

A Systematic Literature Review: Efektivitas Exspressive Writing dalam Menurunkan Kecemasan Berbica Di Depan Umum Pada Mahasiswa

Al Amin Ibnu Fajar¹, Ryan Ainul Azhar², M. Asyiiq Billah³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya^{1,2,3}
alaminibnu@gmail.com¹, ryanainul13@gmail.com², Asyiiq1997@gmail.com³

Abstract

Public speaking anxiety is a problem often faced by students, which can impact their academic and social performance. This study aims to explain the effectiveness of expressive writing therapy methods in reducing public speaking anxiety in students using a qualitative approach based on a literature review. The data collection method in this research was a literature review using the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) approach. The results of the analysis obtained 5 selected articles that met the appropriate variable criteria as well as the subject and year of the latest research from 2013 to 2023. Literature analysis was used to detail the methods and findings from research that had been conducted previously regarding the use of written expressive therapy in the context of speaking anxiety in in public to students. This research shows that written expressive therapy has shown potential in reducing the level of public speaking anxiety in college students. This therapy can also help students to better understand the root causes of their anxiety and improve skills in dealing with public speaking anxiety.

Keywords: public speaking anxiety, expressive writing therapy, systematic literature review

Abstrak

Kecemasan berbicara di depan umum adalah masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa, yang dapat berdampak pada performa akademik dan sosial mereka. Studi ini yang bertujuan menjelaskan efektivitas terapi ekspresif tertulis (expressive writing) dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan menggunakan pendekatan kualitatif berdasarkan tinjauan literatur. Metode pengumpulan data pada penelitian ini *literatur review* dengan memakai pendekatan *Preffered Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA). Hasil analisis diperoleh 5 artikel terpilih yang sesuai dengan kriteria variabel yang sesuai serta subjek dan tahun penelitian terbaru pada 2013 sampai 2023. Analisis literatur digunakan untuk merinci metode dan temuan-temuan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya tentang penggunaan terapi ekspresif tertulis dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi ekspresif tertulis telah menunjukkan potensi dalam mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Terapi ini juga dapat membantu mahasiswa untuk lebih memahami akar penyebab kecemasan mereka dan meningkatkan keterampilan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Kata kunci: kecemasan berbicara di depan umum, expressive writing therapy, systematic literature review

1. Pendahuluan

Seorang mahasiswa adalah individu yang tengah mengikuti proses pembelajaran di lingkungan universitas. Diharapkan bahwa mahasiswa tersebut aktif, kreatif, memiliki kemampuan berpikir kritis, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Keterampilan berbicara di depan umum dianggap sebagai seni dalam menyampaikan pesan kepada sejumlah orang. Hal ini menjadi sangat krusial pada masa sekarang, mengingat perkembangan teknologi dan tuntutan zaman yang memacu individu untuk bersaing dan meningkatkan kualitas dirinya sendiri. Keterampilan berbicara di depan umum memiliki peran sangat penting dalam konteks global saat ini, di mana komunikasi adalah proses interaksi yang dapat menyatukan seseorang

dengan yang lain. Kecemasan saat berbicara di depan umum merujuk pada ketidaknyamanan yang muncul ketika seseorang membayangkan atau menghadapi situasi berbicara di hadapan banyak orang. Jangir & Govinda (dalam Lutfia Rizky Ananda, 2019) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai keadaan gugup, ragu, atau takut saat berbicara di hadapan umum.

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan suatu keterampilan yang esensial bagi mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik ketika melakukan presentasi atau berdialog dengan sejumlah orang. Namun, saat ini, terdapat tantangan yang dihadapi oleh beberapa mahasiswa dalam berbicara di depan umum, seperti sering lupa materi yang telah dipelajari, menolak untuk menjawab saat dosen meminta, serta merasa gugup dan gagap saat berbicara. Adapun faktor yang dapat memengaruhi kecemasan mahasiswa dalam berbicara di depan umum melibatkan keadaan yang dapat dianggap jarang ditemui dan aneh, menciptakan rasa gelisah pada mahasiswa. Persepsi rendah diri yang membuat mereka merasa bahwa orang lain lebih mahir dalam berbicara, yang dapat memicu kecemasan internal. Kesadaran bahwa mereka akan menjadi pusat perhatian selama berbicara di depan umum, beranggapan bahwa audiens mempunyai sedikit persamaan dengan dirinya sendiri, dan pengalaman sebelumnya mengalami demam panggung.

Dari observasi yang mampu diamati, ada beberapa mahasiswa yang tengah melakukan aktivitas presentasi cenderung tidak menghadap secara langsung kepada audiens atau forum. Mereka lebih sering fokus pada membaca lembaran makalah yang dipegang, mengalami kesulitan dalam melanjutkan penjelasan, dan seringkali lupa untuk menyampaikan kata-kata yang telah disusun secara teratur. Mereka juga terlihat bingung dengan isi yang akan diutarakan, sehingga mengakibatkan pengulangan kalimat yang sama saat melakukan presentasi. Berdasarkan hasil wawancara yang telah (Annisa Fitri Sitorus Pane, 2022) kerjakan terhadap mahasiswa angkatan 2017 di Jurusan Psikologi tanggal 18 Februari 2022, ditemukan bahwa mahasiswa dapat merasakan cemas saat harus berbicara di depan, terutama pada saat mempresentasikan tugas dan makalah, yang menyebabkan individu tidak mampu dengan baik dalam menyampaikan materi yang mereka pelajari. Hal ini dapat ditunjang oleh penelitian yang dilakukan oleh Nio dan Haziqatuzikra (dalam A.Diva Zalzabilah E.Pabokori, 2023) melakukan survei terhadap 147 mahasiswa KPI di UIN Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum, dengan 74 orang dari 147 partisipan, atau 50,4 persen.

Menurut Sandra et al (dalam Dinda Kristina Hari Wardani, 2023) akibat adanya kecemasan berbicara di depan umum adalah mahasiswa menjadi lebih cenderung malu atau diam selama kuliah atau presentasi, menjadi semakin takut untuk menyelesaikan tugas kuliah, menjadi lebih susah untuk fokus, dan terus-menerus kehilangan kemampuan untuk mengingat karena perasaan atau perasaan tidak nyaman yang mereka alami, yang memperburuk kondisi mereka saat ini. (Sandra et al., 2016).

Dalam konteks ini, kecemasan berbicara di depan umum menjadi suatu permasalahan yang memerlukan intervensi atau penanganan secara psikologis. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi penulisan ekspresif. Terapi penulisan ekspresif merupakan cara untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Metode ini, seseorang diminta untuk menulis tentang pikiran dan perasaan pribadi terkait pengalaman yang tidak menyenangkan atau traumatik. Proses penulisan tersebut

membantu individu untuk merenung, mengubah perspektif terhadap suatu situasi, dan mengelola emosinya dengan lebih baik. Selain itu, metode ini juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk melepaskan perasaan, mendapatkan tenaga baru, mengalihkan perhatian, mengurangi tekanan emosional. Melalui perubahan ini, masalah yang dihadapi oleh seseorang dapat lebih mudah diatasi, memungkinkan mereka untuk melepaskan diri dari tekanan mental yang selama ini mengganggu kesejahteraan mereka (Susanti & Supriyanto, 2013).

Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Achmad Zaini, Siti Murdiana & Ahmad Ridfah (dalam Achmad Zaini Bayhaqi, 2017) menunjukkan metode *expressive writing* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, Expressive Writing Therapy dapat membantu seseorang memahami lebih baik pikiran, perasaan, dan tekanan yang mereka alami saat berbicara di depan umum. Ini dapat membantu mereka menjadi lebih percaya diri, dan belajar melepaskan tekanan dan tekanan. Dengan demikian, kecemasan mereka tentang berbicara di depan umum dapat berubah, bahkan menjadi penurunan.

2. Metode

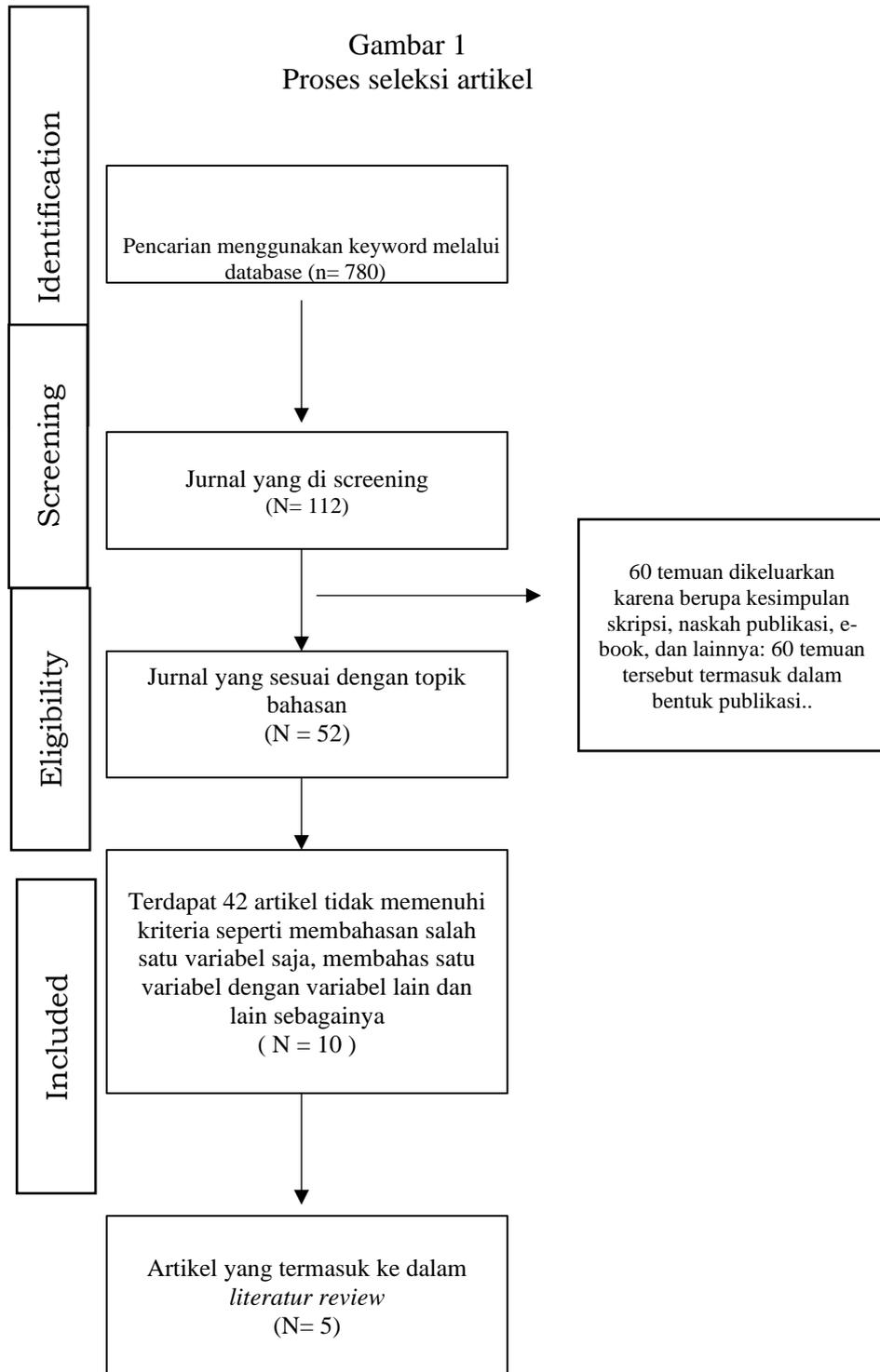
Penelitian ini menggunakan model PRISMA (Protocol Review Systematic and Meta-Analysis) sebagai metode peninjauan literatur sistematis. Tinjauan literatur sistematis dapat merangkum penelitian sebelumnya, menguji hipotesis, memperluas teori, dan mengevaluasi penelitian. Perry & Hammond (2016) menyatakan bahwa metode peninjauan literatur sistematis melibatkan penggunaan protokol penelitian, pencarian hasil penelitian, dan artikel dengan pendekatan sistematis; kriteria yang jelas digunakan untuk menyaring artikel yang akan dimasukkan untuk mengurangi kesalahan. Systematic Literature Review yang didasarkan pada model PRISMA memungkinkan perencanaan dan dokumentasi yang cermat selama proses tinjauan, mencegah pemilihan keputusan yang sewenang-wenang selama proses tinjauan, memungkinkan pembaca untuk mengevaluasi pelaporan yang selektif terhadap tinjauan yang telah selesai, dan menghindari duplikasi upaya, sementara juga berpotensi mendorong kerja sama. (Moher et al., 2015).

a. Metode Pencarian

Untuk menurunkan kecemasan mahasiswa untuk berbicara di depan umum, peneliti melakukan pencarian artikel jurnal dengan menggunakan kata kunci "penulisan ekspresif". Data dikumpulkan dengan mencatat semua artikel yang ditemukan dari 2013 hingga 2023. Setelah dikumpulkan dari sumber seperti Google Scholar, Neliti, ResearchGate, dan Springer Nature, artikel yang memenuhi kriteria dipilih, dianalisis, dan dirangkum. Selanjutnya, hasil penelitian dimasukkan ke dalam pembahasan menyeluruh dalam artikel ini.

b. Ringkasan Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Metode PRISMA Item Preferred Reporting for Systematic Reviews and Meta-Analytic—digunakan setelah seleksi. Setiap artikel dievaluasi dan disusun secara ringkas dengan mempertimbangkan tujuan, nama penulis, tahun publikasi, jumlah responden, instrumen yang digunakan, hasil penelitian, dan saran untuk penelitian selanjutnya. Kriteria untuk inklusi dan eksklusi penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) penggunaan penulisan ekspresif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa; dan 2) publikasi. Di sisi lain, kriteria eksklusi penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) penelitian yang



Ringkasan sistematis dari lima artikel yang dipilih dan digunakan dalam analisis dibuat. Ringkasan ini disusun dalam bentuk tabel yang berisi penulis, tahun, judul, partisipan, dan hasil penelitian.

Tabel 1

Ringkasan artikel yang digunakan dalam analisis

Penulis dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Partisipan Penelitian	Hasil Penelitian
Achmad Zaini Bayhaqi, Sitti Murdiana, Ahmad Ridfah (2016)	Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa	Subjek penelitian ini terdiri dari lima mahasiswa yang memiliki kecemasan yang tinggi untuk berbicara di depan umum	Hasil penelitian menunjukkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, dengan nilai signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu, terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Selain itu, diketahui bahwa terapi menulis ekspresif dapat membantu individu dalam memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pikiran, perasaan, dan tekanan yang ada dalam diri mereka ketika menghadapi situasi di mana mereka harus berbicara di depan umum. Terapi ini juga dapat membantu mahasiswa menurunkan kecemasan mereka untuk berbicara di depan umum.
Reni Susanti, Sri Supriyantini (2013)	Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa	Subjek penelitian dalam riset ini berjumlah 12 orang. Mereka ialah mahasiswa yang berasal dari dua universitas yang ada di kota medan.	Hasil Analisa data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat diketahui bahwasannya terdapat perubahan yang signifikan tingkat kecemasan berbicara didepan umum setelah perlakuan exspressisve writing therapy, $U = 7.5$, $p.05$ dengan effect size tergolong sedang ($r=-.49$). Hal ini sesuai dengan perkataan Bolton pada tahun 1999 yang menyatakan bahwasannya expressive writing therapy mempunyai keunggulan dalam menangani berbagai masalah termasuk kecemasan.
Sri Hartini, Willy, Fransisca, Selly Handayani	Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan	Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20	Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwasannya terapi menulis ekspresif terbukti efektif.

<p>, Gina Levina, Ryan Andika Yusri (2021)</p>	<p>Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying</p>	<p>orang yang merupakan korban bullying kelas IX SMA</p>	<p>dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu yang menjadi korban pelecehan. Hasil Uji Sampel Paired T dengan Sig. Paired Sample Test 0.007 menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menunjukkan bahwa teknik terapi menulis ekspresif efektif dalam mengurangi kecemasan publik siswa korban pelecehan.</p>
<p>F. tresnawati, B. Musthafa (2016)</p>	<p>Expressive Writing in Minimizing Students' Public Speaking Anxiety</p>	<p>1. Siswa EFL yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian. 2. Siswa EFL yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam berbicara di depan umum.</p>	<p>Penelitian yang dilakukan di Lembaga kursus EFL menunjukkan bahwasannya menulis ekspresif dapat membantu siswa untuk memiliki kemampuan berbicara yang lebih baik, menurunkan kecemasan ketika berbicara di depan umum, manajemen stress yang baik, dan membantu meningkat problem solving.</p>
<p>Ahmad Humaidi, Putri, Tia Fahrina Aulia, Aulia Suhesty (2020)</p>	<p>Tweetdiary: untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum</p>	<p>Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 orang mahasiswa baru Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah perlakuan menulis melalui tweetdiary; nilai $P = 0.000$ ($P < 0.050$). Dengan demikian, hipotesis H_1 diterima dan hipotesis H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perawatan menulis di tweetdiary dapat mengubah dan menurunkan kecemasan mahasiswa baru untuk berbicara di depan umum. Ini berarti bahwa jika perawatan diberikan</p>

			untuk mahasiswa baru secara sistematis dengan pengawasan, mahasiswa baru diharapkan mampu menurunkan kecemasan mereka untuk berbicara di depan umum.
--	--	--	--

Efektifitas Written Expressive dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dalam Berbicara di Depan Umum

Salah satu masalah yang paling sering dialami oleh siswa adalah kecemasan saat berbicara di depan umum. Salah satu cara intervensi yang dapat mempengaruhi kecemasan untuk berbicara di depan umum adalah menulis ekspresif. Tujuan dari penelitian ini, yang dilakukan oleh Achmad Zaini Baihaqi, Siti Murdiana, dan Ahmad Ridfah (2016), adalah untuk mengetahui seberapa efektif menulis ekspresif terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Studi tersebut menunjukkan bahwa menulis ekspresif membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan hasil Susanti dan Supriyantini (2013), yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum dalam kelompok yang menerima perlakuan tulisan ekspresif mengalami perubahan yang signifikan.

Studi yang dilakukan oleh Sri Hartini, Willy, Fransisca, Selly Handayani, Gina Levina, dan Ryan Andika Yusri (2021) mencoba menentukan seberapa efektif terapi menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Studi ini dilakukan di SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu dengan subjek 20 orang dan menggunakan desain Pretest-Posttest One Group. Metode skala digunakan untuk mengidentifikasi korban bullying dengan kecemasan sedang hingga tinggi. Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018), skala kecemasan didasarkan pada aspek kecemasan, yang mencakup karakteristik fisik, perilaku, dan kognitif. Skala disusun menggunakan model Likert, yang memiliki empat kategori, dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Hasil menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh F. tresnawati, B. Musthafa (2016) yang mengkaji terkait keefektifan terapi menulis ekspresif dalam mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dilakukan di lembaga EFL (English Foreign Language). Berawal dari fenomena banyaknya siswa EFL merasa kesulitan dalam menyampaikan gagasannya di depan khalayak meskipun sebenarnya mereka memiliki kemampuan untuk melakukan hal itu. Peneliti mencoba salah satu Teknik terapi menulis ekspresif dalam mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Dari hasil yang diperoleh terbukti terapi menulis ekspresif dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Temuan tambahan menunjukkan bahwa menulis ekspresif membantu siswa berbicara lebih baik, memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah saat berbicara di depan umum, dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik, terutama dalam hal mengelola stres, mengendalikan emosi, dan memecahkan masalah. Ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Humaidi, Putri, Tia Fahrina Aulia, dan Aulia Suhesty (2020) yang menemukan

bahwa mahasiswa baru dapat mengubah dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum melalui perlakuan menulis di diary tweet.

Tabel 2

Perbedaan Jenis Instrumen Penelitian

Jenis Instrumen	Penelitian
Skala kecemasan berbicara di depan umum yang di adaptasi sendiri	(Achmad Zaini Bayhaqi, 2017)
Pengumpulan data dalam riset ini memakai empat instrument, diantaranya yaitu skala, observasi, wawancara, questioner. Skala kecemasan berbicara di depan umum disusun menurut rogers (2003)	(Reni Susanti, 2013)
Skala kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2018	(Sri Hartini, 2021)
Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, analisis dokumen	(F. Tresnawati, 2016)
Penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum, skala tipe likert.	(Ahmad Humaidi, 2020)

Penelitian Achmad Zaini Bayhaqi pada tahun 2017 menggunakan empat alat untuk mengumpulkan data, termasuk skala, observasi, wawancara, dan kuesioner. Skala kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini dibuat berdasarkan pendekatan yang dikembangkan oleh Rogers pada tahun 2003. Pada tahun 2013, Reni Susanti juga melakukan penelitian dengan menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum, yang disusun sesuai dengan metode yang diperkenalkan oleh Rogers pada tahun 2003. Sri Hartini, dalam penelitiannya pada tahun 2021, menggunakan skala kecemasan yang mengacu pada aspek-aspek kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene pada tahun 2018. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga instrumen, yaitu observasi, wawancara, dan analisis dokumen.

Pada tahun 2016, F. Tresnawati melakukan penelitian dengan menggunakan tiga metode pengumpulan data: observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Namun, kutipan ini tidak menjelaskan instrumen yang digunakan dengan rinci. Pada tahun 2020, Ahmad Humaidi menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum sebagai instrumen penelitiannya. Skala ini mengukur tingkat kecemasan seseorang dengan menggunakan pendekatan tipe Likert.

4. Simpulan

Studi ini menunjukkan bahwa teknik penulisan ekspresif dapat membantu mahasiswa menurunkan kecemasan mereka saat berbicara di depan umum. Penulisan ekspresif dapat mengurangi efek kecemasan sebelum, selama, dan setelah perawatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi penulisan ekspresif efektif baik untuk wanita maupun pria. Namun, metode penulisan ekspresif dalam mengatasi kecemasan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa seharusnya diperkaya dengan penelitian lebih lanjut tentang terapi penulisan ekspresif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum untuk mengetahui lebih banyak tentang masalah yang belum diketahui. Selain itu, penelitian lanjutan diperlukan

untuk memperluas subjek penelitian untuk mengurangi bias dan menghasilkan temuan yang lebih objektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode penulisan ekspresif harus dimasukkan ke dalam mata kuliah psikologi di perguruan tinggi. Penelitian ini menggambarkan kegiatan praktis yang dapat dilakukan di kelas dengan hasil belajar yang baik. Selain itu, penelitian ini memiliki dampak pada bidang bimbingan dan konselor, yang harus dapat menyediakan berbagai jenis layanan, seperti memanfaatkan teknik terapi psikologi yang semakin berkembang seperti penulisan ekspresif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Daftar Pustaka

- A.Diva Zalzabilah E.Pabokori, K. Z. (2023). Video Self Modelling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa di Makassar. *Journal on Education*, 7492-7508.
- Achmad Zaini Bayhaqi, S. M. (2017). METODE EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI . *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 146-154.
- Ahmad Humaidi, P. T. (2020). Tweetdiary: untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum . *Psikostudia: Jurnal Psikologi* , 88-96.
- Annisa Fitri Sitorus Pane, I. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Jenis . *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 204-209.
- Dea Rizkiana Aprilia Mukhran, S. F. (2021). PENGARUH RELAKSASI OTOT TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 185-203.
- Dinda Kristina Hari Wardani, A. S. (2023). The Effect of Self-Efficiency on Public Speaking Anxiety In Students of The Faculty of Education At University "X". *PSYCHO Holistic*, 31-37.
- Elin Maulida Rahmawati, R. N. (2023). A Systematic Literature Review: Virtual Reality Untuk Mengatasi Public Speaking . *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 382-394.
- Eliza Sutri Utami, F. O. (2021). VIRTUAL REALITY BERBASIS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM. *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, 73-87.
- F. Tresnawati, B. M. (2016). Expressive Writing in Minimizing Students' Public Speaking Anxiety. *1st UPI International Conference on Sociology Education (UPI ICSE 2015)*, 393-399.
- Lutfia Rizky Ananda, . T. (2019). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula. *KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU)*, 129-136.
- Morreale, Sherwyn P.; Spitzberg, Brian H, ; & Barge, J. Kevin. (2007), *Human communication : motivation, knowledge, and skills* (2nd Ed.) USA : Thomson Wadsworth.
- Reni Susanti, S. S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 119-129.
- Sri Hartini, W. F. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public . *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 440-451.
- Susanti Reni, Sri Suryantini. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Vol 9 No. 2 Desember
- Wijhatun Razak, W. S. (2023). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Dengan Kombinasi Musik untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa . *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 993-1002.