

Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Asing di Universitas Negeri Medan tahun akademik 2013/2014

Abdul Munir
Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing Universitas Negeri Medan (UNIMED) tahun akademik 2013/2014. Subjek penelitian ini adalah 13 mahasiswa asing yang berasal dari beberapa negara (Malaysia, Thailand, Korea Selatan, China dan Morocco) yang sedang belajar di UNIMED pada tahun akademik 2013/2014. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket yang sebelumnya diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah koefisien kolerasi Tata Jenjang Rho_{xy} . Hasil uji reliabilitas kecemasan komunikasi 0,920 dan uji reliabilitas kemampuan beradaptasi 0,975. Angket kecemasan komunikasi, dari 40 butir ada 26 butir yang valid dan kemampuan beradaptasi, dari 40 butir ada 24 butir yang valid. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan komunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing. Hasil analisis data membuktikan koefisien kolerasi Tata Jenjang Rho_{xy} sebesar 0,497. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan tingkat kecemasan berkomunikasi berhubungan dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing di Universitas Negeri Medan tahun akademi 2013/2014 dapat diterima.

Kata Kunci: kecemasan berkomunikasi, kemampuan beradaptasi, mahasiswa asing

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berinteraksi serta membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial, manusia bisa berkembang dan bertahan hidup melalui kerja sama dengan orang lain. Oleh karena itu, diperlukan kecakapan dan

kemampuan untuk dapat bergaul dan diterima dengan baik di lingkungan tempat mereka berada. Demikian halnya ketika seseorang memasuki lingkungan baru yang belum pernah dihadapi sebelumnya.

Dalam kehidupan, manusia pasti menghadapi lingkungan yang berbeda dengan yang pernah dialami

sebelum ini. Tidak jarang seorang mengalami proses *culture shock* dalam menghadapi lingkungan berbeda dengan lingkungan sebelumnya. *Culture shock* adalah tuntutan penyesuaian yang dialami individu pada level kognitif, perilaku, emosional, sosial dan psikologi ketika seseorang di tempatkan di budaya yang berbeda. Ketika kali pertama mereka melakukan interaksi di lingkungan yang berbeda tersebut, biasanya individu merasa aneh dan berbeda dengan yang lainnya.

Toomey, (1997:258) menyatakan bahwa “Proses umum ini terjadi ketika seseorang beralih dari keadaan di mana ia sudah terbiasa (*familiar setting*) pada keadaan yang asing baginya (*unfamiliar setting*)”. Sebagai contoh, seorang mahasiswa asing pendatang baru masuk ke dalam lingkungan akademis baru pasti mengalami *culture shock* karena budaya yang di miliki berbeda, seperti perbedaan cara belajar, cara komunikasi, cara berinteraksi dan penggunaan bahasa yang di anggap selalu menjadi masalah kepada pendatang baru. Munthe (1996) menyatakan “Perubahan yang dialami mahasiswa asing di tempat baru yang berbeda menimbulkan tekanan yang mengakibatkan suatu gegar budaya atau disebut *culture shock*. Seseorang yang mengalami *culture shock* dapat digambarkan seperti orang yang mengalami kebingungan untuk berinteraksi dengan lingkungannya”.

Untuk menghadapi lingkungan yang berbeda tersebut, individu perlu melakukan penyesuaian. Usaha penyesuaian dirinya dengan orang lain dan terhadap lingkungan yang berbeda disebut dengan adaptasi. Mahasiswa asing yang baru perlu melakukan proses adaptasi karena lingkungan baru amat berbeda dari lingkungan sebelumnya. Ada yang bisa dengan mudah beradaptasi dan ada yang sulit sekali beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya.

Perbedaan kemampuan adaptasi ini tentu menjadi suatu masalah bagi mahasiswa yang menghadapi kesulitan beradaptasi dengan lingkungannya. Mahasiswa yang sulit beradaptasi bisa mengalami gangguan dalam interaksi dengan lingkungan baik dengan dosen, senior, maupun teman. Tahun pertama merupakan masa-masa kritis bagi kehidupan mahasiswa yang merupakan masa transisi dan penyesuaian terhadap tuntutan sosial dan akademis universitas, masa-masa berkemungkinan untuk *dropout* dan perubahan pembelajaran.

Universitas Negeri Medan (UNIMED) adalah salah satu universitas perguruan tinggi negeri yang berada di Medan Sumatera Utara. Mahasiswa universitas ini tidak hanya berasal dari Indonesia, namun juga dari negara tetangga khususnya Malaysia. Menurut sumber data dari bagian administrasi, terdapat dua puluh tiga (23) Mahasiswa Asing Reguler (S1) yang semuanya dari negara tetangga yaitu

Malaysia. Seterusnya terdapat enam (6) orang Mahasiswa Asing Program Darmasiswa Republik Indonesia yang masing-masing dari Thailand, Korea Selatan, China dan Morocco. Mahasiswa-mahasiswa asing di universitas ini sudah tentu mempunyai kendala khususnya dalam proses berinteraksi dan berkomunikasi.

Mahasiswa asing merupakan individu di mana setiap individu lahir di dunia tanpa memiliki pemahaman tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana harus bertindak agar dapat diterima dalam masyarakat. Melalui proses enkulturasi, pola budaya diinternalisasikan dan menjadi bagian dari kepribadian dan perilaku individu. Hasil internalisasi ini membuat individu mudah berinteraksi dengan anggota lain dari kelompok budaya yang sama. Budaya memprogramkan untuk mendefinisikan apa yang nyata, apa yang baik, apa yang benar, apa yang dimaksud dengan indah dan lain sebagainya.

Situasi dan lingkungan baru yang dihadapi menuntut individu melakukan adaptasi terhadap lingkungan tersebut. Kemampuan beradaptasi memerlukan kecakapan individu untuk mempertimbangkan apa yang akan dilakukannya agar dapat diterima dengan baik di lingkungan barunya. Proses adaptasi juga memerlukan kemampuan individu untuk memahami tingkah laku yang berbeda dari individu lainnya khususnya mahasiswa asing yang menyambung perkuliahan di

Indonesia akan menghadapi lingkungan baru.

Perbedaan antara budaya yang dikenal individu dengan budaya asing dapat menyebabkan individu sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Individu mungkin menghadapi cara berpakaian, cuaca, makanan, bahasa, orang-orang, sekolah dan nilai-nilai yang berbeda. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah masalah dalam komunikasi. Proses adaptasi merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa asing. Biasanya mahasiswa asing membutuhkan waktu sekitar enam bulan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan sistem perkuliahan yang baru. Lingkungan baru merupakan sebuah stimulus bagi seseorang yang mampu menjadi penyebab terjadinya masalah dalam komunikasi khususnya kecemasan komunikasi.

Kenyataannya tidak semua individu dapat lancar berkomunikasi. Ada beberapa hambatan yang dialami individu dalam berkomunikasi seperti kecemasan dalam berkomunikasi. Kecemasan komunikasi atau *communication apprehension* sering menjadi kendala utama bagi individu dalam sebuah interaksi. Mc Croskey, (1984) menyatakan bahwa "*Communication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*". Pendapat

Mc Croskey dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi merupakan suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun dengan banyak orang. Sejalan dengan pendapat oleh Littlejohn & Foss, (2009) sebelumnya yang mengatakan “ketakutan berkomunikasi adalah bagian dari kelompok konsep yang terdiri atas penghindaran sosial, kecemasan sosial, kecemasan berinteraksi dan keseganan sosial”.

Menurut Seligman, (2001) Seseorang didiagnosa gangguan perkembangan pada umumnya mengalami gangguan kecemasan yang merambah banyak aspek dari kehidupannya. “...people may have been diagnosed with dysthymic disorder (a longstanding, moderality severe depression), generalized anxiety disorder (pervasive anxiety about many aspects of their lives. Ini menyebabkan manusia sukar untuk berkomunikasi antara yang lain dan proses penyesuaian diri akan menjadi perlahan.

Kecemasan juga adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa akan ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Kecemasan dapat juga diartikan sebagai suatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan gejala-gejala psikologis (sepertipanic, tegang, bingung dan tidak dapat berkonsentrasi).

Perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektivitas dari operasi-operasi keamanan yang dimiliki seseorang. Mulai munculnya perasaan-perasaan tertekan, tidak berdaya akan muncul apabila orang tidak siap menghadapi ancaman. Seperti ketika seorang anak yang diperlakukan kasar oleh orang tuanya yang kemudian muncul rasa takut dan cemas pada si anak terhadap orang tuanya dari situasi ini kecemasan dapat muncul pada kondisi yang membuat dirinya merasa terancam meliputi ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga dapat menyebabkan kecemasan tahun akademik 2013/2014. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan tingkat kecemasan komunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing Universitas Negeri Medan tahun 2013/2014 dengan asumsi semakin tinggi tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa,

semakin rendah tahap kemampuan untuk beradaptasi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskripsi-korelasional. Deskripsi bermaksud untuk mendeskripsikan kecenderungan kecemasan berkomunikasi dan adaptasi mahasiswa asing di Unimed. Sedangkan korelasional dimaksudkan untuk membuktikan hubungan antara kecemasan berkomunikasi dengan adaptasi mahasiswa. Penelitian ini juga mengetahui berapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat serta besarnya arah hubungan yang terjadi. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Tingkat kecemasan komunikasi merupakan variabel bebas (X) sedangkan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing adalah variabel terikat (Y).

Subjek penelitian ini seluruh mahasiswa asing (Malaysia, Thailand, Korea Selatan, China dan Morocco) yang sedang belajar di Unimed pada tahun ajaran 2013/2014 berjumlah 13 orang. Teknik pengumpulan data digunakan angket/kuesioner tertutup dengan skala likert. Skala Likert merupakan jenis skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian (fenomena sosial spesifik) seperti sikap, pendapat dan persepsi sosial seseorang atau sekompok orang. Skala ini terdiri dari sejumlah pertanyaan yang meminta reaksi

responden. Reaksi itu harus diungkapkan dari tingkat sangat setuju sampai sangat tidak setuju. Setiap respon diberi nilai bilangan. Respon positif di beri nilai paling tinggi. Respon negatif di beri nilai paling rendah. Nilai sikap responden adalah jumlah nilai dari seluruh pernyataan. Skala sikap menghasilkan ukuran yang interval. Angket terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas. Pengujian validitas instrumen dengan menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment*. Kesesuaian harga r_{xy} diperoleh dari perhitungan dikonsultasikan dengan tabel harga regresi product moment dengan korelasi harga r_{xy} lebih besar atau sama dengan regresi tabel, maka butir instrumen tersebut valid dan jika r_{xy} lebih kecil dari regresi tabel maka butir instrumen tersebut tidak valid. Di samping uji validitas, juga diuji tingkat reliabilitas angket tersebut. Reliabilitas merupakan "indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercayai atau diandalkan" (Singarimbun, 1995). Bila suatu alat pengukur di pakai dua kali---untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukur yang diperoleh relatif konsisten, maka alat pengukur tersebut di sebut reliabel. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur di dalam mengukur gejala yang sama. Pengujian reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji statistik. Uji statistik di gunakan untuk mengolah informasi kuantitatif yang di peroleh sehingga informasi atau data tersebut mempunyai arti. Dalam penelitian ini teknik analisis yang di gunakan untuk melakukan

pengolahan data adalah rumus Spearman Rho. Untuk melihat keeratan hubungan dua variabel yang diteliti adalah dengan mengkonsultasikan nilai r dengan tabel tingkat hubungan nilai r. Tabel tingkat hubungan tersebut adalah sebagai berikut :

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20- 0,399	Rendah
0,40- 0,599	Cukup
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Sumber: Riduwan (2005)

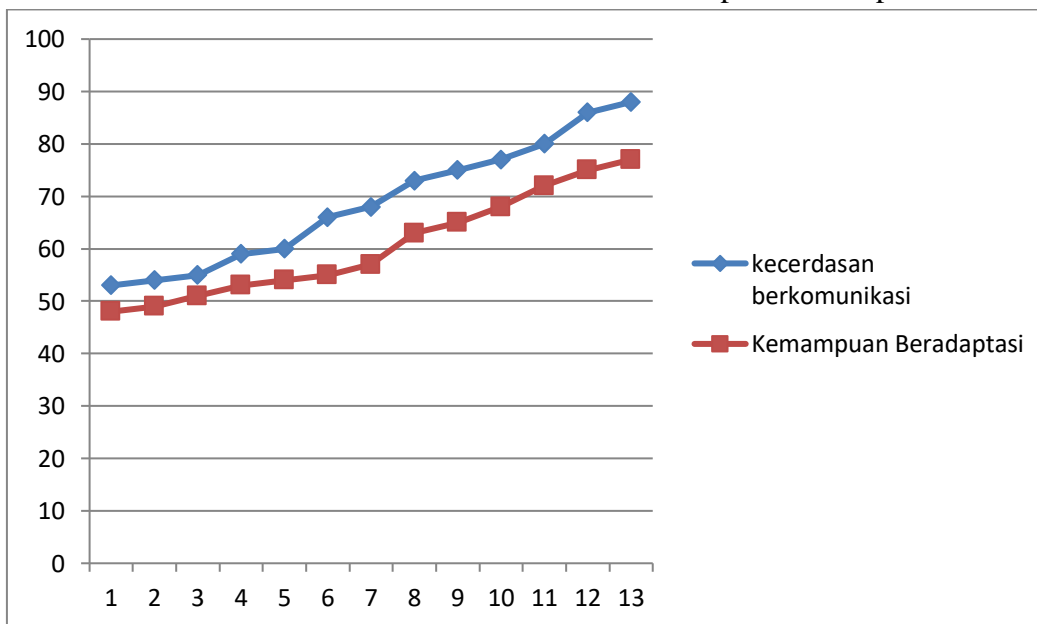
Deviasi (SD) = 12,091.

Sedangkan data yang diperoleh dari hasil angket penelitian tentang kemampuan beradaptasi dengan jumlah responden 13 orang mahasiswa asing memperoleh skor terendah = 48, tertinggi = 77, rata-rata (M) = 60,538 dan Standard Deviasi (SD) = 10,071.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil angket penelitian tentang kecemasan berkomunikasi didapatkan hasil sebagai berikut: jumlah responden 13 orang mahasiswa asing memperoleh skor terendah = 53, tertinggi = 88, rata-rata (M) = 68,769 dan standard

Grafik. kecemasan berkomunikasi dan kemampuan beradaptasi



Uji data yang dilakukan untuk menentukan hubungan antara kedua gejala antara kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing di Universitas Negeri Medan adalah dengan menggunakan rumus Spearman Rho. Sebelum diuji, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data penelitian. Uji yang digunakan dikenal dengan nama uji Lilliefors. Menggunakan Uji Lilliefors karena sampel yang digunakan berukuran kecil tidak lebih dari 30, dan Uji ini lebih teliti karena data masih disajikan secara individual (Sudjana 2002). Pengujian ini dilakukan pada taraf $\alpha = 0,05$ apabila $L_{hitung} < L_{tabel}$, ($\alpha = 0,05$) maka data tersebut dikatakan normal (Sudjana, 2002). Untuk data kecemasan berkomunikasi $L_{hitung} < L_{tabel}$, ($\alpha = 0,05$) dan $N = 13$ diperoleh $L_{hitung} = 0,182$ dan $L_{tabel} = 0,234$ jadi diperoleh $L_{hitung} < L_{tabel}$ ($0,182 < 0,234$).

Untuk data kemampuan beradaptasi $L_{hitung} < L_{tabel}$, ($\alpha = 0,05$) dan $N = 13$ diperoleh $L_{hitung} = 0,175$ dan $L_{tabel} = 0,234$ jadi diperoleh $L_{hitung} < L_{tabel}$ ($0,175 < 0,234$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variable (kecemasan berkomunikasi dan kemampuan adaptasi) datanya terdistribusi normal.

Homogenitas penelitian ini dilakukan menggunakan analisis uji varians terbesar dibanding uji varians terkecil, untuk mengetahui keadaan sampel penelitian yang memiliki kesamaan diantara satu sama lain. Dari perhitungan yang diperoleh F_{hitung} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan dk (V_1, V_2) adalah $F_{0,05 (12 : 12)} = 2,69$. Dengan demikian hasilnya homogeny.

Dalam upaya untuk mengetahui kondisi tentang kecemasan berkomunikasi dan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing di Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2013/2014, maka disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

No	Variabel	Pilihan Jawaban				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Kecemasan Berkomunikasi	440	320	213	187	1160
2	Kemampuan Beradaptasi	223	392	375	170	1160
Total		663	712	588	357	2320

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa untuk variabel kecemasan berkomunikasi dalam jumlah skor tertinggi 440 (jawaban 4), dan

jumlah skor terendah 187 (jawaban 1). Untuk variabel kemampuan beradaptasi dalam jumlah skor tertinggi 392 (jawaban 3), dan

jumlah skor terendah 170 (jawaban 1). Selanjutnya total jumlah jawaban variabel kecemasan berkomunikasi dan kemampuan beradaptasi adalah jawaban 4 dengan total 663, jawaban 3 dengan total 712, jawaban 2 dengan total 588, dan jawaban 1 dengan total 357.

Hasil analisis Variabel kecemasan berkomunikasi dan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2013/2014.

Jawaban	Persentase	Frekuensi
4	$663/2320 \times 100 \% = 28.577 \%$	$28.577/100 \times 13 = 3.715$
3	$712/2320 \times 100 \% = 30.689 \%$	$30.689/100 \times 13 = 3.989$
2	$588/2320 \times 100 \% = 25.344 \%$	$25.344/100 \times 13 = 3.294$
1	$357/2320 \times 100 \% = 15.387 \%$	$15.387/100 \times 13 = 2.000$

Berdasarkan perhitungan tabel di atas, maka di ketahui bahwa 13 sampel penelitian ternyata pada skor 4 terdapat persentase 28.577% (3.715), pada skor 3 terdapat persentase 30.689% (3.989), pada skor 2 terdapat persentase 25.344% (3.294), pada skor 1 terdapat 15.387% (2.000).

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dicari mean dan simpangan baku yaitu membuat tabel tabulasi data angket kecemasan berkomunikasi dan kemampuan beradaptasi sebagai berikut ini:

No.	Kecem. kom (XA)	Kem. adapt (XB)	XA-XB (D)	Xd (d-md)	Σx^2d
1	86	53	33	16	1089
2	68	63	5	-12	25
3	80	55	25	8	625
4	55	77	22	5	484
5	77	57	20	3	400
6	54	72	18	1	324
7	73	68	5	-12	25
8	66	75	9	-8	81
9	60	65	5	-12	25
10	75	49	26	9	676

11	88	48	40	23	160
12	59	51	8	-9	64
13	53	54	1	-16	1
Σ	894	787	217		3979

Pengujian hipotesis dilakukan dengan perhitungan uji perbedaan (t). Dari hasil uji perhitungan itu diperoleh $t_{hitung} = 3,28$ jumlah responden (N) = 13, $t_{tabel} =$ dengan $d.f = n - 1 = 13 - 1$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh sebesar 1,78. Maka $t_{hitung} > t_{tabel} = (3,28 > 1,78)$. Dengan demikian hipotesis yang diperoleh menyatakan bahwa ada ada hubungan antara tingkat kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2013/2014 diterima. Hal ini terlihat dari perolehan skor tentang kecemasan berkomunikasi adalah 894 dengan rata-rata 68,769, sedangkan pada kemampuan beradaptasi diperoleh skor adalah 787 dengan rata-rata 60,538.

Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2013/2014. Dari hasil analisis data telah terbukti bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan beradaptasi mahasiswa asing Universitas Negeri Medan Tahun

Ajaran 2013/2014. Hal berarti hipotesis yang diajukan diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi berhubungan dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing Universitas Negeri Medan .

Hasil penelitian ini sejalan dengan Gudykunst (2002) menyatakan “Kemampuan untuk mengatur ketidakpastian dan kecemasan berpengaruh dalam kemampuan individu untuk dapat berkomunikasi secara efektif dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru hubungan antara kecemasan komunikasi dan kemampuan beradaptasi”. Menurut Xun (2008) “Kecemasan merupakan keadaan emosi yang ditandai secara subjektif, secara sadar merasakan ketegangan, ketakutan, gugup, yang berkaitan dengan sistem saraf otonom “. Lebih lanjutnya menurut Kuper & Kuper (2000) “Kecemasan merupakan perasaan takut, gugup, khawatir, panik yang disertai dengan detak jantung meningkat, berkeringat, ketegangan otot, peningkatan pernapasan dan mulut kering dan rasa takut ditimbulkan oleh adanya ancaman sehingga seseorang akan menghindar”.

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa asing Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2013/2014 yaitu dengan rata-rata 68,769. Sedangkan tingkat kemampuan beradaptasi mahasiswa asing Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2013/2014 menurun dengan rata-rata 60,538.
2. Ada hubungan antara tingkat kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa asing Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2013/2014.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Ayres, B .2008. *Anxiety in College Student*. New York : Nova Biomedical Books.
- Beebe, A. Steven, Susan J.Beebe & Mark V. Redmond. 2005. *Interpersonal Communication : Relating to Other*. Boston : Allyn and Bacon.
- Cohen, J. 1983. *Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd). London: Hillsdate, New Jersey.
- Effendy, Onong. 2003. *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Gudykunst, William B & Mody, Bella. 2002. *Handbook of International and Intercultural Communication, 2nd edition*. London : Sage Publication, Inc.
- Hasan, M.Iqbal2002. *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, , Bogor : Ghalia Indonesia.
- Hurlock, E.B. 1997.*Perkembangan Anak. Jilid 2*. Jakarta. Gramedia
- Kriyantono, Rachmat. 2006. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta : Kencana,
- Kuper, A., & Kuper, J .2000. *Social Science Encyclopedia*. New York : Rowan & Littlefield Education.
- Littlejohn, Stephen & Foss, Karen A. 2009. *Theorist of Human Communication*. Jakarta :Salemba Humanika.
- Mc Croskey, J. 1984. *The communication apprehension perspective* .Diunduh di<http://www.Jamesmccroskey.com/publication/bookchapter/003.1984.pdf>. Diakses 24 Febuari 2014.
- Muharomi, Lusty Septi, “*Hubungan antara Tingkat Kecemasan Komunikasi dan Konsep Diri dengan Kemampuan Adaptasi Mahasiswa Baru*”. Di unduh pada http://eprints.undip.ac.id/37133/1/SUMMARY_SKRIPSI_Lusty_Septi_Muharomi.pdf. Di akses pada pada 20 Januari 2014.
- Mulyana, Deddy. 2008, *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*, Bandung: Remaja Rosdakarya

- Munthe, Yosefina Rasyanti. 1996. *Hubungan Kesulitan Penyesuaian Diri dan Depresi Mahasiswa Internasional: Penelitian pada Mahasiswa Indonesia di sekitar Washington DC*. Skripsi. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Dalam <http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/91966376.pdf>. Diakses 20 Februari 2014, pukul 12:22 WIB
- Powell. R & Powell. D. 2010. *Classroom Communication and Diversity*. New York : Routledge.
- Rahayu. 2004. *Hubungan Pola pikir positif dengan kecemasan berkomunikasi di depan umum*. Diunduh pada <http://www.jurnalpsikologi>.
- Hubungan pola pikir positif dengan kecemasan berkomunikasi. Diakses tanggal 15 Februari 2014.
- Ruben, B.D & Stewart, L.P. 2006. *Communication and Human Behavior*. USA : Pearson Education.
- Robbins, Judge. 2010. *Essentials of Organizational Behavior*, 10th ed. Jakarta. Prentice Hall.
- Schneiders, A.A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Singarimbun, Masri.1995. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta LP3S
- Sellnow, D. 2005. *Confident Public Speaking*. :Singapore. Wadsworth, a division of Thomson Learning
- Sugiono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta
- Toomey, Ting S. 2007. Book Review of "Facework: Bridging Theory with Practice" Text authored by Kathy Domenici and Stephen W. Littlejohn. *Journal of Communication*, 57 (4), pp. 807-808.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2013. *Kamus Besar Indonesia Edisi Ke 5*. Jakarta : Balai Pustaka.
- West, Richard & Lynn H. Turner. 2008. *Pengantar Teori Komunikasi, Analisis dan Aplikasi*. Jakarta : Salemba Humanika.
- West, R & Turner, L .2009. *Understanding Interpersonal Communication*. Wadsworth Cengage Learning : Canada.
- Xun, L 2008. *Social Cognitive Theory*. Arbor : Eisenhower Parkway.