

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN KOMUNIKASI PADA MAHASISWA

Yeni Anggraini, Auliya Syaf, Adri Murni

¹Fakultas Psikologi, Universitas Abdurrah,
Jl. Riau Ujung No. 73 , Pekanbaru, Indonesia

Abstrak

Berpikir positif adalah kemampuan seseorang dalam memandang sesuatu dari segi positifnya baik diri sendiri, orang lain, maupun keadaan lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antaraberpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan korelasi *Product Moment*. Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran skala berpikir positif dan skala kecemasan komunikasi dalam skala Likert yang diberikan pada 127 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Abdurrah Pekanbaru. Hasil dari analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa dengan koefisien korelasi $-,641$ dengan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *kecemasan komunikasi, berpikir positif, mahasiswa*

Abstract

Positive thinking is the ability of a person in looking at things in terms of positive both yourself, others, as well as the state of the environment. This study aims to see the connection between positive thinking and communication anxiety in the students. This research uses quantitative method with correlation Product Moment. The data were collected by spreading positive thinking scale and communication anxiety scale in Likert scale which was given to 127 students of Psychology Faculty University of Abdurrah Pekanbaru. The result of the analysis indicate that there is a relationship between positive thinking and communication anxiety in students with correlation coefficient $-,641$, with significant $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Keywords: *positive thinking, communication anxiety, students*

PENDAHULUAN

Kamus besar Bahasa Indonesia (2005) mendefinisikan bahwa mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi. Fatmawati (2007) berpendapat bahwa model pendidikan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk tampil aktif dan mampu menyatakan pendapat kepada orang lain. Hal tersebut dilakukan untuk melatih mahasiswa Fakultas Psikologi agar mempunyai kemampuan komunikasi yang baik dengan orang lain, karena disiplin Ilmu Psikologi adalah disiplin ilmu yang bergerak dalam bidang sosial dan selalu berhubungan dengan manusia.

Komunikasi merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting, karena merupakan satu-satunya cara bagi manusia untuk bisa mengenal dirinya dan dunia di luar dirinya (Taylor, dkk, dalam Sutardjo & Purnamaningsih, 2003). Menurut Depari (dalam Suranto, 2010) komunikasi adalah proses penyampaian gagasan, harapan, dan pesan yang disampaikan melalui lambang tertentu, mengandung arti dan dilakukan oleh penyampai pesan ditujukan kepada penerima pesan.

Komunikasi yang terjadi antar pribadi tidak selamanya mengalami kelancaran, terdapat

gangguan-gangguan yang dapat menghambat kelancaran proses komunikasi. Gangguan-gangguan ini dikenal dengan istilah communication apprehension. Burgon & Ruffner (dalam Romadhona, dkk, 2012) melalui bukunya yang berjudul Human Communication mengatakan bahwa communication apprehension merupakan suatu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang dialami seseorang dalam pengalaman komunikasi.

Orang yang mengalami hambatan komunikasi (*communication apprehension*) akan merasa sulit dan cemas ketika melakukan komunikasi, kondisi ini bisa terjadi seperti pada individu manapun termasuk mahasiswa. Dalam melaksanakan kegiatan kuliah mahasiswa sering melakukan komunikasi. Mulai dari mempresentasikan makalah di depan kelas, konsultasi skripsi, dan saat melakukan bedah jurnal. Jika mahasiswa memiliki kecemasan yang berlebihan ketika akan mempresentasikan tulisan ilmiahnya bisa saja materi yang sudah dikuasainya tidak bisa disampaikan dengan baik (Santoso dalam Sabati, 2010).

Fatmawati (dalam Romadhona, dkk, 2012) dalam penelitiannya mengatakan bahwa perasaan cemas yang dialami mahasiswa tidak hanya terjadi ketika akan memulai pembicaraan saja, bahkan saat telah berbicara pun mahasiswa dapat mengalami kecemasan yang menyebabkan mahasiswa berhenti mengemukakan pendapat dan pada akhirnya mahasiswa menjadi menghindari situasi yang melibatkan diskusi. Selanjutnya Rakhmat (2007) juga mengatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh individu dalam komunikasi dapat menyebabkan individu merasa gugup, takut dan tidak nyaman ketika harus berbicara di hadapan orang banyak.

Fatmawati (2007) menjelaskan penyebab seseorang mengalami kecemasan komunikasi, yaitu: seperti ketika seseorang berbicara di hadapan sekelompok pendengar maka ia akan menjadi sumber perhatian dari kelompok tersebut. Gerak-gerak ucapan yang salah akan diamati pendengar secara cermat, sehingga sering kali mereka merasa rentan bahkan terancam seketika.

Sama halnya dengan pendapat Blacburn & Davidson (dalam Sabati, 2010) menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan yaitu faktor emosi dan pikiran. Penelitian yang dilakukan oleh Opt & Loffredo (dalam Dewi & Andrianto, 2006) menunjukkan adanya tiga faktor penyebab kecemasan komunikasi, yaitu: (a) individu *ekstrovert* dan *introvert*. Individu yang *ekstrovert* mempunyai kecemasan komunikasi lebih rendah dari pada individu yang *introvert*, (b) individu yang melihat sesuatu dengan intuisi (*intuitors*) atau dengan panca indra (*sensors*), (c) individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah dari pada individu yang berpola pikir negatif. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Olfson dkk (dalam Sabati, 2010). Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa kecemasan yang dialami seseorang dalam melakukan interaksi sosial lebih kepada adanya pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri individu.

Elfiky (2009) dalam bukunya yang berjudul Terapi Berpikir Positif mengatakan berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu Anda memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu Anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya Anda akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Berpikir positif adalah mengatur antara perhatian terhadap sesuatu yang positif, membentuknya dengan bahasa yang positif dan menunjukkan pikiran-pikirannya. Individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, akan berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga individu akan berpikir positif dalam menghadapi permasalahan (Albercht, 1992).

Burgoon & Ruffner (dalam Romadhona, 2012) dalam buku “*Human Communication*” menjelaskan hambatan komunikasi (*communication apprehension*) sebagai bentuk reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami seseorang ketika komunikasi, baik itu kecemasan berbicara di muka umum maupun kecemasan komunikasi antar pribadi. Individu yang mengalami hambatan komunikasi (*communication apprehension*) akan merasa cemas bila berpartisipasi dalam komunikasi bentuk yang lebih luas, tidak sekedar cemas berbicara di muka umum. Individu tidak mampu untuk mengantisipasi perasaan negatifnya, dan sedapat mungkin berusaha untuk menghindari komunikasi.

Kecemasan komunikasi adalah perasaan yang gugup dan tidak nyaman yang dialami individu ketika melakukan presentasi di depan publik, rasa takut untuk berbicara dihadapan banyak orang (Rogers, dalam Fatmawati, 2007). Sedangkan menurut Rakhmat (dalam Fatmawati, 2007) mengatakan banyak istilah yang digunakan untuk menamai gejala kecemasan komunikasi, seperti demam panggung, kecemasan bicara, atau yang lebih umum stress kerja. Dengan demikian kecemasan komunikasi adalah gejala-gejala yang dialami seseorang ketika bekerja di bawah pengawasan orang lain.

Individu yang mengalami kecemasan dalam komunikasi membuat mereka menjadi takut terhadap gejala-gejala fisik yang mereka rasakan dan hal-hal yang menyebabkan mereka mulai menghindari situasi-situasi yang dirasakan akan memunculkan gejala-gejala tersebut. Selain itu, individu yang mengalami kecemasan komunikasi cenderung menghindari situasi yang melibatkan komunikasi (Romadhona, 2012).

Adapun rumusan masalah yang peneliti ajukan dalam penelitian ini: yaitu, pertama “apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa? Kedua, ciri-ciri kecemasan komunikasi manakah yang paling tinggi? Ketiga, berapa besar pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan komunikasi?”

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan komunikasi merupakan bentuk reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami seseorang ketika komunikasi, baik itu kecemasan berbicara di muka umum maupun kecemasan komunikasi antar pribadi dan perasaan cemas bila berpartisipasi dalam komunikasi bentuk yang lebih luas, tidak sekedar cemas berbicara di muka umum. Individu tidak mampu untuk mengantisipasi perasaan negatifnya, dan sedapat mungkin berusaha untuk menghindari komunikasi.

Ciri-ciri kecemasan komunikasi yang dikemukakan oleh Burgoon & Ruffner (dalam Fatmawati 2007) adalah:

1. *Unwillingness* adalah gejala ketidaksediaan untuk komunikasi, terjadi karena adanya perasaan yang tidak nyaman, kegelisahan, emosi yang tidak stabil, sehingga proses ini akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini akan mempengaruhi penyesuaian diri individu terhadap situasi komunikasi seperti dalam situasi diskusi dihadapan banyak orang. Dalam situasi seperti ini individu lebih memilih menutup diri, diam daripada harus aktif untuk komunikasi atau berbicara mengeluarkan ide-ide, gagasan atau pendapat orang lain dalam berbagai situasi komunikasi.

2. *Avoiding* adalah gejala penghindaran dari partisipasi komunikasi. Terjadi karena pengalaman komunikasi yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh kecemasan, kurangnya pengenalan situasi komunikasi sehingga mempengaruhi kedekatan antar individu dan merasakan suatu perasaan yang sama seperti yang dialami oleh orang lain dalam situasi komunikasi.

3. *Control* atau rendahnya pengendalian terhadap situasi komunikasi. Terjadi karena faktor lingkungan, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan individu yang berbeda dan reaksi lawan bicara.

Menurut Rahkmat (dalam Romadhona, 2012) menjelaskan faktor-faktor kecemasan komunikasi sebagai berikut:

- a. Tidak tahunya individu mengenai apa yang harus dilakukan.
- b. Ketidakpercayaan diri yang disebabkan oleh persepsi negatif yang dimiliki individu dalam pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami individu ketika berbicara di depan publik.
- c. Ketidakmampuan individu untuk berbaur dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya dapat menyebabkan individu menarik diri dan cenderung mengalami kecemasan ketika menjalin komunikasi.

Burgoon & Ruffner (dalam Romadhona, 2012) mengartikan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya merupakan salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan pada saat komunikasi dan menjalin hubungan dengan orang lain.

Albrecht (1992) menjelaskan bahwa berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif. Individu disebut berpikir positif jika memiliki perhatian positif (*positive attention*) dan juga ucapan positif (*positive verbalization*). Perhatian positif berarti pemusatan perhatian pada hal-hal dan pengalaman-pengalaman yang positif, seperti mengganti suatu ide tentang kegagalan dengan ide yang sukses, suatu pemikiran yang menghasilkan solusi, dan ketakutan dengan harapan. Albrecht (1992) juga menyebutkan bahwa individu disebut berpikir negatif jika memiliki sifat mudah menyerah, sinis dan selalu mengkritik diri sendiri.

Peale (dalam Sabati, 2010) menyebutkan bahwa berpikir positif adalah suatu bentuk dari pikiran dimana selalu melihat hasil yang baik dari suatu situasi yang buruk. Dengan berpikir positif akan melihat sesuatu dengan pengetahuan bahwa akan ada yang baik dan yang buruk dalam kehidupan, tetapi hal ini lebih di tekankan pada yang baik. Berpikir positif membawa banyak keuntungan bagi kesehatan tubuh. Selain itu, berpikir positif saat mengalami keadaan yang buruk akan memberikan kekuatan pada diri untuk terus berpikir mencari jalan keluar.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif, individu yang berpikir positif selalu melihat hasil yang baik dari suatu situasi yang buruk dan cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Individu disebut berpikir positif jika memiliki perhatian positif (*positive attention*) dan juga ucapan positif (*positive verbalization*).

Albrecht (1992) mengemukakan bahwa berpikir positif memiliki dua aspek, yaitu:

- a. Perhatian positif (*positive attention*).

Perhatian positif berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengubah hal-hal negatif yang ada dalam dirinya menjadi hal-hal yang sifatnya positif, misalnya ketakutan untuk gagal diulang menjadi keberhasilan, perasaan cemas dalam menghadapi masalah diubah dengan memikirkan pemecahan masalah. Perhatian positif terdiri dari: orang yang positif (*positive people*), keberhasilan (*successes*), rencana dan harapan (*plans and hopes*), solusi (*solution*), hiburan (*entertainment*), musik (*music*), bacaan (*reading*), ide baru (*new ideas*).

- b. Ungkapan positif (*positive verbalization*).

Ungkapan positif berhubungan dengan harapan positif tentang diri individu. Ungkapan positif terdiri dari:

1. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgmental taking*)

Suatu pernyataan yang menilai pada kondisi ambigu pada orang yang cenderung berpikir negatif. Pernyataan atau penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung untuk memberikan pernyataan negatif terhadap sesuatu.

2. Harapan yang positif (*positive expectation*)

Melakukan sesuatu dengan memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah yang menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan dengan menggunakan kata-kata yang mengandung harapan.

3. Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*)

Mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dan menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri, dan menyalahkan diri sendiri.

4. Afirmasi diri (*self affirmation*)

Yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat secara lebih positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain.

METODE

Subjek penelitian berjumlah 127 orang mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Abdurrab Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *proportionate stratified random sampling*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis skala, yaitu skala berpikir positif yang dikemukakan oleh Albrecht (1992) dan skala kecemasan komunikasi yang dikemukakan oleh Burgoon & Ruffner (1978).

Untuk menguji hipotesa penelitian, maka data penelitian akan dianalisa dengan teknik statistik menggunakan program komputer SPSS 20.00 *for windows* dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson*.

HASIL PEMBAHASAN

Skala berpikir positif didapatkan nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,677 ($p > 0,05$), dan untuk skala kecemasan komunikasi didapatkan nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,849 ($p > 0,05$). Berdasarkan nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* tersebut berada ($p > 0,05$) dapat disimpulkan bahwa data pada skala berpikir positif dan kecemasan komunikasi berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas antara kedua variabel tersebut didapatkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,016 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa berpikir positif dengan kecemasan komunikasi memiliki bentuk hubungan yang sifatnya linear.

Uji linearitas yang telah dilakukan juga menghasilkan nilai *Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga bisa juga disimpulkan bahwa hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi memiliki hubungan yang linear bila dilihat dari nilai *Linearity*.

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,641 dengan nilai probabilitas ($p = 0,000$ dimana ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi.

Berdasarkan pedoman dari interpretasi koefisien korelasi, nilai koefisien korelasi, nilai koefisien korelasi (r) dalam penelitian ini sebesar -0,641 berada pada interval koefisien korelasi 0,60 – 0,799, yang artinya berada pada kategori tingkat hubungan tinggi dengan arah hubungan negatif. Arah hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi berpikir positif maka

semakin rendah kecemasan komunikasi dan sebaliknya.

Analisa regresi linier sederhana digunakan pada penelitian ini untuk mengetahui presentase sumbangan pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Besarnya pengaruh atau kontribusi yang diberikan oleh berpikir positif berdasarkan uji regresi diperoleh angka R^2 (*R Square*) sebesar 0,411 atau 41,1%. Hal ini menunjukkan bahwa presentase sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen sebesar 41,1%, yaitu pengaruh berpikir positif dengan kecemasan komunikasi sebesar 41,1%, sedangkan sisanya 58,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini seperti, kepercayaan diri, keterampilan berkomunikasi, situasi, pengalaman kegagalan atau kesuksesan dalam komunikasi interpersonal.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi, berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar -0,641 dengan $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa Universitas Abdurrah Pekanbaru dengan arah hubungan negatif, yang artinya semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan komunikasi begitu sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan komunikasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan penelitian ini diterima.

Berdasarkan pedoman dari interpretasi koefisien korelasi, nilai koefisien korelasi, nilai koefisien korelasi (r) dalam penelitian ini sebesar -0,641 berada pada interval koefisien korelasi 0,60 – 0,799, yang artinya berada pada kategori tingkat hubungan tinggi dengan arah hubungan negatif. Arah hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan komunikasi dan sebaliknya.

Berdasarkan penelitian masing-masing variabel hasil kategorisasi menunjukkan bahwa berpikir positif yang tergolong tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase responden yang tergolong kriteria tinggi sebesar 51,1%, kriteria sangat tinggi sebesar 25,2%, kriteria sedang sebesar 21,3%, kriteria rendah sebesar 0,8%, dan kriteria sangat rendah sebesar 1,6%. Hasil kategorisasi kecemasan komunikasi yang tergolong rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase responden yang tergolong kriteria rendah sebesar 44,9%, kriteria sangat tinggi sebesar 1,6%, kriteria tinggi sebesar 14,2%, sedang sebesar 31,5%, dan sangat rendah sebesar 7,8%.

Sumbangsih berpikir positif berdasarkan uji regresi diperoleh angka R^2 (*R Square*) sebesar 0,411 atau 41,1%. Hal ini menunjukkan bahwa presentase sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen sebesar 41,1%, yaitu pengaruh berpikir positif dengan kecemasan komunikasi sebesar 41,1%, sedangkan sisanya 58,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini seperti, kepercayaan diri, keterampilan berkomunikasi, situasi, pengalaman kegagalan atau kesuksesan dalam komunikasi interpersonal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitiandapat dilihat bahwa ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi, angka koefisien korelasi sebesar -0,641 dengan $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi dengan arah hubungan negatif, yang artinya semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan komunikasi pada mahasiswa Universitas Abdurrah Pekanbaru dan sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan

komunikasi pada mahasiswa Universitas Abdurrah Pekanbaru. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dirasa perlu untuk disampaikan, antara lain :

a. Bagi Fakultas

Bagi Fakultas dapat terus menjaga dan meningkatkan kemampuan berpikir positif dengan cara mengedepankan perhatian positif dan ucapan positif ketika berkomunikasi dengan mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Bagi Mahasiswa dapat terus menjaga dan meningkatkan kemampuan berpikir positif untuk mengurangi kecemasan komunikasi dengan cara mengedepankan perhatian positif dan ungkapan positif terhadap berbagai hal dan berbagai keadaan, misalnya: menjadi orang yang positif, berhasil dalam rencana dan harapan, serta bisa mengembangkan solusi dengan ide-ide baru dan tidak lupa meluangkan waktu untuk hiburan, mendengarkan musik, dan membaca.

c. Bagi Peneliti Lain

Bagi Peneliti lain yang ingin mengambil tema yang sama, untuk dapat meneliti variabel lain yang mempengaruhi kecemasan komunikasi seperti, kepercayaan diri, keterampilan berkomunikasi, situasi, pengalaman kegagalan atau kesuksesan dalam komunikasi interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (1992). *Brain Power: learn to improve your thinking skills*. New York: Prentice Hall Inc.
- Dewi, A. P & Andrianto, S. (2006). Hubungan antara pola pikir dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa keguruan. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Elfiky, Ibrahim. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Bandung: Zaman
- Fatmawati. (2007). Hubungan antara *locus of control* dengan kecemasan dalam berkomunikasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal psikologi UIN SUSKA*. Vol.03.No.01, 1-119
- Kholidah, E. N & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. 39(1), 67-75.
- Muklis, A. (2013). Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 10. No. 1, 5-14.
- Nelawati. (2010). Hubungan kecemasan berkomunikasi dengan keaktifan siswa dalam berdiskusi di SMPN 5 Siak Hulu. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Nurindah, M. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan

Berpikir Positif. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 4. No. 1, 57-76.
No name. *Defenisi Mahasiswa*. <http://defenisipengertian.com>. Diunduh 25 November 2016.

Paulus, A. (2007). *Success in Life Through Positive Words*. Jakarta: Gramedia.

Prakoso, B. (2014). Hubungan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rakhmat, J. (2007). *Psikologi komunikasi edisi revisi*. Bandung: PT remaja rosdakarya.

Romadhona, dkk. (2012). Penyesuaian diri dan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. *Jurnal perilaku Universitas Abdurrah*. Vol.01.No.02, 62-69.

Sabati, F. (2010). Hubungan antara tingkatan berpikir positif dengan kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Jakarta. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Jakarta: Universitas Negeri Syarif Hidayatullah.

Sutardjo, S & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UGM*. No. 2, 67-71.

Suranto. (2010). *Komunikasi Sosial Budaya*. Graha Ilmu.