



PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA

JUDUL PROGRAM

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA**

BIDANG KEGIATAN

PKM-AI

Diusulkan oleh:

Putri Pusvitasari	09320120/ 2009
Ade Ratih Pratiwi	09320092/ 2009
Nova Sagita	09320076/ 2009

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2013


HALAMAN PENGESAHAN


1. Judul Kegiatan : Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa
2. Bidang Kegiatan : PKM-AI
3. Ketua Pelaksana Kegiatan
 - a. Nama Lengkap : Putri Pusvitasari
 - b. NIM : 09320120
 - c. Jurusan : Psikologi
 - d. Universitas/institut/politeknik : Universitas Islam Indonesia
 - e. Alamat rumah dan No. Tel/HP : Jalan Palagan Tentara Pelajar 22, Wonorejo, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta. HP 081391353488
 - f. Alamat Email : putripusvitasari@gmail.com
4. Anggota Pelaksana Kegiatan : 2 orang
5. Dosen Pendamping
 - a. Nama Lengkap dan Gelar : Rumiani, S.Psi., M.Si
 - b. NIDN : 0516037802
 - c. Alamat Rumah dan No. Tel/HP : Jatimulya TR I/829 RT 12 RW 03 Yogyakarta 55242. HP 08121570670



Yogyakarta, 14 Maret 2013


Menyetujui
Wakil Dekan atau Kaprodi

Ketua Pelaksana Kegiatan


(Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc., Sc)
NIP. 0518077201


(Putri Pusvitasari)
NIM. 09320120


Wakil Rektor
Bidang Kemahasiswaan

(Ir. Bachnas, M.Sc)
NIP. 825110101

Dosen Pendamping

(Rumiani, S.Psi., M.Si)
NIDN. 0516037802

Surat Pernyataan Sumber Tulisan PKM-AI

Saya yang menandatangani Surat Pernyataan ini:

- Putri Pusvitasari
- NIM. 09320120

- 1) Menyatakan bahwa PKM-AI yang saya tuliskan bersama anggota tim lainnya benar bersumber dari kegiatan yang telah dilakukan:
 - Program kegiatan ini berupa tugas Mata Kuliah Teknik Penulisan Skripsi yang telah dilakukan sendiri oleh penulis bukan oleh pihak lain.
 - Topik Kegiatan : Kecemasan Berbicara di Depan Umum
 - Tempat pelaksanaan : Ruang auditorium Komunikasi UII
 - Tanggal pelaksanaan : 18 – 19 Februari 2013
- 2) Naskah ini belum pernah diterbitkan/dipublikasikan dalam bentuk prosiding maupun jurnal sebelumnya.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa paksaan pihak manapun juga untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Maret 2013

Yang Membuat Pernyataan



Putri Pusvitasari

NIM. 09320120

Mengetahui/Menyetujui

Ketua Program Studi



Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc., Sc

NIP. 0518077201

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA**

Putri Pusvitasari,
Ade Ratih Pratiwi,
Nova Sagita

Jurusan Psikologi Fakultas PSB Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang Km 14,5 Yogyakarta

Abstract

This research is an experimental research aiming to understand whether emotion regulation training effectively and significantly reducing public speaking anxiety. The subjects of this research were 14 students from various departments who had anxiety in public speaking. Those 14 students were divided into two groups, seven subjects as the experimental group and other subjects as the control group. The modules used for the training are based on four aspects of emotion regulation skills of Greenberg (2002). This research used Public Speaking Anxiety scale organized by researcher which is based on three aspects of Public Speaking Anxiety (Rogers, 2004). The data analysis of the research used paired sample t test method. The result showed that there was a significant difference in the public speaking anxiety between before and after emotion regulation training with value of $t\text{-test} = 4,701$ and $p = 0,003$ ($p < 0,01$). It means that the emotion regulation training is effective to reduce public speaking anxiety.

Keywords: emotion regulation training, public speaking anxiety

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan regulasi emosi efektif dan berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Subjek penelitian ini adalah 14 mahasiswa dari berbagai jurusan yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum. Keempat belas mahasiswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 7 subjek masuk dalam kelompok eksperimen dan 7 subjek lainnya masuk dalam kelompok kontrol. Modul yang digunakan dalam pelatihan ini didasarkan pada empat aspek ketrampilan regulasi emosi dari Greenberg (2002). Penelitian ini menggunakan satu skala sebagai alat pengukuran, yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan tiga aspek kecemasan berbicara di depan umum dari Rogers (2004). Analisis data dari penelitian ini menggunakan metode paired sample t test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan berbicara di depan umum yang sangat signifikan sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosi dengan nilai t sebesar 4,701 dan $p = 0,003$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

Kata Kunci : Pelatihan Regulasi Emosi, Kecemasan Berbicara di Depan Umum

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak yang mengalami perkembangan pada semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja, menurut Mappiare (Ali & Asrori, 2009), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Shaw dan Costanzo (Ali & Asrori, 2009) mengatakan bahwa transformasi intelektual dari cara berpikir remaja memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tetapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan, sehingga tidak mengherankan jika usia remaja sangat diperhatikan.

Pada masa remaja, peran individu secara umum adalah sebagai seorang pelajar atau mahasiswa. Sebagai mahasiswa, individu diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang mempunyai intelektual yang tinggi, terampil, berpengetahuan, kreatif, serta menjadi tumpuan harapan dalam bersaing menghadapi era globalisasi yang semakin canggih ini. Individu tersebut juga diharapkan menghasilkan ide serta gagasannya untuk mengisi pembangunan yang nyata. Selain itu, seorang mahasiswa juga sangat diharapkan dapat menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku media yang kompeten dalam berbagai situasilingkungan, seperti di dalam kelas, di tempat kerja maupun sebagai anggota masyarakat. Oleh karena itu, untuk mengungkapkan ide serta gagasan tersebut, dibutuhkan kemampuan berbicara di depan umum pada diri mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di lapangan mengenai gejala-gejala apa saja yang dimunculkan oleh mahasiswa ketika menghadapi situasi berbicara di depan publik, maka didapatkan bahwa suara yang bergetar saat berbicara, tidak lancar dalam berbicara, serta kesulitan berkonsentrasi terbukti dari ketidaktahuan pembicara dalam mengingat apa yang harus diucapkan selanjutnya. Semua gejala tersebut merupakan gejala umum yang dapat diamati dengan jelas.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hunt, Scott dan McCroskey (Rakhmat, 2008), ditemukan bahwa 10 – 20 % mahasiswa Amerika menderita aprehensi komunikasi, dimana aprehensi komunikasi adalah ketakutan untuk melakukan komunikasi. Penelitian lain menunjukkan bahwa orang-orang yang aprehensif dalam berkomunikasi, cenderung dianggap tidak menarik oleh orang lain, kurang kredibel, dan sangat jarang menduduki jabatan pemimpin. Ketika bekerja, mereka cenderung tidak puas, malas saat berada di sekolah, sehingga mereka sering gagal secara akademis.

Ketidakmampuan diri untuk melawan kecemasan dapat berakibat pada pembentukan rasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap diri tidak menyenangkan bagi orang lain, dimana segala pikiran negatif tersebut dapat menjadi faktor penghambat perkembangan diri untuk jangka panjangnya. Sedangkan, saat berbicara di depan umum, atau jangka pendek, pikiran negatif tersebut akan mengakibatkan tidak dapat dikendalikannya situasi dan emosi. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia (Prawitasari, 1995).

Berkaca dari kompleksnya permasalahan di atas bahwa emosi menjadi sangat penting untuk dikelola oleh seorang mahasiswa ketika mengalami

kecemasan berbicara di depan publik agar tetap bisa bertahan dalam situasi yang menekan. Adaptasi emosi-emosi negatif agar menjadi emosi positif menjadi hal yang sangat penting. Hal ini dikarenakan jika individu tidak mampu mengelola perasaannya dia akan semakin terpuruk dalam tekanan hidup yang dialaminya. Kemampuan untuk merespon proses-proses emosi disebut dengan regulasi emosi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif pelatihan regulasi emosi terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi atau pengetahuan bagi para mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam berbicara di depan umum. Selain itu, manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memperkaya ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan bagi perkembangan teori psikologi di berbagai bidang terkait dengan psikologi eksperimen serta bidang psikologi lainnya seperti, psikologi klinis dan psikologi sosial.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka pertanyaan yang mendasari penelitian ini adalah; apakah pelatihan regulasi emosi mempengaruhi penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?. Argumen yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa penurunan kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh pelatihan regulasi emosi. Pembahasan pertama pada penelitian ini adalah memberikan pengertian mengenai kecemasan berbicara di depan umum dan regulasi emosi.

Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Salah satu bentuk kecemasan sosial yang disebutkan oleh Nevid dkk. (2005) adalah demam panggung dan kecemasan berbicara atau yang biasa disebut dengan kecemasan berkomunikasi. Rakhmat (2008) menyatakan bahwa apprehensi komunikasi atau *communication apprehension* adalah ketakutan untuk melakukan komunikasi. Menurut Burgoon dan Ruffner (1978), *communication apprehension* adalah suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi massa.

Sebenarnya tanpa kita sadari, kita sering merasakan kecemasan ketika melakukan berbagai hal yang mencakup interaksi atau komunikasi dengan orang lain. McCroskey (1984) menyebutkan bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak mengalami kecemasan pada situasi komunikasi biasa. Individu biasanya menjadi cemas ketika menghadapi situasi berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum biasa disebut dengan istilah *stage fright*, yaitu keadaan takut atau cemas pada saat membayangkan situasi nyata berbicara di depan umum. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik maupun psikologis, seperti detak jantung yang semakin cepat, lutut gemetar, rasa takut, rasa malu, kehilangan kendali, dan sebagainya.

Rogers (2004) menjelaskan bahwa salah satu sebab mengapa orang-orang yang berbicara di depan umum seringkali merasa rentan, bahkan terancam adalah karena individu merasa menjadi sumber perhatian ketika menghadapi sekelompok pendengar. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan umum (*public speaking*), misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas, maupun mengadakan pertemuan atau *meeting* (McCroskey, 1984).

Kemudian Rogers (2004) membagi komponen kecemasan berbicara di depan umum menjadi tiga, yaitu komponen fisik, proses mental dan emosional, dimana tiga komponen ini menjadi acuan peneliti dalam membuat skala kecemasan berbicara di depan umum.

Regulasi Emosi

Gross (2009) menjelaskan bahwa respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang salah, pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional, dimana strategi tersebut berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif.

Menurut Greenberg (2002) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memungkinkan individu untuk segera bangkit dari keterpurukan kehidupannya. Selanjutnya Thompson (1994) menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua proses yaitu proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk belajar mengenali, memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional. Kemudian Denham menambahkan bahwa reaksi emosional termasuk strategi untuk mempertahankan, meningkatkan, menaklukkan, atau menghambat emosi dalam upaya untuk mencapai tujuan.

Pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi-emosi negatif maladaptif menjadi emosi yang positif dan adaptif serta menggunakan konsep ketrampilan regulasi emosi dari Greenberg (2002), yaitu ketrampilan mengenal emosi, ketrampilan mengekspresikan emosi, ketrampilan mengelola emosi, dan ketrampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu suatu metode penelitian untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Perlakuan yang diberikan bisa berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok untuk kemudian dilihat pengaruhnya (Latipun, 2004). Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*, yaitu desain eksperimen yang dilakukan dengan melakukan pengukuran awal sebelum perlakuan diberikan dan setelah perlakuan diberikan pada kelompok kontrol. Pada rancangan ini, di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantung yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan perlakuan, dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel tergantung dengan alat ukur yang sama.

Rancangan Eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*

KE (R)	O1	X	O2	O3	-
KK (R)	O1	-	O2	O3	X

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

R : Random

O1 : Pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*)

O2 : Pengukuran setelah perlakuan (*post-test*)

X : Pemberian perlakuan

O3 : *Follow Up Test* (Setelah 2 minggu pelatihan)

Prosedur Penelitian

1. Melakukan *need assessment* (Analisis Kebutuhan)

Peneliti melakukan survei tentang kondisi yang ada di lapangan terkait masalah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa angkatan baru yaitu angkatan 2011 – 2012 dan kemudian melakukan studi pustaka mengenai kecemasan berbicara di depan umum serta pelatihan regulasi emosi.

2. Pengurusan Perijinan

Peneliti mendapatkan surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia untuk disampaikan kepada pihak terkait.

3. Penyusunan rancangan penelitian dan pembuatan modul pelatihan regulasi emosi

Intervensi yang digunakan berupa pelatihan regulasi emosi. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum dalam mengelola emosi-emosi negatif maladaptif menjadi emosi yang positif dan adaptif.

4. Penyusunan alat ukur dan uji coba alat ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang terdiri dari 45 aitem (sebelum uji coba). Penyusunan skala kecemasan berbicara di depan umum ini berdasarkan teori kecemasan berbicara di depan publik dari Rogers (2004).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh nilai t sebesar 4,701 dengan $p = 0,003$ ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan berbicara di depan umum yang sangat signifikan sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosi. Pada kelompok eksperimen mendapatkan rata-rata *pre test* sebesar 59,5714 dan rata-rata 50,5714 pada skor *post test* dan gain skor yang diperoleh sebesar -9. Hal tersebut sesuai dengan asumsi yang dibangun yaitu terdapat penurunan skor untuk kelompok eksperimen.

Salah satu keterampilan yang diajarkan dalam pelatihan regulasi emosi adalah keterampilan mengenal emosi. Pengenalan emosi ini baik emosi positif maupun emosi negatif. Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh

Gohm (2003) menjelaskan bahwa kemampuan mengenal emosi yang baik akan dapat memberikan reaksi emosi yang baik dan tepat sehingga pada akhirnya dapat terhindar dari keadaan distress psikologis. Seperti yang dinyatakan oleh Dewi dan Andrianto (2006) bahwa sebagian besar penyebab kecemasan berbicara di depan umum adalah karena individu membangun perasaan negatif dan memperkirakan hasil-hasil yang negatif sebagai hasil keterlibatannya dalam interaksi komunikasi, takut akan kesalahan-kesalahan yang dilakukannya, kemudian orang lain akan menertawakan dan memberikan sindiran padanya. Sehingga ketika seseorang dikritik mengenai hal-hal negatif yang dilakukannya, maka cenderung akan menyebabkan individu tersebut mengalami distress dan menghindari hubungan sosial, kemudian akan mempengaruhi kesehatan mentalnya.

Rogers (2004) menyatakan bahwa salah satu keterampilan yang dapat dipelajari dalam teknik berbicara di depan umum adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi, dimana kemampuan ini berfungsi untuk mengendalikan dan mengurangi rasa cemas, panik, dan rasa takut. Keterampilan ini dapat ditemukan dalam salah satu keterampilan regulasi emosi yaitu keterampilan mengelola emosi. Keterampilan mengelola emosi merupakan kemampuan individu untuk menjaga emosi di dalam diri dan mencoba mengendalikan serta merasionalisasikan emosi tersebut, terutama pada saat diekspresikan.

Terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini senada pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Hofmann dkk. (2009) yang menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi peninjauan ulang efektif dalam mengurangi emosi negatif mahasiswa. Hal ini terbukti dapat mengurangi respon stres dan meningkatkan adaptasi terhadap stimulus kecemasan tanpa menimbulkan efek yang merugikan sehingga tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa menurun. Regulasi emosi peninjauan ulang ini memiliki strategi agar seseorang fokus terhadap penyebab dari kecemasan itu sendiri yaitu melalui pendekatan realistik dalam menyikapi suatu sumber kecemasan.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, diantaranya adalah tempat pelatihan yang kurang kondusif dan kurang efektif karena peserta penelitian serta tim panitia pelaksana pelatihan berada di dalam ruangan yang sama. Hal ini mengakibatkan sedikit terganggunya sesi pelatihan karena para panitia sering keluar masuk ruangan serta berlalu lalang di sekitar lokasi pelatihan. Selain itu, keterlambatan para peserta dikarenakan lupa atau bangun kesiangan sehingga peneliti memundurkan dimulainya waktu pelatihan dan menunggu semua peserta hadir. Penelitian ini belum menggunakan wawancara sebagai metode pendukung untuk menggali lebih dalam tentang kecemasan berbicara di depan umum pada subjek penelitian. Kemudian kelemahan yang terakhir adalah waktu pelatihan yang bertepatan dengan jadwal remediasi sehingga menyebabkan gugurnya satu peserta pelatihan pada hari kedua.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, data kualitatif, dan pembahasan hasil, menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara pemberian pelatihan regulasi emosi terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian pelatihan regulasi emosi cukup efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ali, M., Prof, Dr. & Asrori, M., Prof, Dr. 2009. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Burgoon, M. & Ruffner, M. 1978. *Human Communication*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Durand, V. M. 2006 . *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Greenberg. L.S. 2002. *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. APA: Washington DC.
- Gross, J.J. 2009. *Handbook of Emotion Regulation*. The Guildford Press: New York.
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid II*. Jakarta: Erlangga. New York : John Wiley & Sons.
- Rakhmat, J., Drs. M.Sc. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rogers, N. 2004. *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Nuansa.

Jurnal dan Buletin

- Gohm, C. 2003. Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 3. 594-607
- Prawitasari. 1995. Mengenal Emosi Melalui Komunikasi Non Verbal. *Buletin Psikologi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. Tahun III. 1, 27-43.
- Thompson, R.A. 1994. Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 2/3, 25-52.
- Hofmann, S.G., Heering, S., Sawyer, A.T., & Asnaani, A. 2009. How to Handle Anxiety: The Effects of Reappraisal, Acceptance, and Suppression Strategies on Anxious Arousal. *Behav Res Ther*. Boston: Department of Psychology Boston University.

Sumber Internet

- McCroskey, J. 1984. *The Communication Apprehension Perspective*. On-line. http://www.jamesmccroskey.com/publications/bookchapters/003_1984_C1.pdf 1/ 4/ 2012