

# ***SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN DALAM PRAKTEK PENYULUHAN KESEHATAN DI LAHAN PRAKTEK MAHASISWA***

**Usman Seri**

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Jl. dr. Soetomo no.46 Singkawang  
*E-mail* : usman\_seri@yahoo.co.id

**Abstract: Self Efficacy Against Anxiety in Practice Health Education Students In Land Practices.** Objective is to find the relationship of self-efficacy against anxiety students when providing health education in schools. This study uses analytic method with cross sectional approach. The experiment was conducted at the Department of Nursing Polytechnic Pontianak. The research was conducted for 6 (six) months from April 2015 to September 2015. The research subject that all students / i Prodi DIV Nursing Programs Singkawang 2015 that amounted to 52 (total sample). The results showed the analysis of the relationship between self-efficacy with anxiety found that as many as 17 (37%) of students experiencing mild anxiety, 27 (58.7%) of students who experienced moderate anxiety and 2 (4.3%) experienced severe anxiety with positive self efficacy , While 2 (4.3%) students experiencing mild anxiety with negative self efficacy.

**Abstrak : Self Efficacy Terhadap Kecemasan Dalam Praktek Penyuluhan Kesehatan Di Lahan Praktek Mahasiswa.** Tujuan penelitian yaitu untuk mencari hubungan self efficacy terhadap kecemasan mahasiswa saat memberikan penyuluhan kesehatan di sekolah. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *Cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Pontianak selama 6 (enam) bulan dari bulan April hingga September 2015. Subjek Penelitian yaitu Semua mahasiswa/i Prodi D-IV Jurusan Keperawatan Singkawang tahun 2015 yang berjumlah 52 orang (total sampel). Hasil penelitian menunjukkan analisis hubungan antara self efficacy dengan kecemasan diperoleh sebanyak 17 (37%) mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 27 (58,7%) mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang dan 2 (4,3%) orang mengalami kecemasan berat dengan self efficacy positif. Sedangkan 2 orang (4,3%) mahasiswa mengalami kecemasan ringan dengan self efficacy negatif.

**Kata Kunci** : self efficacy, kecemasan

Perawat sebagai bagian integral dari layanan kesehatan mempunyai tanggung jawab yang besar dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Salah satu peran perawat dalam mewujudkan hal tersebut yaitu dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan melalui promosi kesehatan. Oleh karena itu merupakan suatu keniscayaan bagi lembaga pendidikan yang mempersiapkan tenaga profesional keperawatan untuk memastikan bahwa lulusan Diploma IV Jurusan Keperawatan Poltekkes Pontianak memiliki kemampuan dalam memberikan promosi kesehatan. Kemampuan tersebut hendaknya dilatih sedemikian rupa sehingga terinternalisasi dalam diri perawat yang diluluskan.

Mata kuliah promosi kesehatan merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa/i Program studi D-IV Jurusan Keperawatan Poltekkes Pontianak. Mata kuliah ini terdiri dari 2 sks: 1 SKS kuliah tatap

muka dan 1 SKS Praktek lapangan. Dalam hal praktek lapangan mahasiswa diwajibkan untuk memberikan penyuluhan kesehatan yang dapat dilakukan di Sekolah. Dalam pengamatan kami selama ini ketika memberikan penyuluhan kesehatan, sebagai bentuk kegiatan promosi kesehatan disekolah. Mahasiswa selalu mengalami “ kecemasan ”, ini jelas mengganggu penampilan mahasiswa yang bersangkutan.

Kecemasan adalah sebuah keadaan yang tidak jelas, ketakutan terhadap sesuatu yang tidak terdefinisikan, atau perasaan ketakutan (Morgan *et al*, 1986). Ketika mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan disekolah, mahasiswa seringkali memiliki persepsi bahwa dia tidak mampu untuk berbicara dihadapan sejumlah orang, sehingga timbul perasaan cemas. Persepsi atau keyakinan terhadap ketidak mampuan diri ini berkaitan erat dengan tinggi atau rendahnya tingkat *self efficacy* mahasiswa tersebut.

*Self efficacy* adalah penilaian seseorang tentang apa yang dapat ia lakukan dengan keterampilan apapun yang dimilikinya (Bandura, 1986). Bandura (dalam Schultz dan Schultz, 2005) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan sebuah bentuk persepsi yang berkaitan dengan kontrol yang dimiliki oleh seseorang dalam hidupnya. Schultz dan Schultz (2005) menyimpulkan adanya perbedaan antara orang yang memiliki *self efficacy* rendah dan tinggi. Seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah akan cenderung merasa *helpless*, tidak mampu melakukan pengaturan pada keadaan yang terjadi dalam hidupnya. Pada saat mereka menghadapi hambatan, mereka akan dengan cepat menyerah, bila pada usaha pertama sudah mengalami kegagalan. Seseorang yang memiliki *self efficacy* sangat rendah tidak akan melakukan upaya apapun untuk mengatasi hambatan yang ada, karena mereka percaya bahwa tindakan yang mereka lakukan tidak akan membawa pengaruh apapun. *Self efficacy* yang rendah dapat merusak motivasi, menurunkan aspirasi, mengganggu kemampuan kognitif, dan mempengaruhi kesehatan fisik.

Di sisi lain, seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka dapat menanggulangi kejadian dan situasi secara efektif. Mereka mempunyai kepercayaan diri yang tinggi berkaitan dengan kemampuan mereka dibanding dengan orang yang memiliki *self efficacy* rendah. Tingginya *self efficacy* menurunkan rasa takut akan kegagalan, meningkatkan aspirasi, meningkatkan cara penyelesaian masalah, dan kemampuan berpikir analitis.

Dalam proses pemberian penyuluhan mahasiswa diharapkan memiliki *self efficacy* yang tinggi agar memberikan hasil kerja yang baik yaitu dapat melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan benar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Bandura dan Locke; Stajkovic dan Luthans (dalam John, 2005) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang sangat tinggi antara *self efficacy* dengan *performance*. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin baik pula hasil kerja seseorang.

Dari wawancara dan observasi terhadap 20 mahasiswa tahun lalu yang akan memberikan penyuluhan di dapat data mengenai gejala kecemasan yang muncul sebagai berikut; Keluar keringat dingin : 8 orang, Sulit konsentrasi : 3 orang, Sering mengepalkan tangan atau menggerakkan kaki : 3 orang dan merasa jantung berdegup lebih kencang: 3 Orang. Dari sini dapat dilihat bahwa kecemasan mahasiswa yang akan memberikan penyuluhan kesehatan, dapat timbul bukan hanya disebabkan oleh beban yang dirasakan bisa mengancam, tetapi juga dikarenakan bagaimana persepsi mahasiswa terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tersebut yang merupakan *self efficacy*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *Cross sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen dan diidentifikasi pada satu kesatuan waktu (Dharma 2011). Variabel penelitian adalah hubungan *self Efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa dalam memberikan penyuluhan kesehatan di sekolah. Lokasi penelitian dilaksanakan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Pontianak Jl. Dokter Sutomo No 46 Singkawang. Penelitian dilakukan Selama 6 (enam) bulan dari bulan April 2015 sampai September 2015. Adapun populasi yaitu semua mahasiswa/i Prodi D-IV Jurusan Keperawatan Singkawang tahun 2015 yang berjumlah 55 orang. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan dua kuesioner yang berbeda yaitu kuesioner *Self Efficacy* dan Kecemasan. Kuesioner tersebut menggunakan skala Likert yaitu menjawab pertanyaan dengan pertanyaan yang positif atau *favorable*. Kuesioner kecemasan ini merupakan modifikasi dari *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang dikutip oleh Nursalam (2003) dan kuesioner *Self Efficacy*.

## HASIL

Setelah dilakukan penelitian terhadap 55 orang mahasiswa program diploma IV di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Pontianak tetapi selama penelitian hanya 48 responden yang memenuhi syarat sebagai responden 6 orang drop out karena tidak lengkap dalam mengisi kuesioner, berikut ini adalah hasil pengolahan, data yang disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan dalam bentuk narasi.

**Tabel 1**  
**Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Umur**  
**di Jurusan Keperawatan Singkawang Tahun 2015**

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal	95% CI
Umur	18.88	0.96	18-22	18.60 - 19.15

Hasil analisis didapatkan rata-rata umur responden adalah 18,88 tahun dengan standar deviasi 0,96 tahun. Umur termuda 18 tahun dan umur tertua 22 tahun. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata umur responden adalah diantara 18,60 sampai dengan 19,15 tahun.

**Tabel 2**  
**Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin**  
**di Jurusan Keperawatan Singkawang Tahun 2015**

Jenis kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	24	50
Perempuan	24	50
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Hasil diatas menunjukkan mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki 24 orang (50%) dan perempuan 24 orang (50%).

**Tabel 3**  
**Distribusi *self efficacy* Mahasiswa**  
**di Jurusan Keperawatan Singkawang Tahun 2015**

<i>Self efficacy</i>	Jumlah	%
Negatif	2	4,2
Positif	46	95,8
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Hasil diatas menunjukkan mahasiswa yang mengalami *self efficacy* yang negatif sebanyak 2 orang (4,2%) dan *self efficacy* positif sebanyak 46 orang (95,8%).

**Tabel 4**  
**Distribusi Kecemasan Mahasiswa**  
**di Jurusan Keperawatan Singkawang Tahun 2015**

Kecemasan	Jumlah	%
Ringan	19	39,6
Sedang	27	56,3
Berat	2	4,2
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Hasil diatas menunjukkan mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 19 orang (39,6%), yang mengalami kecemasan sedang 27 orang (56,3%) dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 2 orang (4,2%).

**Tabel 5**  
**Hubungan *self efficacy* dengan Kecemasan Mahasiswa**  
**Jurusan Keperawatan Singkawang Tahun 2015**

Self Efficacy	Kecemasan						Total	P value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%			
Positif	17	37	27	58,7	2	4,3	46	100	0,203
Negatif	2	100	0	0	0	0	2	100	
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>39,6</b>	<b>27</b>	<b>56,3</b>	<b>2</b>	<b>4,2</b>	<b>48</b>	<b>100</b>	

Hasil analisis hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan diperoleh bahwa ada sebanyak 17 (37%) orang mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 27 (58,7%) orang mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang dan 2 (4,3%) orang mengalami kecemasan berat dengan *self efficacy* positif. Sedang 2 (4,3%) mahasiswa mengalami kecemasan ringan dengan *self efficacy* negatif.

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $\chi^2$  hitung lebih besar dari  $\chi^2$  tabel yaitu  $\chi^2$  hitung ( $p=0,203$ ) dengan  $\chi^2$  tabel ( $p=0,005$ ), maka dapat disimpulkan tidak hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa yang sedang memberikan penyuluhan kesehatan dimasyarakat.

## PEMBAHASAN

Umur responden adalah 18,88 tahun dengan standar deviasi 0,96 tahun. Umur termuda 18 tahun dan umur tertua 22 tahun. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata umur responden adalah diantara 18,60 sampai dengan 19,15 tahun. Umur demikian dapat disebut sebagai masa remaja (*adolescence*), ialah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Pada perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol (pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis) dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga. Kegiatan memberikan.

*Self-efficacy* terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda, yang mungkin masih memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Individu yang lebih tua akan lebih mampu dalam mengatasi rintangan dalam hidupnya dibandingkan dengan individu yang lebih muda, hal ini juga berkaitan dengan pengalaman yang individu miliki sepanjang rentang kehidupannya.

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak dan masa ke dewasa, dimulai dari *pubertas*, yang ditandai dengan perubahan yang pesat dalam berbagai aspek perkembangan, baik fisik maupun psikis. Secara harfiah *pubertas* berasal dari bahasa latin *pubescere* (yang berarti "*to grow hairy*"), yang berarti tumbuhnya bulu-bulu, seperti bulu di sekitar kelamin, ketiak, dan muka. Secara istilah, kata *pubertas* berarti proses pencapaian kematangan seksual dan kemampuan untuk bereproduksi.

Masa remaja disebut juga *adolescence*, yang dalam bahasa latin berasal dari kata *adolescere*, yang berarti "to grow into adulthood". Untuk memahami masa remaja ini, pada paparan berikut dijelaskan tentang pendapat atau pandangan para ahli (filsafat, antropologi, dan psikologi), yaitu sebagai berikut: **Pertama**, *Aristoteles*, berpendapat bahwa aspek terpenting bagi remaja adalah kemampuannya untuk memilih dan determinasi diri (*self-determination*) sebagai tanda kematangannya. **Kedua**, *Jean-Jacques Rousseau*, berpendapat bahwa pada usia 15-20 tahun, individu sudah matang emosinya, dan dapat mengubah sikap *selfishness* (memerhatikan atau mementingkan diri sendiri) ke *interest in others* (memerhatikan orang lain). **Ketiga**, *Stanley Hall*, berpendapat bahwa adolesen adalah masa *storm-and-stress*, masa penuh konflik, yaitu sebagai periode yang berada dalam dua situasi, antara kegoncangan, penderitaan, asmara, dan pemberontakan dengan otoritas orang dewasa. **Keempat**, *Margaret Mead*, antropolog yang mempelajari masa adolesen di Samoa. berpendapat bahwa hakikat dasar adolesen bukan biologis tetapi sosial budaya. Menurut dia bahwa remaja Samoa itu tidak berada dalam suasana *storm-and-stress*, bahkan sebaliknya, mereka hidupnya relatif bebas dari kegelisahan atau stres (tetapi setelah ada penelitian berikutnya, kira-kira dua dasawarsa setelah itu, kondisi perilaku adolesen telah berubah). **Kelima**, *Jacqueline Lerner* dan kawan-kawan (2009) sebagai ahli yang mempromosikan *Positive Youth Development* (PYD) berpendapat bahwa remaja memiliki lima karakteristik positif, yaitu (a) *Competence*, remaja memiliki persepsi positif terhadap aspek sosial, akademik, fisik, karier, dan sebagainya; (b) *Confidence*, remaja memiliki hubungan positif, seperti memiliki *self-worth* dan *self-efficacy*; (c) *Connection*, remaja memiliki hubungan positif dengan orang lain, seperti dengan keluarga, teman sebaya, guru, dan yang lainnya dalam kehidupan masyarakat; (d) *Character*, remaja memiliki sikap respek terhadap peran-peran sosial, memahami benar-salah atau baik-buruk, dan memiliki integritas; dan (e) *Caring/compassion*, remaja menunjukkan perhatian emosional terhadap orang lain, terutama pada saat mereka sedang berada dalam keadaan duka cita (*distress*).

Dalam lingkup budaya, Orang tua sering kali memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan laki-laki dan perempuan. Zimmerman (Bandura, 1997) mengatakan bahwa terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan. Ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya, perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka. Hal ini berasal dari pandangan orang tua terhadap anaknya. Orang tua menganggap bahwa wanita lebih sulit untuk mengikuti pelajaran dibanding laki-laki, walaupun presta-

si akademik mereka tidak terlalu berbeda. Semakin seorang wanita menerima perlakuan stereotipe gender ini, maka semakin rendah penilaian mereka terhadap kemampuan dirinya. Pada beberapa bidang pekerjaan tertentu para pria memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi dibanding dengan wanita, begitu juga sebaliknya wanita unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa yang sedang memberikan penyuluhan kesehatan dimasyarakat. *self-efficacy* adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan dimana individu yakin mampu untuk menghadapi segala tantangan dan mampu memprediksi seberapa besar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut.

Menurut Bandura (1997) tinggi rendahnya *self-efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu.

*Self-efficacy* terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal, selain itu individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

*Self-efficacy* terbentuk melalui proses belajar yang terjadi pada suatu organisasi ataupun perusahaan dimana individu bekerja. *Self-efficacy* terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi kerja tersebut. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu tersebut dalam pekerjaan tertentu, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut justru cenderung menurun atau tetap. Hal ini juga sangat tergantung kepada bagaimana individu menghadapi keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya selama melakukan pekerjaan.

Menurut Rollo May (dalam Friedman & Schustack, 2008), kecemasan dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia. Kecemasan menurut Freud (dalam Larsen & Buss, 2005), adalah suatu kondisi tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang, yang dimana akan memunculkan sinyal bahwa hal-hal yang tidak benar sedang terjadi dan ada sesuatu yang harus dilakukan. Sinyal tersebut menandakan bahwa kontrol ego sedang terancam oleh kenyataan,

ada impuls dari id, atau adanya tentangan keras yang berasal dari superego.

Adapun Kelly (1955, dalam Feist & Feist, 2009) mendefinisikan kecemasan sebagai pengakuan tentang kejadian yang berada di luar jangkauan kenyamanan seseorang. Sedangkan Pervin & John (1997, dalam Oktary, 2007), berpendapat bahwa kecemasan muncul bukan karena adanya hal yang mengancam tapi lebih disebabkan karena adanya persepsi tentang ketidakmampuan diri dalam menghadapinya. Menurut Spielberger (dalam Columbus, 2008), kecemasan berasal dari perasaan bersalah seseorang ketika melakukan tindakan yang salah. Selanjutnya Spielberger juga menambahkan bahwa kecemasan benar-benar timbul karena adanya ancaman langsung pada beberapa nilai-nilai penting kepribadian individual. Kondisi ini tidak terjadi pada peristiwa yang dialami oleh mahasiswa/i yang sedang memberikan penyuluhan kesehatan dimasyarakat. Jika ada satu atau dua orang yang mengalami semuanya itu ber-sumber pada kepribadian yang bersangkutan.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian diatas tentang *Self Efficacy Terhadap Kecemasan Dalam Praktek Penyuluhan Kesehatan Di Lahan Praktek Mahasiswa* dapat disimpulkan sebagai berikut : Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* negatif saat memberikan penyuluhan kesehatan di masyarakat sebanyak 2 orang (4,2%) dan memiliki *self efficacy* positif sebanyak 46 orang (95,8%); Mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 19 orang (39,6%), mengalami kecemasan sedang 27 orang (56,3%) dan mengalami kecemasan berat sebanyak 2 orang (4,2%); Dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $\chi^2$  hitung lebih besar dari  $\chi^2$  tabel yaitu  $\chi^2$  hitung ( $p=0,203$ ) dengan  $\chi^2$  tabel ( $p=0,005$ ), maka dapat disimpulkan tidak hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa ketika memberikan penyuluhan kesehatan di masyarakat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adrianto, B & Rachmahana, R.S (2008). Kecemasan Presentasi ditinjau dari keterampilan Komunikasi dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Abstrak*. Diterima tanggal 4 Mei 2011 dari <http://rac.uui.ac.id/server/document/Public/%20Bhimo%.pdf>
- Andrianto, S. & Dewi, A. P. (2006). Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan, *Jurnal Klinis*. 1-49.
- Arikunto. S.(1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pen-dekatan Praktek*. Jakarta: Reneka Cipta
- Arfiani, (2007). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Riau: Fakultas Psikologi UIN SUSKA
- Covassin, T & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Abstract Journal of Sport Behavior*; vol 27. Diterima tanggal 4 Mei 2011 dari [http://go-liath.ecnext.com/coms2/gi\\_0199-283232/The-relationship-between-self-confidence.html](http://go-liath.ecnext.com/coms2/gi_0199-283232/The-relationship-between-self-confidence.html)
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Irwansyah, (2008). Hubungan antara kepercayaan diri dengan sikap berwira usaha pada mahasiswa psikologi UIN Suska Riau. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Riau: Fakultas Psikologi UIN SUSKA
- Katz. Lo, . (2000). Public Speaking Anxiety, UTM Konseling dan Layanan Karir. University Of Tennessee AT MARTIN Counseling Center.
- Khasanah, N & Astuti, Y, D. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. *Abstrak* diterima tanggal 4 Mei 2011 dari <http://repository.uui.ac.id/320/SK/I/0/00/000/000133/uui-skripsipsikologi%20kepribadian-prasekti-4106314644-abstract.pdf>
- Luxori, Y. (2004). *Percaya Diri*. Jakarta: Khalifa.
- Nevid. J. S, Rathus S.A, & Greene. B (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Nuraeni, D. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VII dan VIII di SLTPN 1 Lumbang Pasuruan. *Skripsi*. Diterima tanggal 4 May 2011 dari <http://lib.uin-malang.ac.id/fullchapter/06410014.pdf>
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Gramedia Pustaka.
- Ratnasari, D (2009). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMA Negeri 1 Srengat Blitar. *Skripsi*: Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Suhandang, K. (2009). *Retorika Strategi Teknik dan Taktik Pidato*. Bandung: Nuansa