. (1991). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Allen, M., Hunter, J. E., & Donohue, W. A. (2011). Meta-analysis of Self-report Data on the Effectiveness of Public Speaking Anxiety Treatment Techniques. *Communication Education*, 38(1), 54-76.
- Atkinson R.L., Atkinson R.C., Smith E.E., Bem D.J. 2002. Stres dan Mengatasinya. Dalam: Pengantar Psikologi Jilid 2. Terjemahan Widjaja Kusuma. Batam: Interaksara.
- Azwar, S. (2007). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). Self efficacy. New york: Academic press.
- Bandura, A. (1997). Self efficacy:the exercise of control. New york: W.H Freeman and company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). Psikologi sosial (10 ed.). (W. C. Kristiaji, R. Medya, Penyunt., & R. Djuwita, Penerj.) Jakarta: Erlangga.
- Beatty, M. J., & Andriate, G. S. (2015). Communication Apprehension and General Anxiety in the Prediction of Public Speaking Anxiety. *Communication Quarterly*, 33(2), 174-184.
- Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2017). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. *Perspectives in psychiatric care*, 53(4), 329-336.
- Chiang, L. C., Ma, W. F., Huang, J. L., Tseng, L. F., & Hsueh, K. C. (2009). Effect of relaxation-breathing training on anxiety and asthma signs/symptoms of children with moderate-to-severe asthma: a randomized controlled trial. *International journal of nursing studies*, 46(8), 1061-1070.
- Greenberg, D., & Padesky, C. (2004). Manajemen Pikiran ; Metode Ampuh untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan dan Perasaan Merusak Lainnya. Bandung: Kaifa.
- Gunarsa, Singgih & Gunarsa, Yulia. (2001). Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan)
- Harris, P. R., & Harris, K. G. (2012). Relaxation Techniques for Reducing Communication Apprehension. *Communication Research Reports*, 6(1), 55-62.
- Hasbi, F. F. (2016). Eektivitas Pelatihan Efikasi Diri Akademik untuk Menurunkan Kecemasan Akademik pada Siswa Akselerasi. Thesis. Universitas Islam Indonesia.
- Irwansya. (2008). Hubungan antara Communication Apprehension, Cellophone Apprehension, Usability dan Motif Komunikasi Interpersonal pada Pengguna Telepon Genggam . Thesis. Jakarta, Universitas Indonesia: Tidak diterbitkan.

- Johnson, R. (2021). High Anxiety: The Impact of Anxiety Levels on Stress Response in Young Adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 35(4), 678-689. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102343
- Kartono, K., & Gulo, D. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya Press.
- Lazarus, R.S. 1976. *Paterns of Adjusment*, Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha, Ltd.
- Lailatushifah, S. N. F. 2004. Peran Efikasi Diri, Optimisme, Dukungan Dosen Pembimbing, terhadap Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. Tesis. Fakultas Psikologi UGM. Tidak diterbitkan.
- Littlejhon, L., & Foss, K. (2011). *Teori Komunikasi (Vol. Edisi 9)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- McCroskey, J. C. (2012). Classroom Consequences of Communication Apprehension. *Communication Education*, 26(1), 27-33.
- Mulyana, D. (2005). *Ilmu Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Myers, A., & Hansen, C. H. 2002. *Experimental Psychology*. Wadsworth Group.
- Cholid Narbuko, dan Abu Achmadi. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta, Bumi Aksara.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2003). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Bumi Askara.
- Nurlaila, S. (2011) Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa-Siswi yang akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal. GUIDENA*, Vol 1, No.1 september 2011
- Okado Y, De Pace D, Ewing E, Rowley C.(2019). Brief Relaxation Training for the Prevention of Stress-Related Difficulties: A Pilot Study. *International Quarterly of Community Health Education*. 2020;40(3):193-200. doi:10.1177/0272684X19873787
- Ottens, A.J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Pajares. (t.thn.). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Dipetik Desember 9, 2011, dari <http://www.emory.edu/Education/mfp/eff.html>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (2013). Forming a Story: The Health Benefits of Narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254.
- Powell. R & Powell. D. (2010). *Classroom Communication and Diversity*. NewYork : Routledge.
- Rachmi, E., & Khotimah, S. (2010). Reducing Public Communication Apprehension by Boosting Self Confidence on Communication Apprehension Competence. *Journal Of Risk Factor Communication Apprehension*, Vol 1(No 1).
- Rahayu, I. (2004). Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Berpikir Positif dan Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Thesis, Tidak diterbitkan. (U. G. Mada, Penyunt.) Universitas Gajah Mada: Tidak diterbitkan.
- Rahayu, I., Ardani, T., & Sulistyaningsih. (2004). Hubungan Pola Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan UMum. *Jurnal Psikologi UNDIP*, VOL.1 No.2.
- Rakhmat, J. (2012). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rohmah, F.A. (2006). Efektifitas diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. Tesis. (Tidak Dipublikasikan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Santrock, John W. (2002). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Santoso, H., & dkk. (1998). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Lingkup Akademis*.

- Sellnow, D., & Ahlfeldt, S. (2005). Fostering Critical Thinking and Teamwork Skills via Problem-based Learning (PBL) Approach to Public Speaking Fundamentals. *Communication Teacher*, 19 (1), 33-38.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2005). Psikologi Eksperimen. Jakarta : PT. Tunas Jaya Lestari.
- Siswoyo, Dwi. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2003). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sumatri, D., & Komolohadi, R. R. (2015). Pelatihan Rational Emotive Behavior Untuk Menurunkan Tingkat Communication Apprehension. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- Utami, R.R. (2004). Efektivitas Pelatihan untuk Meningkatkan Ketrampilan Sosial pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5. Tesis (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wahyudi, & Sugeng. (2009). Tingkat dan Faktor-faktor Kecemasan Komunikasi Mahasiswa dengan Dosen. *Semiotika Jurnal Ilmu*, Vol 3(No 1).
- Weiten, W., Llyod, M., Dunn, D., & Hammer, E. (2009). Psychology Applied to Modern Life. USA: Wadsworth Cingengange Learning.
- West, R., & Turner, L. H. (2008). Pengantar Teori Komunikasi. Jakarta: Selemba Humanika.
- Widiyanto, D., Sukarti, S., & Budiharto, S. (2017). Pelatihan Komunikasi Interpersonal Untuk Meningkatkan Kohesivitas Kelompok Pada Karyawan Hotel X Yogyakarta. *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 155-168.
- Wulandari, L. H. (2004). Efektivitas Modifikasi Perilaku-Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi. <http://library.usu.ac.id>.
- Yusuf, S. (2007). Teori kepribadian . Bandung: Remaja rosdakarya.
- Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.