

HUBUNGAN POLA PIKIR NEGATIF DAN KECEMASAN TERHADAP CARA BERBICARA DI DEPAN UMUM MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Riga Mardhika

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

mardhikamail@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola pikir negatif dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum mahasiswa. Sebanyak 60 mahasiswa menjadi subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan antara tingkat pola pikir negatif dan cara berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan nilai r sebesar 0,507 dan p sebesar 0,000. (2) Ada hubungan antara kecemasan dan cara berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan nilai r sebesar 0,757 dan p sebesar 0,000. (3) Ada hubungan antara tingkat pola pikir negatif dan kecemasan dengan cara berbicara di depan umum mahasiswa dengan nilai R sebesar 0,782 dan p sebesar 0,000.

Kata Kunci: pola pikir dan kecemasan berbicara.

PENDAHULUAN

Mahasiswa Pendidikan yang dimaksudkan adalah tedapat Mahasiswa Pendidikan keyakinan diri, kestabilan emosi, Kepelatihan Olahraga (PKO) bias menampilkan gagasan secara merupakan calon pendidik dan sistematis dan lancer, dan pelatih yang dituntut mempunyai mempunyai sikap pembawaan yang kemampuan berbicara di depan tidak kaku. Mahasiswa PKO umum. Kecakapan berbicara harus Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan ditunjang dengan kemampuan (FKIP) Universitas PGRI Adi Buana menguasai bahasa yang baik dan Surabaya (UNIPA) juga dituntut dapat dimengerti oleh individu lain untuk mempunyai kemampuan dan juga sikap pembawaan diri berbicara di depan umum. Oleh yang tepat. Sikap pembawaan diri sebab itu mahasiswa yang telah

memasuki semester enam umum adalah gejala yang sering diwajibkan untuk mengambil mukul pada setiap individu. matakuliah *microteaching* (mengajar Menurut Nur Ghufro dan Rini dalam lingkup kecil). Salah satu Risnawati (2010: 145) kecemasan manfaat mata kuliah tersebut adalah dipengaruhi oleh beberapa hal melatih kemampuan mahasiswa diantaranya kekhawatiran akan berbicara di depan umum. kegagalan, frustrasi pada hasil

Berdasarkan hasil observasi tindakan sebelumnya, penilaian terhadap lima mahasiswa PKO FKIP yang buruk pada diri, meremehkan kemampuan diri sendiri, dan UNIPA yang diwawancarai oleh peneliti, menunjukkan bahwa konsep diri yang kurang baik. seorang mahasiswa mengaku Nedvid (2003; 164) mengatakan dirinya tidak begitu grogi pada saat yang termasuk gejala psikologis tampil berbicara. Hal ini karena adalah tidak berani atau takut akan mahasiswa tersebut sudah sering melakukan kesalahan, tidak dapat tampil berbicara di depan orang berkonsentrasi, dan tingkah laku banyak dan sebelum tampil selalu yang gelisah. Kecemasan pada saat berpikiran kearah positif. berbicara didepan umum sifatnya

Berbeda dengan lima subjektif dengan ditandai gejala mahasiswa yang berbeda pada saat fisik antara lain: jantung berdetak peneliti wawancara, mahasiswa ini kencang, tubuh getaran dan sering memikirkan hal negative, berkeringat.. Berdasarkan kenyataan cemas, dan grogi pada saat yang ada di lapangan, akhirnya berbicara di depan kelas. Gejala dirasa perlu mengadakan suatu tersebut muncul karena khawatir penelitian tentang "hubungan serta takut pada saat pertanyaan antara pola pikir negatif dan diajukan oleh audiens. Hasil kecemasan terhadap cara berbicara observasi juga menunjukkan bahwa di depan umum mahasiswa kelima mahasiswa tersebut juga program studi Pendidikan menilai hampir seluruh teman satu Kepelatihan Olahraga". kelasnya mengalami kecemasan saat Tujuan dari penelitian ini adalah berbicara di depan kelas. untuk mengetahui adakah

Merasakan kecemasan dan hubungan antara pola pikir negatif khawatir pada saat tampil di depan dan kecemasan terhadap cara

berbicara di depan umum. Manfaat mengartikan pikiran negatif sebagai yang bisa di dapat dari penelitian, sekumpulan pikiran salah yang diharapkan dalam berbicara di menghambat langkah manusia depan umum mahasiswa dapat menuju kondisi yang lebih baik dan lebih jelas, baik dan benar sehingga membuat perilaku manusia tidak apa yang disampaikan dapat terarah. Pemikiran yang tidak baik dipahami audiens, kemudian akan berdampak pada individu sebagai evaluasi bagi pelatih dan menjadi individu yang lemah dan pengajar agar dapat memberikan tidak bisa mengerjakan pekerjaan secara konkrit dan jelas tentang maksimal karena dirinya materi yang akan diberikan kepada mempunyai anggapan tidak dapat anak latih dan anak didik sehingga berhasil dan sukses. Pola pikir tidak terjadi salah persepsi bagi negatif menurut Williams (2004: 87) anak latih dan anak didik, dan yaitu kecenderungan individu maanfaat lain diharapkan dapat untuk memandang segala sesuatu memberikan pengetahuan dan dari sisi negatif. Manusia dengan informasi tentang hubungan pola pemikiran negatif akan selalu terus pikir negatif dan kecemasan memberikan penilaian pada dirinya terhadap cara berbicara di depan tidak mampu dan selalu umum sehingga dapat membantu mengkhawatirkan kejadian yang seorang pelatih yang biasa atau belum terjadi, pemikiran ini akan belum pernah berbicara di depan memberikan pengaruh pada umum. kehidupan individu tersebut.

KAJIAN PUSTAKA

Winda Adelia (2011: 54) berpikir negatif adalah pola atau cara berpikir yang lebih condong pada sisi-sisi negatif dibanding sisi-sisi positifnya. Hal ini dapat dilihat dari dalam setiap jenis profesi, baik guru kepercayaan diri atau pandangan maupun pelatih. Ketidakmampuan yang terucap, sikap individu, dan untuk berbicara di depan umum perilaku. Sedangkan Musa Rasyid dapat menghambat pekerjaan dan (dalam, Dwiaty, 2011: 53) menghancurkan kesempatan

seseorang untuk menunjukkan tenaga pendidik situasi ini dapat kelebihan dan keahliannya. Situasi berdampak pada saat mahasiswa tersebut muncul karena terdapat tampil berbicara agar bahasan yang pola pikir negatif. Menurut Winda akan disampaikan pada waktu Adelia (2011: 60) pikiran negatif berbicara didepan umum dapat disebabkan oleh konstruksi persepsi dipahami, mahasiswa harus seseorang berdasarkan atas sistem berpikir positif. Menurut keyakinan, cara pandang, atau cara Muhammad Syafi'ie (2010: 177) seseorang menelaah suatu dengan berpikir positif, secara permasalahan. otomatis akan memengaruhi jiwa

Winda Adelia (2011: 61) berpikir manusia menjadi lebih optimis, negatif memberikan pengaruh imajinasi menjadi lebih kreatif, dan buruk yang lebih besar dari dampak semangat menjadi semakin kuat.

positifnya, berpikir negatif juga menyebabkan seseorang tertekan dan kehilangan banyak energi, dampak yang lebih buruk dari berpikir negatif yaitu mengakibatkan manusia tidak mampu lagi berbuat sesuatu untuk menciptakan prestasi. Muhammad Syafi'ie (2010: 116) mengatakan "jika anda berpropesi sebagai pendidik atau pengajar, berhati-hatilah mengeluarkan kata-kata kepada anak didik. Sebab, kata-kata anda sangat memengaruhi pola pikir mereka". dapat disimpulkan bahwa pola pikir negatif adalah cara berpikir yang lebih mengarah ke sisi negatif dan memandang segala sesuatu dengan negatif sehingga dapat menghambat kemajuan masa depan individu. Sebagai calon

Hubungan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum bagi mahasiswa PKO

Michael Beatty (dalam, Joseph A. DeVito 2011: 412) mendapati bahwa ada lima faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan mahasiswa dalam berbicara di depan umum, yaitu: (1) Hal baru : Situasi yang bersifat pengalaman baru dan berbeda akan membuat individu grogi dan gelisah. Namun jika individu sudah melakukan beberapa kali tampil didepan umum grogi dan kegelisahan akan berkurang. (2) status rendah : ketika individu beranggapan bahwa individu lain adalah pembicara yang lebih bagus dari dirinya, maka tingkat

kegelisahan individu akan baik ketika merencanakan meningkat. Maka dari itu pembicaraan, maupun juga pada mahasiswa dituntut untuk lebih saat berbicara di hadapan umum. mengedepankan berpikir positif (5) Pengalaman masa lalu : ketika tentang gambaran diri dan individu mempunyai pengalaman mempersiapkan segalanya dengan kurang baik pada saat tampil di matnag maka kegelisahan dapat depan umum, akan ada berkurang. (3) Kesadaran : Jika kecenderungan muncul mahasiswa merasa menjadi pusat kekhawatiran ketika individu perhatian, seperti yang di alami jika memiliki pengalaman khawatir dan berbicara di depan umum, maka cemas pada saat di depan umum, kegelisahan akan meningkat, akan timbul kekhawatiran yang dengan mengganggu tampil tinggi jika dihadapkan pada saat berbicara di depan orang banyak berbicara di depan orang banyak. seperti manusia berinteraksi Pengalaman yang positif dalam komunikasi pada umumnya, berbicara didepan umum akan perasaan ini dapt membantu dapat mengurangi kegelisahan meminimalisir kekhawatiran mahasiswa. Jika ditarik kesimpulan tersebut. Jika individu dengan bebas keceemasan adalah kondisi dimana dapat berbicara di keseharian ruang individu merasa khawatir terhadap lingkup yang kecil, maka anggap keadaan dengan gejala psikis dan bahwa audiens yang di hadapi fisik yang bias menghambat adalah ruang lingkup yang kecil individu dalam berbicara didepan yang “diperbesar”. (4) Perbedaan : umum.

Jika mahasiswa merasa bahwa khalayak yang di hadapi sedikit

METODE PENELITIAN

persamaan dengan diri mahasiswa Desain dalam penelitian ini tersebut, maka kegelisahan adalah deskriptif. Suharsimi A mahasiswa tersebut akan (2005: 234) penelitian deskriptif meningkat. Oleh karena itu, adalah penelitian yang bertujuan tekankanlah persamaan antara untuk mengumpulkan data mahasiswa yang berbicara didepan informasi tentang status masalah umum dan khalayak yang di hadapi yang ada, yaitu keadaan gejala menurut fakta yang terjadi pada

saat penelitian dilakukan. Pada kurang dari 100 subjek, lebih baik penelitian deskriptif tidak perlu digunakan semua, hal ini disebut menggunakan administrasi atau dengan *total sampling*. Kemudian kontrol terhadap suatu *treatment*. keseluruhan jumlah dari subjek bias

Tujuan dari digunakannya digunakan antara 10%-15%, 20%-metode ini adalah untuk 25%, atau lebih besar dari itu.

menggambarkan keadaan sifat Dari beberapa teori diatas sementara pada waktu penelitian jumlah sample penelitian ini dilaksanakan. Suharsimi (2005: 234) diambil secara acak (*random*) dengan penelitian metode deskriptif bukan menggunakan teknik *proposional* dimaksudkan untuk menguji *random sampling*, berjumlah 67% hipotesis tertentu, akan tetapi hanya setiap angkatan. Sampel yang menggambarkan keadaan yang digunakan adalah mahasiswa PKO terjadi tentang sesuatu variabel, angkatan 2012 sebesar 32 masalah atau keadaan. Penelitian ini mahasiswa dan angkatan 2013 menggambarkan hubungan antara sebesar 36 mahasiswa.

pola pikir negatif dan kecemasan

terhadap cara berbicara didepan

umum pada mahasiswa.

Alat Pengumpulan Data

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berguna

untuk menjawab masalah penelitian

Populasi dan Sampel

Populasi yaitu wilayah dan menjadi penelitian ini adalah generalisasi yang didalamnya menggunakan angket. Angket yang merupakan objek dan subjek yang digunakan merupakan angket memiliki karakteristik serta tertutup dengan menggunakan kuantitas tertentu yang dinilai oleh jawaban langsung. butir soal peneliti untuk dipelajari dan ditarik berjumlah 63 item ,dengan kesimpulan (Sugiyono 1999: 59). pembagian faktor pola pikir negatif Populasi dalam penelitian ini adalah 27 item, faktor kecemasan 19 item mahasiswa prodi PKO tahun dan komunikasi 17 item.

akademik 2012 dan 2013. Suharsimi Metode Analisis Data

Arikunto (1991: 140) sampel adalah Pada saat sebelum pengambilan individu yang mewakili populasi data yang sesungguhnya dilakukan, untuk dikenai penelitian. Jika subjek data di Uji coba terlebih dahulu

menggunakan responden 3. Uji Hipotesis, Pada hipotesis yang Mahasiswa PKO. Data-data hasil tes diajukan untuk menguji digunakan merupakan data mentah yang analisis sebagai berikut:

terlebih dahulu harus diolah dan a. Mencari koefisien korelasi $r_{xy} =$

$$\frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

 dianalisis dengan menggunakan b. Mencari koefisien korelasi ganda
 analisis statistik. adapun analisis (*multiple regression*)

$$R_{y(1,2)} = \sqrt{\frac{b_1 \sum X_1 Y + b_2 \sum X_2 Y}{\sum Y^2}}$$

 statistiknya yang digunakan adalah: c. Mencari F regresi

$$F_{reg} = \frac{R^2(N-m-1)}{m(1-R^2)}$$

 1. Deskripsi Data yang ditabulasi kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui kecenderungan persebaran datanya, Saifuddin Azwar (1998: 109) memberikan kategori penilaian yaitu:

Tabel 1.1 Pedoman Klasifikasi skor

KATEGORI	SKOR
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	A
$\mu > X < (\mu + 1\sigma)$	B
$(\mu - 1\sigma) < X < \mu$	C
$X \leq (\mu - 1\sigma)$	D

2. Uji Persyaratan

- a. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *kolmogorov-smirnov*, dimana untuk mengetahui distribusi data standar deviasi sebesar 6,26. menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Kemudian dilakukan pengkalsifikasian pada frekuensi distribusi sebagai berikut:
- b. Uji Linieritas bertujuan untuk dapat mengetahui sifat dari data linier atau tidak antara data variabel *dependent* dan variabel *independent*. Adapun rumusnya:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{Rk_{res}}$$

Pengolahan dan Analisis Data

1. Pola Pikir Negatif

Pola pikir negatif mahasiswa PKO FKIP UNIPA dihitung dengan angket yang berjumlah 18 item pertanyaan dengan pemberian skor jawaban 1 sampai dengan 4. Hasil analisis menghasilkan nilai minimum sebesar 42, maksimum sebesar 62, rerata sebesar 52,15, dan standar deviasi sebesar 6,26. Kemudian dilakukan pengkalsifikasian pada frekuensi distribusi sebagai berikut:

Tabel 2.2 Distribusi Pola Pikir Negatif Mahasiswa PKO

Kategori Jawaban	Rentang Skor	Frekuensi	
		Absolut	Persentas
Sangat Tinggi (ST)	42,00 - 45,88	17	21.67
Tinggi (T)	45,89 - 52,14	13	28.33
Rendah (R)	52,15 - 58,40	18	30.00
Sangat Rendah (SR)	58,41 - 62,00	12	20.00
Jumlah		60	100

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil distribusi UNIPA dihitung dengan angket frekuensi di atas, terlihat bahwa yang berjumlah 18 item pertanyaan pola pikir negatif pada mahasiswa dengan penilaian skor item jawaban masuk kategori sangat tinggi 1 sampai 4. Hasil analisis dengan frekuensi 13 orang (21,67%), menghasilkan nilai minimum kategori tinggi sebanyak 17 orang sebesar 37, maksimum sebesar 50, (28,33%), kategori rendah sebanyak rerata sebesar 44,93, dan standar 18 orang (30,00%), dan kategori deviasi sebesar 3,84. Kemudian sangat rendah sebesar 12 orang dilakukan pengkalsifikasian pada frekuensi distribusi sebagai berikut:

(*mean*) sebesar 52,15 yang terletak pada interval skor antara 52,15 - 58,40, maka dapat disimpulkan bahwa pola pikir negatif mahasiswa pada tingkat rendah.

Pola pikir negatif mahasiswa PKO FKIP UNIPA terdiri atas 4 indikator, yaitu *perfectionist*, berpikir dualisme, pesimistik, dan mengecilkan keberhasilan diri. Rincian data dari tiap indikator adalah:

Tabel 3.3 Deskripsi Indikator Pola Pikir Negatif Mahasiswa PKO FKIP UNIPA

No	Keterangan	Perfectionist	berpikir dualisme	pesimistik	mengecilkan keberhasilan diri
1	N	60	60	60	60
2	Jumlah Soal	3	4	5	6
3	Rerata	8.95	10.63	13.37	19.20
4	Median	8	11	14	19
5	Modus	8	11	16	24
6	Std. Deviation	2.00	1.70	2.35	3.24
7	Minimum	6	8	9	10
8	Maximum	12	13	16	24
9	Kategori Berdasarkan Rerata	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah

2. Kecemasan

Kecemasan mahasiswa PKO FKIP

Tabel 4.4 Distribusi Kecemasan Mahasiswa PKO

Kategori Jawaban	Rentang Skor	Frekuensi Absolut	Persentase
Sangat Tinggi (ST)	37,00 - 41,69	12	20.00
Tinggi (T)	41,10 - 44,92	7	11.67
Rendah (R)	44,93 - 48,76	32	53.33
Sangat Rendah (SR)	48,77 - 50,00	9	15.00
Jumlah		60	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas, terlihat bahwa kecemasan pada mahasiswa masuk kategori sangat tinggi dengan frekuensi 12 orang (20,00%), kategori tinggi sebanyak 7 orang (11,67%), kategori rendah sebanyak 32 orang (53,33%), dan kategori sangat rendah sebanyak 9 orang (15,00%). Jika melihat dari frekuensi setiap kategori bias diambil kesimpulan kecemasan pada mahasiswa berada di kategori tinggi.

Setelah dilakukan deskripsi data tentang variabel kecemasan, analisis dilanjutkan pada indikator yang menyusunnya. Adapun indikator dari kecemasan adalah *state anxiety* dan *threat anxiety* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.5 Deskripsi Indikator Kecemasan Mahasiswa PKO FKIP UNIPA

No	Keterangan	State Anxiety	Trait Anxiety
1	N	60	60
2	Jumlah Soal	9	9
3	Rerata	21.87	23.07
4	Median	21	24
5	Modus	21	25
6	Std. Deviation	1.99	2.77
7	Minimum	19	18
8	Maximum	27	28
9	Kategori Berdasarkan Rerata	Tinggi	Rendah

Cara berbicara di depan umum mahasiswa PKO FKIP UNIPA dihitung dengan angket sejumlah 14 aitem pertanyaan dengan klasifikasi skor 1 sampai 4. Hasil analisis menghasilkan nilai minimum sebesar 30, maksimum sebesar 52, rerata sebesar 43,57, dan standar deviasi sebesar 6,33. Kemudian dilakukan pengklasifikasian pada frekuensi distribusi berikut ini:

Tabel 6. 6 Distribusi Cara Berbicara di Depan Umum Mahasiswa PKO

Kategori Jawaban	Rentang Skor	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
Sangat Tinggi (ST)	349,89 - 52,00	17	28.33
Tinggi (T)	43,57 - 49,89	19	31.67
Rendah (R)	37,24 - 43,57	12	20.00
Sangat Rendah (SR)	30,00 - 37,24	12	20.00
Jumlah		60	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas, terlihat bahwa kemampuan berbicara di depan umum pada mahasiswa masuk kategori sangat baik dengan frekuensi 17 orang (28,33%), kategori baik sebanyak 19 orang (31,67%), kategori kurang baik sebanyak 12 orang (20,00%), dan kategori tidak baik sejumlah 12 orang (20,00 %). Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori dapat disimpulkan bahwa kemampuan berbicara di depan umum mahasiswa berada pada kategori baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara pola pikir negative terhadap kemampuan berbicara di depan umum. Positif artinya makin baik pola pikirnya maka makin baik pula komunikasinya. Adapun signifikan berarti baik atau tidaknya kemampuan berbicara mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga sangat ditentukan oleh pola pikir yang dibangun. Pemikiran negative akan dapat mengarahkan pada perasaan kurang percaya diri dan yakin pada kemampuan yang individu punyai.

Kondisi ini memberikan konsekuensi berada di depan umum. Pola pikir pada menurunnya kepercayaan diri negatif selalu memposisikan dan menganggap orang lain selalu mahasiswa berada dalam masalah lebih baik jika melakukan pekerjaan dalam tiap aktivitasnya. Terlebih yang sama dengan dirinya. Oleh pada saat berbicara di depan karena itu pola pikir negatif makin umum, pemikiran negative menjadi membuat potensi diri tidak masalah dan hambatan untuk teroptimalkan. Salah satunya adalah komunikasi yang efektif. Faktor kemampuan dalam mengutarakan penting dalam melakukan ide atau gagasan di depan umum. komunikasi adalah penggunaan

Mahasiswa yang memiliki pola bahasa yang tepat dan persuasif pikir negatif juga cenderung (menarik), untuk mendapatkan menganggap kecil hasil yang kemampuan menempatkan bahasa diperoleh tiap kali melakukan dengan menarik, oleh karenanya sesuatu. Kondisi ini makin mahasiswa sebaiknya membuat pribadinya menjadi mendahulukan rasa optimism dan pesimistis. Padahal, kemampuan menghilangkan pemikiran negative komunikasi mahasiswa justru dibangun dari optimisme yang

SIMPULAN

tinggi. Oleh karena itu mahasiswa Dari hasil analisis data, yang pesimistis cenderung kurang pengujian hasil dari penelitian, komunikatif. deskripsi dan pembahasan, bisa

Penelitian juga menghasilkan diambil garis kesimpulan : (1) adanya korelasi yang positif dan Terdapat hubungan yang signifikan signifikan antara kecemasan dengan dan positif antara tingkat pola pikir kemampuan berbicara di depan negatif dengan cara berbicara di umum. Kecemasan selalu depan umum mahasiswa PKO FKIP memposisikan orang berada di UNIPA dengan nilai r sebesar 0,507 bawah tekanan dalam beraktifitas, dan p sebesar 0,000. (2) Ada maka orang yang mudah cemas hubungan yang positif dan tidak mampu mengendalikan signifikan antara kecemasan dengan dirinya secara normal saat berada cara berbicara di depan umum dalam kondisi tertentu, misalnya mahasiswa PKO FKIP UNIPA

dengan nilai r sebesar 0,757 dan p sebesar 0,000. (3) Ada hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat pola pikir negatif dan kecemasan dengan cara berbicara di depan umum mahasiswa PKO FKIP UNIPA dengan nilai r 0,783 dan nilai p 0,0000.

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dapat diberikan saran : (1) Bagi mahasiswa agar mengutamakan pola pikir yang positif saat melakukan suatu aktivitas atau program tertentu. (2) Kecemasan akan membuat mahasiswa berada dalam tekanan, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan acuan dalam upaya menekan kecemasan dengan teknik-teknik tertentu. (3) Perlu adanya sosialisasi pada mahasiswa mengenai teknik-teknik untuk meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan saat berada dalam kondisi tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiaty, Noer Sofian. (2011). *The Miracle of Berpikir Positif*. Bekasi: Laskar Aksara.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: PT. Ar-Ruzz Media
- Joseph. A De Vito. (2011). *Komunikasi Antarmanusia* (Alih bahasa: Ir. Agus Maulana M.S.M). Tangerang: Karisma publishing group.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Abnormal Psychology in a Changing World (Psikologi Abnormal)*. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Saifuddin Azwar. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sugiyono. (1999). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Syafi'ie. (2010). *Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT Wahyumedia.
- Winda Adelia. (2011). *Kehebatan Berpikir Positif*. Yogyakarta: Sinar Kejora.