

SELFI (*SELF-EFFICACY COACHING*): UPAYA MENURUNKAN *FOREIGN LANGUAGE ANXIETY (ENGLISH)* PADA MAHASISWA

Achmad Sholeh¹, Hazhira Qudsyi²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,
Universitas Islam Indonesia

zholeh.wei@gmail.com, hazhira.qudsyi@uii.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektifitas pelatihan *self-efficacy* untuk menurunkan kecemasan berbahasa asing. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 responden yang terbagi dalam dua kelompok, 5 pada kelompok eksperimen dan 5 pada kelompok kontrol. Hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kecemasan berbahasa asing pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *self-efficacy* dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan pelatihan *self-efficacy*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann Whitney U Test* yaitu uji beda dua kelompok non- parametrik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan berbahasa asing antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *self-efficacy* dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan *self-efficacy*. Hasil tersebut dibuktikan dari nilai $Z = -1.781$. Kelemahan dan implikasi penelitian ini akan dijelaskan dalam paper ini.

Kata Kunci: *Foreign Language Anxiety, Self-Efficacy, Univeristy Students*

SELFI (SELF-EFFICACY COACHING): TO DECREASE FOREIGN LANGUAGE ANXIETY (ENGLISH) AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to investigate the effect of self-efficacy coaching to decrease foreign language anxiety. The subjects in this study are 10 respondents who were divided into two groups, 5 in the experimental group and 5 in the control group. The hypothesis in this study that there are differences between experiment group and control group. Analysis of the data in this study used Mann Whitney U Test. The results showed that there is no difference between experiment group and control group. These results are proven from the value of $Z = -1.781$. Weakness and research implications will be discussed in this paper.

Keywords: *Foreign Language Anxiety, Self-Efficacy, University Students*

PENDAHULUAN

Pada era yang semakin maju ini penggunaan lebih dari satu bahasa menjadi aspek yang sangat penting. Penggunaan bahasa selain bahasa ibu pun menjadi krusial. Pembahasan mengenai bahasa kedua (*second language*) semakin berkembang dan semakin kompleks permasalahannya. *Second language* menjadi posisi tersendiri dari bahasa utama. Dengan kata lain bahwa bahasa asing telah menjadi *stigma* di masyarakat, ada dua perspektif yaitu bahwa bahasa asing menjadi

suatu kebutuhan, kedua bahwa bahasa asing hanya sebagai bahasa tambahan saja (Budiman, 2015).

Bahasa merupakan alat komunikasi utama yang menghubungkan manusia untuk bisa saling berinteraksi. Salah satu bahasa tertua di dunia adalah Bahasa Inggris yang berasal dari daratan Britania. Bagi mahasiswa wajib untuk menguasai Bahasa Inggris, karena merupakan bahasa internasional yang akan menunjang komunikasi dengan orang lain. Tidak hanya itu, bahkan saat ini banyak referensi penunjang perkuliahan yang menggunakan Bahasa Inggris. Mahasiswa merupakan generasi muda penerus bangsa yang nantinya diharapkan dapat bersaing secara global, sehingga mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan berbahasa Inggrisnya.

Beberapa kampus Indonesia, bahkan mewajibkan mahasiswanya untuk memiliki skor TOEFL/TOEIC/IELTS yang telah ditetapkan oleh masing-masing kampus. Demikian juga di kampus Universitas Islam Indonesia, dimana mahasiswanya wajib lulus dalam tes CEPT. Tes kemampuan Bahasa Inggris ini merupakan salah satu persyaratan bagi mahasiswa UII untuk mengikuti sidang. Namun kenyataannya tes ini justru menjadi kekhawatiran tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir. Mulai dari rasa takut, kecemasan, bahkan sampai merasa tidak mampu kerap kali menjadi permasalahan dikalangan mahasiswa UII.

Berdasarkan hasil dari *English Proficiency Index 2017* Indonesia menempati peringkat ke-39 dari 80 Negara (www.ef.co.id). Peringkat tersebut masuk ke dalam kategori negara dengan kemampuan Bahasa Inggris yang rendah. Kemampuan pada jenis kelamin laki-laki mendapat skor sebesar 52.02 dan perempuan sebesar 52.23, sedangkan skor global untuk laki-laki sebesar 52.97 dan perempuan sebesar 53.81. Indonesia jauh tertinggal dengan Negara Singapore, Malaysia, bahkan Filipina.

Permasalahan dalam pengaplikasian dalam berbahasa diantaranya, masih merasa malu, tidak percaya diri, cemas, takut salah, dalam berbicara menggunakan Bahasa asing khususnya Bahasa Inggris. Seperti takut salah dalam *grammar*, takut ditertawai oleh teman-teman, sampai ketidakpercayaan diri dalam berbicara menggunakan Bahasa asing.

Proses dalam menguasai bahasa asing seringkali memicu terjadinya hambatan-hambatan, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan ini muncul ketika seseorang ingin berkomunikasi, menulis, bahkan membaca menggunakan *second language*. Terdapat tiga komponen utama yang harus diajarkan dengan baik dan benar yaitu *pronunciation*, *vocabulary* dan *grammar*. Ketiga unsur ini menjadi kunci dari empat skill utama dalam bahasa Inggris untuk dapat dikembangkan dengan baik yaitu *speaking*, *listening*, *reading* dan *writing*, faktor-faktor inilah yang menyebabkan individu merasa cemas dalam pengaplikasian bahasa asing. Menurut Krashen (2003) masalah psikis seperti rasa malu, takut salah, kurang percaya diri, cemas dan faktor afektif lainnya memberikan pengaruh terhadap kemampuan penguasaan bahasa seseorang. Perasaan takut itulah disebut kecemasan berbahasa asing.

Menurut Spielberger dan Vagg (2004), kecemasan adalah perasaan subjektif dari ketegangan, ketakutan, kegelisahan, dan khawatir berkaitan dengan gairah dari sistem saraf otomatis. Menurut MacIntyre dan Gardner (1994), mendefinisikan kecemasan berbahasa asing sebagai perasaan tegang, takut dan cemas yang dialami

oleh bukan penutur asli ketika belajar atau menggunakan bahasa asing. Hal ini yang menyebabkan penguasaan terhadap bahasa Inggris menjadi terhambat.

Horwitz dan Cope (dalam Tallon, 2009) mengkonseptualisasikan kecemasan berbahasa asing sebagai sebuah persepsi diri, kepercayaan, perasaan, dan tingkah laku kompleks yang berhubungan dengan pembelajaran kelas Bahasa. Dari beberapa pengertian di atas, kecemasan berbahasa asing adalah perasaan tegang, takut dan gelisah ketika menghadapi proses pembelajaran bahasa asing. Gejala psikologis ini muncul terutama ketika mengaplikasikan bahasa asing dalam sebuah percakapan.

Horwitz, Horwitz, & Cope (dalam Elaldi, 2016) terdapat 3 aspek dalam kecemasan berbahasa asing: 1) *communication apprehension*, yaitu jenis rasa malu dengan karakteristik takut atau cemas dalam berkomunikasi dengan orang lain. 2) *fear of negative social evaluation*, penghindaran dari situasi yang evaluative dan ekspektasi bahwa orang lain akan mengevaluasi dirinya secara negatif. 3) *test anxiety*, yaitu sebuah perasaan takut dalam menghadapi evaluasi akademik.

Kecemasan berbahasa asing dapat dipicu karena berbagai faktor, salah satunya adalah faktor psikologis terkait kemampuan diri seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu (Cheng dalam Hidayati, 2014). Kemampuan diri ini erat kaitannya dengan *self-efficacy*. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* adalah penilaian seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan-tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu. Alwisol (2004) juga mengemukakan bahwa efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau yang buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Schultz (2005), mendefinisikan *self-efficacy* sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan. *Self-efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengatasi hambatan (Baron & Byrne dalam Ghufroon & Rini, 2010).

Bandura (1997) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi *self-efficacy* 1) *Level*, berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi. Penerimaan dan keyakinan seseorang terhadap suatu tugas akan berbeda-beda. Persepsi setiap individu juga akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. 2) *Generality*, merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik melalui tingkah laku, kognitif, dan afektifnya. 3) *Strenght*, merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya.

Self-efficacy dianggap mampu menurunkan kecemasan berbahasa asing, hal tersebut berdasarkan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa *self-efficacy* dapat menurunkan kecemasan berbahasa asing pada mahasiswa (Nurlaila 2011). Sejalan dengan itu, Respati dan Prastomo (2008) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbahasa asing, yaitu semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin rendah kecemasan berbahasa asingnya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* seseorang maka semakin tinggi pula kecemasan dalam berbahasa asingnya.

Dengan efikasi diri yang tinggi, individu akan merasa mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit untuk mencapai hasil yang diinginkan, seperti mereduksi kecemasan dalam berbahasa asingnya. Dengan demikian, untuk berhasil mengurangi kecemasan dalam Berbahasa Inggris mahasiswa membutuhkan efikasi diri yang tinggi.

HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kecemasan berbahasa asing antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *self-efficacy* dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan pelatihan *self-efficacy*.

METODE PENELITIAN

A. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 Mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu, 5 subjek pada kelompok eksperimen dan 5 subjek pada kelompok kontrol.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain *the two group pretest-posttest randomize design*. Desain ini digunakan untuk pembuktian kausalitas yang dilakukan melalui perbandingan efek antara kelompok yang diberikan perlakuan (*experiment group*) dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (*control group*).

Desain penelitian *the two group pretest-posttest design* digambarkan sebagai berikut:

KE	Y1	X	Y2

KK	Y1		Y2

Keterangan:

KE: Kelompok Eksperimen

KK: Kelompok Kontrol

Y1: *Pretest*, yaitu skor skala kecemasan berbahasa asing pada kondisi awal

Y2: *Posttest*, yaitu skala kecemasan berbahasa asing setelah diberi perlakuan

X: Perlakuan yaitu pelatihan *self-efficacy*

C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen sebagai alat pengumpulan data. Metode yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan ada dua macam, yaitu skala kecemasan berbahasa asing. Skala kecemasan berbahasa asing yang digunakan yaitu *foreign language classroom anxiety scale* yang disusun oleh Horwitz (1986) terdiri dari 33 aitem. 24 aitem *favourable* dan 9 aitem *unfavourable*. *foreign language classroom*

anxiety scale yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai reliabilitas *alpha crhonbach's* sebesar 0,917 yang menunjukkan skala tersebut reliabel dan dapat digunakan.

D. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini dijabarkan dijabarkan sebagai berikut 1) Peneliti memberikan skala kecemasan berbahasa asing pada subjek yang sudah ditentukan, 2) Peneliti mengkategorikan tingkat kecemasan berbahasa asing dari sedang hingga tinggi, sebagai berikut

Tabel 1. Kategorisasi Subjek

Kategori Kecemasan Berbahasa	Nilai
Rendah	52,8-62,6
Sedang	62,6-92,6
Tinggi	> 92,6

3) Persetujuan Subjek penelitian, subjek diminta menandatangani surat persetujuan sebelum mengikuti prosedur penelitian (*informed consent*), sebagai bukti bahwa subjek tidak keberatan mengikuti penelitian. Sebelum menyetujui keikutsertaannya dalam penelitian, peneliti menjelaskan lebih dahulu mengenai apa yang harus dilakukan, serta konsekuensi yang akan diterima subjek. Peneliti juga memberikan surat persetujuan mengikuti penelitian kepada orangtua subjek. 4) Peneliti membagi ke-10 subjek kedalam dua kelompok, yaitu 5 subjek pada kelompok eksperimen dan 5 subjek pada kelompok control. 5) Peneliti memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, perlakuan yang akan diberikan berupa modul program pelatihan *self-efficacy* diri bagi mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam berbahasa asing. Pelatihan ini di desain bertujuan untuk mengurangi kecemasan berbahasa asing pada mahasiswa UII sehingga dapat memiliki keyakinan yang tinggi dalam berbicara menggunakan Bahasa asing (*English Language*) sebagai Bahasa kedua. Bentuk modul materi pelatihan *self-efficacy* dalam penelitian ini disusun mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu *level, generality, dan strength*.

E. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann Whitney U Test* dikarenakan subjek kurang dari 30 subjek. *Mann Whitney U Test* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan efek dari pelatihan *self-efficacy* terhadap kecemasan berbahasa asing antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self-efficacy* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

F. Hasil Penelitian

Tabel 2. Deskripsi Responden Penelitian

Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan
1	Laki-laki	19	Sedang menempuh S1
2	Perempuan	18	Sedang menempuh S1
3	Laki-laki	19	Sedang menempuh S1
4	Laki-laki	19	Sedang menempuh S1
5	Perempuan	22	Sedang menempuh D3
6	Perempuan	19	Sedang menempuh S1
7	Perempuan	20	Sedang menempuh S1
8	Perempuan	19	Sedang menempuh S1
9	Perempuan	19	Sedang menempuh S1
10	Perempuan	18	Sedang menempuh S1

Tabel 3. Uji Hipotesis

	Z	Sig 2 tailed	Ket
Pretest	-1.681	0.093	Tidak ada perbedaan
Posttest	-1.781	0.073	Tidak ada perbedaan

Tabel 4. Gain Score

Gain	N	M
Ekperimen	5	-0.4000
Kontrol	5	-0.8000

Penelitian eksperimen ini menggunakan analisis non parametrik, hal tersebut dikarenakan subjek dalam peneltian ini kurang dari 30 subjek. Berdasarkan hasil dari uji hipotesis dmenggunakan *Mann-Whitney U Test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *pretest* diperoleh hasil yaitu $Z = -1.681$, dengan nilai signifikansi $p = 0.093$, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pretest*, maka dapat dilakukan uji beda antara 2 kelompok setelah diberikan perlakuan. Rerata yang diperoleh pada *pretest* kelompok eksperimen $M = 74.6000$ dan pada kelompok kontrol $M = 81.6000$.

Hasil analisis data pada *posttest* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *self-efficacy* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan diperoleh hasil yaitu $Z = -1.781$ dengan nilai signifikansi $p = 0.073$, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *self-efficacy* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan pelatihan *self-efficacy*. Rerata yang diperoleh pada *pretest* kelompok eksperimen $M = 75.0000$ dan pada kelompok kontrol $M = 82.4000$.

Dengan demikian hipotesis yang diajukan yaitu ada perbedaan tingkat kecemasan berbahasa asing antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa

pelatihan *self-efficacy* dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan pelatihan *self-efficacy*, ditolak. Hasil yang diperoleh dari *gain score* justru terjadi peningkatan kecemasan berbahasa asing pada kedua kelompok, selisih *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dari $M = -0.4000$ pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok sebesar $M = -0.8000$.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan *self-efficacy* dalam menurunkan kecemasan berbahasa asing antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa pelatihan *self-efficacy* dengan kelompok kontrol yang tidak perlakuan pada. Penelitian ini menggunakan analisis non parametrik karena subjek kurang dari 30. Hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini dinyatakan ditolak, berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *self-efficacy* dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Hasil peneltian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Respati dan Prastomo (2008), dimana terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbahasa asing, yaitu semaki tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin rendah kecemasan berbahasa asingnya

Ada beberapa hal yang menyebabkan hipotesis ditolak. Menurut Widhiarso (dalam Rohma, 2013), karena adanya aitem yang bersifat normatif atau sosial disirabel, sehingga responden cenderung menyetujui jawaban dalam aitem. Menurut Azwar (dalam Rohma, 2013), selain aitem yang bersifat normatif dimungkinkan karena operasional yang kurang tepat. Menurut Azwar (2011) kejelasan konsep mengenai atribut yang hendak diukur memungkinkan perumusan indikator-indikator perilaku yang menunjukkan adanya atribut yang saling berhubungan dan terukur. Kurang mengoperasionalisasikan konsep teoritik dapat melahirkan aitem yang kurang valid. Dalam penelitian peneliti mengadaptasi alat ukur yang dikembangkan oleh Horwitz, alat ukur yang peneliti gunakan besar kemungkinan terjadi bias, seperti faktor keadaan lingkungan, situasi dan juga budaya.

Ditolaknya hipotesis dalam penelitian juga disebabkan oleh berbagai faktor, Cheng (dalam Rohma, 2013), menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbahasa asing antara lain seperti pengalaman ke luar negeri dan multilingualisme. Indonesia pada umumnya hanya menggunakan satu Bahasa saja dalam berkomunikasi yaitu Bahasa Indonesia, dan tidak memiliki *second language* untuk digunakan dalam berkomunikasi sehari-hari. Kebanyakan orang justru memilih menggunakan Bahasa daerahnya masing-masing. Berbeda dengan negara tetangga Malaysia yang menjadikan Bahasa Inggris sebagai *second language* sehingga dipergunakan dalam berkomunikasi sehari-hari. Hal tersebut menjadi penyebab terjadinya tingginya tingkat kecemasan berbahasa asing, sementara itu diketahui bahwa pembelajaran Bahasa itu dimulai dari faktor kebiasaan. Kemudian, bahasa juga dianggap sebagai suatu faktor yang penting bagi individu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungannya.

Harris (1983) mendefinisikan berbicara sebagai sebuah proses yang kompleks. Terdapat empat hingga lima komponen yang terlibat dalam sebuah proses berbicara, yaitu; (1) pelafalan, (2) tata bahasa, (3) kosakata, (4) kefasihan/kelancaran berbicara, dan (5) pemahaman. Adanya perbedaan tingkat kemampuan Bahasa asing yang dimiliki subjek juga menjadi faktor ditolaknya hipotesis penelitian ini, seperti perbedaan banyaknya *vocabulary* yang dihafal, perbedaan pemahaman *grammar*, dan *pronunciation* tiap subjek. Peneliti tidak mengontrol komponen-komponen tersebut, seperti mengklasifikasikan tingkat kemampuan berbahasa asing dari *basic*, *intermediate*, dan *advanced*.

Terlalu sedikitnya subjek dalam penelitian ini juga menjadi faktor yang menyebabkan hipotesis ditolak. Hal tersebut diduga mempengaruhi hasil dari penelitian ini.

KESIMPULAN

Hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada perbedaan tingkat kecemasan berbahasa asing antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *self-efficacy* dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan *self-efficacy*, dengan demikian hipotesis ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *self-efficacy* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

SARAN

Bagi Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian ulang disarankan untuk menambah jumlah subjek, dengan tingkat usia yang berbeda dan membandingkan jenis kelamin. Peneliti juga sebaiknya melakukan klasifikasi tidak hanya tingkat kecemasannya tetapi juga tingkat kemampuan berbahasa asing subjek, dengan membedakan tingkatan seperti *basic*, *intermediate*, dan *advanced*.

Bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian sebagai bentuk perlakuan, sebaiknya melakukan proses monitoring secara berkala setelah pelatihan. Hal ini sangat berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan subjek sehingga dapat mempengaruhi hasil efektifitas pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- As'ad. (2003). *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia: Psikologi Industri*. Yogyakarta: Liberty.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Elaldi, S. (2016). Foreign Language Anxiety of Students Studying English Language and Literature: A Sample from Turkey. *Academic Journals Educational Research and Riviews*, 219-228.

- Ghufron, M. N. & Rini, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harris, David P., *Testing English as a Second Language*, New Delhi: Tata McGraw-Hill, 1983.
- Hidayati, I. A. (2014). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berbahasa Asing Pada Mahasiswa Pesma K.H. Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Mini Thesis Fakultas Psikologi UMS*, 1-15.
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, 125-132.
- Krashen, S. (2003). *Explorations in Language Acquisition and Use: The Taipei Lectures*. Portsmouth, NH: Heinemann.
- MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1994). The Subtle Effects of Language Anxiety on Cognitive Processing in the Second Language. *A Journal of Reserach in Language Studies*, 283-305.
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa Siswi yang akan Menghadapi UAN. *Jurnal GUIDENA*, 1-22.
- Respati, W. S., & Prasmoto, O. T. (2008). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Foreign Language Anxiety . *Jurnal Psikologi*, 58-62.
- Rohma, N. H. (2013). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Remaja Dengan Bersyukur Pada Siswa Smit Abu Bakar Boarding School Yogyakarta. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*.
- Schultz, D. E., & Schultz, E. S. (2005). *Theories of Personality (8 ed.)*. California: Wodsworth.
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. (2004). *Test anxiety: a Transactional Process Model, Test Anxiety Theory, Assessment, and Treatment*. Washington D. C.: Taylor and Francis.
- Suci, D. R. (2013). Optimalisasi Penerapan Keberanian Mengambil Risiko Berbicara dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Berbicara Bahasa Inggris Siswa Madrasah Ibtidiyah. *Jurnal Artikel UIN Syarif Hidayatullah*.
- Tallon, M. (2009). Foreign Language Anxiety and Heritage Students of Spanish: A Quantitative Study. *Journal Foreign Language Annual*, 112-137.