

## Hubungan *Self Compassion* dengan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa di Kota Makassar

### *Correlation Between Self Compassion and Communication Apprehension in Students in Makassar*

Reski Wirajayanti\*, Arie Gunawan Hazairin Zubair, Minarni

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Email: reskiwirajayantii@gmail.com

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar. *Self compassion* merupakan sikap belas kasih kepada diri sendiri yang diukur menggunakan skala Skala Welas Diri (SWD) berdasarkan teori Neff (2003) sedangkan *communication apprehension* merupakan kecemasan dalam berbicara baik secara interpersonal maupun komunikasi publik yang diukur menggunakan skala *Personal Report Communication Apprehension* (PRCA-24) berdasarkan teori McCroskey & Beatty (1986). Responden terdiri dari mahasiswa di kota Makassar yang berjumlah 403 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dan *communication apprehension* dengan nilai signifikan ( $p < 0.005$ ) dan nilai uji korelasi sebesar 0,390.

**Kata Kunci :** *Self Compassion, Communication Apprehension, Mahasiswa.*

#### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and communication apprehension among students in the city of Makassar. Self-compassion is an attitude of compassion towards oneself and communication apprehension is anxiety in speaking both interpersonally and in public communication. Respondents consisted of 403 students in the city of Makassar. This research uses two ready-to-distribute measuring tools, namely the Personal Report Communication Apprehension (PRCA-24) which has been adapted to Indonesian by Aisyah, et al (2019) and the Self Compassion Scale (SCS) which has been adapted to Indonesian by Sugianto, Suwartono, Sutanto (2020) became the Skala Welas Diri (SWD). This study uses a quantitative approach with a correlation method. The results of research data analysis show that there is a positive relationship between self-compassion and communication apprehension with a significant value ( $p = 0.000$   $p < 0.005$ ) and a correlation test value of 0.390 (weak). This means that the higher the self-compassion, the higher the level of communication apprehension.*

**Keywords:** *Self Compassion, Communication Apprehension, Students.*

#### PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (KBBI, 2017). Mahasiswa dianggap sebagai seseorang yang mempunyai tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan merencanakan sebelum bertindak. Adapun, keterampilan yang cenderung ada dalam diri mahasiswa yaitu kemampuan berpikir kritis dan bertindak dengan tangkas dan akurat (Siswoyo, 2007). UU No. 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi menjelaskan bahwa “mahasiswa berkewajiban dalam mengembangkan potensi dirinya untuk menjadi intelektual dimana mereka harus cerdas, berakal, dan berpikiran jernih berdasarkan ilmu pengetahuan yang didapatkan”.

Selain itu, keterampilan yang harus dimiliki oleh mahasiswa yaitu, kemampuan dalam berkomunikasi. Hal ini sejalan dengan Riemer (2007) yang mengemukakan bahwa kemampuan

komunikasi merupakan keterampilan yang sangat penting yang harus ada dalam akademisi dan pihak industri. Hal ini di dukung oleh survei yang diadakan oleh *National Association of Colleges and Employers* (2012) di Amerika Serikat kepada 457 pengusaha lokal. Berdasarkan survei tersebut diperoleh lima keterampilan terpenting dari “Kualitas Lulusan Perguruan Tinggi” yang dibutuhkan di dunia kerja, keterampilan yang berada di urutan pertama sebagai keterampilan yang paling dibutuhkan di dunia kerja yaitu keterampilan berkomunikasi.

Kemampuan komunikasi yang harusnya sudah tertanam dalam diri mahasiswa ternyata tidak sesuai dengan apa yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa masih kesulitan dalam berkomunikasi di depan kelas pada saat presentasi, ketika menjawab pertanyaan yang diberikan oleh dosen, ataupun ketika diskusi bersama kelompok dalam mengerjakan tugas. McCroskey (1975) menyimpulkan bahwa setidaknya terdapat 20% pelajar di *Illinois State University* yang memiliki kecemasan komunikasi. Perilaku yang ditunjukkan berupa menghindari pertanyaan, jarang memberikan respon, dan jarang ikut dalam diskusi kelas. *Public speaking, dyadic, small group* dan *meeting* merupakan bentuk dari konteks *Communication Apprehension*. Hal ini sejalan dengan McCroskey (1984) yang mengemukakan bahwa terdapat empat keadaan yang menyebabkan individu mengalami *communication apprehension*, keadaan itu antara lain *Public Speaking, Meeting* atau diskusi di kelas, *Small Group* atau diskusi kelompok, dan *Dyadic* atau berbicara dengan individu.

Menurut *American Psychological Association*, *communication apprehension* berhubungan dengan fobia sosial dalam memulai dan melanjutkan komunikasi dengan orang lain atau orang asing selain itu *communication apprehension* juga erat kaitannya dengan *Public Speaking Anxiety* yang merupakan kecemasan berbicara di depan umum yang disebabkan oleh pemikiran yang takut dievaluasi negatif ataupun dihina oleh orang lain (VandenBos, 2015). Sejalan dengan McCroskey (1977) yang mengemukakan bahwa *communication apprehension* merupakan satu kondisi emosional yang ditampakan sebagai suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh individu dan berkaitan dengan bagaimana individu mengantisipasi dan membatasi komunikasinya dalam komunikasi interpersonal maupun komunikasi kelompok. Katz (2000) mengemukakan bahwa *communication apprehension* sangat mudah dijumpai pada kalangan mahasiswa maupun masyarakat umum. Beberapa perkiraan menyebutkan bahwa sebanyak 20-85% orang mengalami kecemasan pada saat sedang atau akan berbicara di depan umum. *Communication apprehension* memiliki gejala-gejala seperti detak jantung yang cepat, nafas terengah-engah, keringat berlebihan, bibir kering, tegang otot dan leher, kaki atau tangan bergetar, berbicara cepat dan tidak jelas, sulit berkonsentrasi, dan kurang mampu menangkap maksud pembicaraan (Rahmat, 2001).

McCroskey (1984) memaparkan bahwa *communication apprehension* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor *heredity* atau keturunan, lingkungan, *reinforcement* atau penguatan, situasi komunikasi, penilaian, dan kemahiran. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi *communication apprehension* yaitu, kurangnya efikasi diri (Fitriyana & Niko, 2020), kurangnya kemampuan menyesuaikan diri (Fathunnisa, 2012), rendahnya tingkat *self compassion* (Allen & Knight, 2005), dan (Muslimin, 2013) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi *communication apprehension* diantaranya perasaan sedang dievaluasi, membandingkan kemampuan komunikasi diri sendiri dengan orang lain, kurangnya kompetensi atau kecakapan dalam berkomunikasi. McCroskey (1984) mengemukakan bahwa dampak yang ditimbulkan oleh *communication apprehension* yaitu menurunnya keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain secara interpersonal maupun di depan umum dan memilih untuk mengasingkan diri dari kelompok sosialnya.

Berdasarkan beberapa perspektif diatas maka diketahui bahwa kecemasan berbicara memiliki peranan penting dalam kehidupan individu, sehingga dibutuhkan metode untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum agar individu dapat menunjukkan segala potensinya. Memiliki sikap belas kasih diri menjadi langkah awal dalam meminimalisir emosi negatif yang dirasakan individu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Long (2015) bahwa belas kasih diri (*self compassion*) secara signifikan dapat mengurangi ketakutan akan komunikasi. *Self compassion* menurut Neff (2003) didefinisikan sebagai sikap individu saat menghadapi sesuatu yang pelik dalam hidupnya. Belas kasih diri memiliki kecenderungan melibatkan diri sendiri dalam mengambil sikap baik, serta lebih melihat penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusiawi.

Neff (2003) *self compassion* merupakan sikap diri yang positif yang membantu individu menavigasi pengalaman hidup yang sulit. Lebih lanjut Neff (2003) individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi secara konsisten melaporkan tingkat depresi dan kecemasan yang relatif rendah, sebaliknya apabila individu memiliki welas asih yang rendah maka kecemasan semakin tinggi. *Self compassion*

terdapat tiga komponen yaitu: *self-kindness* versus *self-judgement*, rasa kemanusiaan yang sama versus isolasi, dan *Mindfulness* versus *over-identification* ketika menghadapi pikiran dan emosi negatif yang relevan dengan diri sendiri.

Orang-orang yang memiliki rasa *Self compassion* cenderung tidak merenungkan atau menekan pikiran dan emosi negatif mereka (Neff, 2003a). Selain itu, *self compassion* secara langsung terkait dengan kekuatan psikologis seperti kebahagiaan, optimisme, kebijaksanaan, inisiatif pribadi, dan kecerdasan emosional. Long & Neff (2018) dalam penelitiannya memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menjadi *self mechanism* dalam pengalaman siswa terkait komunikasi verbal sehingga *self compassion* mampu meningkatkan komunikasi dan menurunkan *communication apprehension* yang disebabkan karena individu merasa takut dievaluasi. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti merasa penting untuk mengangkat topik terkait *Self compassion* dan *Communication Apprehension* untuk mengetahui hubungan dari kedua topik tersebut. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian untuk menguji hubungan antara *Self compassion* dengan *Communication Apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar.

### ***Self Compassion***

Neff & Germer (2018) mengemukakan bahwa *Self compassion* merupakan suatu perlakuan kepada diri sendiri selayaknya memperlakukan orang lain ketika mengalami kesulitan, merasa gagal dan tidak mampu ataupun menghadapi tantangan hidup yang berat. *Self compassion* mengajarkan seseorang untuk menjadi teman bagi dirinya sendiri ketika dirinya sangat membutuhkan. *Self compassion* juga dianggap sebagai salah satu bentuk dari penerimaan diri yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif. Neff & Knox (2017) mengemukakan bahwa *Self compassion* merupakan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan dengan sikap hati terbuka dengan batas-batas antara diri dan orang lain diperlunak sehingga semua orang dianggap layak untuk berbelas kasih, termasuk diri sendiri. *Self compassion* difokuskan pada proses penderitaan yang berasal dari kesalahan, kegagalan, atau keterbatasan individu namun dapat menjadi kekuatan psikologis yang bersifat positif. *Self compassion* adalah sumber penting kebahagiaan, artinya menemukan tujuan dan makna dalam kehidupan seseorang lebih penting daripada dan menghindari rasa sakit dari yang kita alami.

*Self compassion* menurut Neff (2011) merupakan sikap perhatian dan baik kepada diri sendiri dengan menganggap bahwa berbagai kesulitan, kekurangan dan kegagalan dalam hidup merupakan bagian dari kehidupan semua orang termasuk dirinya sendiri. *Self compassion* dianggap sebagai cara yang ampuh untuk mencapai kesejahteraan emosional dan kepuasan dalam hidup kita. Hal tersebut bisa terjadi jika memberi diri kita kebaikan dan kenyamanan tanpa syarat sambil merangkul pengalaman manusia, sesulit apa pun, seseorang mampu menghindari pola-pola ketakutan, negatif, dan keterasingan yang destruktif. Neff (2003) mengemukakan bahwa *self compassion* terdiri dari beberapa aspek, diantaranya yaitu *Self Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness*.

### ***Communication Apprehension***

*Communication apprehension* merupakan kecemasan dalam berkomunikasi dimana kecemasan tersebut terjadi saat melakukan komunikasi verbal (McCroskey, 1977). *Communication apprehension* atau kecemasan komunikasi adalah kondisi dimana seseorang yang mengalami ketakutan atau kecemasan ketika berkomunikasi baik di depan umum, berbincang dengan teman sebaya, ataupun komunikasi pada umumnya dengan dosen dan teman-temannya (Hurt dalam Apollo, 2007). *Communication apprehension* juga didefinisikan sebagai perasaan subjektif yang meliputi ketegangan, ketakutan, gugup dan kekhawatiran yang dikaitkan oleh sistem saraf otomatis (Spielberg, 1983).

*Communication apprehension* (CA) atau dikenal sebagai kecemasan komunikasi adalah ketakutan atau kekhawatiran dalam mengantisipasi komunikasi yang nyata terhadap orang lain. Individu yang memiliki *communication apprehension* yang tinggi akan sadar dengan pentingnya komunikasi dengan orang lain tapi memilih untuk menghindari interaksi baik sosial maupun individu (McCroskey, 1984). Terdapat empat keadaan yang menyebabkan individu mengalami *communication apprehension*, keadaan itu antara lain *Public Speaking*, *Meeting* atau diskusi di kelas, *Small Group* atau diskusi kelompok, dan *Dyadic* atau berbicara dengan individu (McCroskey, 1984).

Ada beberapa tipe *communication apprehension* yang di kemukakan oleh McCroskey (1984) yaitu: *trait-like communication apprehension* yang merupakan sifat dasar dari individu itu sendiri, *generalized-context communication apprehension* yaitu *communication apprehension* akan muncul

tergantung dengan konteks atau situasi komunikasi tertentu saja, *person-group communication apprehension* yaitu *communication apprehension* akan muncul tergantung individu atau kelompok tertentu, dan *situasional communication apprehension* yaitu *communication apprehension* akan muncul pada individu atau kelompok tertentu namun di situasi yang lain belum tentu muncul. McCroskey J., (1984) berdasarkan tipe *communication apprehension* yaitu *generalized-context communication apprehension* menjelaskan bahwa *communication apprehension* dapat terjadi ketika berkomunikasi dalam satu jenis konteks saja namun pada konteks lain *communication apprehension* tidak terjadi. Adapun jenis-jenis konteks atau situasi komunikasi yang dimaksud yaitu: *Public Speaking, Meeting, Small Group, dan Dyadic*.

## METODE PENELITIAN

### Responden

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 403 responden (N=403) dan responden merupakan mahasiswa di kota Makassar dengan rentang usia 19 – >25 tahun. Penentuan jumlah sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan *software G\*Power 4.1.9.4* dengan *Effect size f<sup>2</sup> small* 0.02, dan *a err prob* sebesar 0.05 dan nilai *power r (1 - β err prob)* berkisar 0.80 dengan uji statistik linear sederhana dengan 1 prediktor pada penelitian yang menghasilkan jumlah sebanyak 395 sampel untuk penelitian ini. Teknik Pengambilan sampel yang digunakan yaitu pendekatan non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Jumlah laki-laki sebanyak 28,8% dan perempuan 71,2%. Jumlah responden yang berusia 19 tahun (27.8%), 20 tahun (24.3%), 21 tahun (20.6%), 22 tahun (16.1%), 23 tahun (6.2%), 24 tahun (2.0%) dan >25 tahun (3.0%). Jumlah responden semester 2 (27.5%), semester 4 (31.3%), semester 6 (17.6%), semester 8 (18.9%), dan semester >8 (4.7%).

### Instrumen penelitian

Skala *Communication Apprehension* pada penelitian ini adalah skala siap pakai yang telah diadaptasi oleh Aisyah, dkk (2019) terdiri dari 24 item. Setelah uji validitas konstruk maka terdapat 21 item yang valid dengan reliabilitas ( $\alpha = 0.921$ ). Pernyataan pada skala PRCA-24 menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai. Contoh item “*Terlibat dalam diskusi kelompok kecil dengan orang-orang yang baru membuat saya tegang dan gugup*” (*Small Group*) dan “*Saya merasa santai ketika memberikan ceramah*” (*Public Speaking*).

*Self Compassion* diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) terdiri atas 26 item yang telah diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, & Susanto (2020). Setelah dilakukan uji validitas konstruk maka terdapat 13 item yang valid dengan reliabilitas ( $\alpha = 0.894$ ). Setiap pernyataan dari alat ukur *self compassion* terdapat lima pilihan jawaban. Pernyataan pada skala SWD menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai. Contoh item “*Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya*” (*Self Kindness*) dan “*Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia*” (*Common Humanity*).

### Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi, Teknik analisis data meliputi uji asumsi dan uji hipotesis. Peneliti melakukan uji normalitas dan linearitas. Berdasarkan hasil analisis data dapat dinyatakan terdistribusi secara normal dengan hubungan yang linear.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
<i>Self Compassion</i> dengan <i>Communication Apprehension</i>	0.390	0.000	403	Positif

Ket: r = *Pearson Corelation*  
 Sig. (2-tailed) = Nilai Signifikansi,  $p < 0.05$   
 N = Jumlah Responden

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *self compassion* dengan *communication apprehension* memiliki hubungan. Hal ini dilihat dari nilai *pearson correlation* (0.390) dan nilai signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) yang berarti signifikan. Berdasarkan *Tabel 1*, nilai  $r$  sebesar 0,390 yang menunjukkan bahwa *self compassion* dengan *communication apprehension* memiliki hubungan positif namun dengan kekuatan koefisien korelasi yang lemah.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dan *communication apprehension*. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki korelasi yang lemah. Hubungan yang positif menandakan arah hubungan dari kedua variabel, artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula *communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar. Kekuatan korelasi yang lemah menandakan bahwa *self compassion* yang dimiliki seseorang belum tentu mampu mengurangi *communication apprehension*.

Hubungan *self compassion* dan *communication apprehension* seharusnya memiliki hubungan dengan arah negatif. Sesuai dengan penelitian Long & Neff (2018) dalam penelitiannya memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menjadi *self mechanism* dalam pengalaman siswa terkait komunikasi verbal sehingga *self compassion* mampu meningkatkan komunikasi dan menurunkan *communication apprehension* yang disebabkan karena individu merasa takut dievaluasi.

Penelitian tersebut tidak sejalan dengan hasil yang diperoleh pada penelitian ini. Perbedaan hasil tersebut bisa terjadi karena disebabkan oleh faktor kemahiran (McCroskey, 1984). Artinya jika seseorang tidak memiliki kemahiran dan kesiapan dalam berkomunikasi maka akan meningkatkan *communication apprehension*. Selain itu, terdapat faktor *attachment*, seseorang yang memiliki *insecure attachment* dan kurangnya kasih sayang orangtua, hadirnya *self-compassion* justru akan memunculkan rasa takut dan kecemasan, rasa permusuhan atau ketidakpercayaan (Arch, Landy, & Brown, 2016).

Berdasarkan asumsi peneliti, hal ini bisa disebabkan karena individu memanfaatkan *self compassion* pada dirinya untuk melawan *communication apprehension*. Individu yang lebih memahami bahwa kecemasan dalam berkomunikasi adalah bentuk dari suatu pengalaman yang bersifat umum dan lumrah pada manusia. Hal ini didukung oleh penelitian Neff (2003) yang mengatakan bahwa *self-compassion* melibatkan keterbukaan dan kesadaran akan penderitaan diri sendiri, menawarkan kebaikan dan pengertian terhadap diri sendiri, menginginkan kesejahteraan diri, mengambil sikap tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan seseorang, dan mengakui pengalaman sendiri merupakan pengalaman dari manusia biasa.

Timbulnya keberanian individu dapat membantu mengurangi perasaan kesepian atau terisolasi dalam perasaan individu dan hal ini juga menimbulkan asumsi yang memungkinkan mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa, Yamin, & Samsudin (2021) bahwa yang dapat dilakukan untuk menghadapi kecemasan yaitu menenangkan diri sebelum presentase, membuat catatan kecil, berlatih di depan cermin, dan berlatih berbicara dengan orang lain.

Terjadinya hubungan positif antara *self compassion* dan *communication apprehension* juga bisa terjadi karena rasa empati yang tinggi. Seseorang yang memiliki *self compassion* diharapkan lebih mungkin mengenali ketika orang lain menderita kekurangan mereka (Atkins & Parker, 2012). Seseorang yang memiliki *self compassion* juga memiliki kepedulian empatik dan altruisme di antara kelompok komunitas orang dewasa (Neff & Pommier, 2013).

Tingginya empati pada diri seseorang mungkin lebih peka terhadap perasaan dan emosi audiens mereka saat berbicara di depan umum. Akibatnya, kecemasan mereka meningkat karena mereka merasa lebih terhubung dengan perasaan orang lain dan mungkin khawatir bagaimana penampilan mereka akan mempengaruhi audiens. Hal ini mengakibatkan *communication apprehension* meningkat.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan *communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar. Artinya, semakin tinggi tingkat *self compassion* maka akan tinggi *communication apprehension* pada mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, ketika *self compassion* menurun maka *communication apprehension* juga akan ikut

menurun. Namun, kasus ini belum tentu terjadi setiap waktu karena hubungan *self compassion* dan *communication apprehension* memiliki kekuatan yang lemah.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisyah, C. T., Natalya, L., Surijah, E. A., & McCroskey, L. L. (2019). Kecemasan Komunikasi: Evaluasi Penggunaan PRCA-24 Versi Bahasa Indonesia. *Publikasi Dwibahasa*, 94-103.
- Allen, N., & Knight, W. (2005). *Mindfulness, Compassion for Self, and Compassion for Others : Implications for Understanding the Psychopathology and Treatment of Depression. Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, 239-262.
- Andriani, F., & Srisadono, W. (2017). Hambatan Siswa SMA di Boyolali dalam Pelatihan *Public speaking*. *Wacana*, 193-202.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Edisi IV*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boorum, M. L. (1998). Relational Communication Traits and Their Effect on Adaptiveness and Sales Performance. *Academy of Marketing Science Journal*, 16-30.
- Employers, N. A. (2012, March). Job Outlook 2012 Spring Update. 62 Highland Avenue, Bethlehem, PA.
- Fathunnisa, A. (2012). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Panti Asuhan Muslimim. *Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 135-141.
- Fitriyana, N., & Niko, F. P. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap *Communication apprehension* Pada Mahasiswa Baru Tahun Pertama Universitas Muhammadiyah Riau. *Psibernetika*, 83-91.
- Hartaji, D. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hayes, J. A., Lockard, A. J., Janus, R. A., & Locke, B. D. (2016). Construct Validity of The Self-Compassion Scale Short Form Among Psychotherapy Clients. *Counseling Psychology Quartely*, 405-422.
- Jaffe, C. I. (2016). *Public Speaking: Concept and Skills for a Diverse Society*. Boston, USA: Cengage Learning.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2017). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lisianas, C. V., Loekmono, L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 431-440.
- Long, P. (2015). The Role of Self-Compassion in Student *Communication apprehension* and Behavior. *Thesis*.
- Long, P., & Neff, K. (2018). Self-Compassion is Associated with Reduced Self-Presentation Concern and Increased Student Communication Behavior. *Educational Psychology*, 223-231.
- Long, P., & Neff, K. (2018). Self-Compassion is Associated with Reduced Self-Presentation Concern and Increased Student Communication Behavior. *Learning and Individual Differences*, 223-231.
- Louise Katz, P. (2000). *Public Speaking Anxiety*. University of Tennessee: Martin Counseling Center.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self-Compassion Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*, 1-11.
- McCroskey. (1975). Calidity of the PRCA as an Index of Oral *Communication apprehension*. *Speech Communication Association*.
- McCroskey. (1977). Oral *Communication apprehension: A Summary Of Recent Theory And Research*. *State the Art*, 78-96.
- McCroskey, J. (1977). Oral *Communication apprehension: A Summary Of Recent Theory And Research*. *State the Art*, 78-96.
- McCroskey, J. (1984). The *Communication apprehension* Perspective. 13-38.
- McCroskey, J., & Richmond, V. (1990). Willingness to Communicate: A Cognitive View. *Communication Studies*, 20-37.
- Meriska, S. L. (2013). Kecemasan Komunikasi Interpersonal Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *Skripsi*.
- Muslimin, K. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, 42-52.
- Mustary, E. (2020). Hubungan Antara Self-Talk Positif dan *Communication apprehension* Pada Mahasiswa BKI IAIN Parepare. *Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah*, 135-1447.

- Neff, K. (2003). *Self compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity*, 85-101.
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 223-250.
- Pribyl, C. B., Keaten, J. A., Sakamoto, M., & Koshikawa, F. (1998). Assessing the Cross-Cultural Content Validity of the Personal Report of *Communication apprehension* Scale (PRCA-24). *Japanese Psychological Research*, 47-53.
- Rahmat, S. (2001). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rananto, H., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 232-238.
- Riani, W., & Rozali, Y. (2014). Hubungan Antara Self Efficacy dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 1-9.
- RIemer, M. (2007). Communication Skills for the 21st Century Engineer. *Global J. of Engng*, 89.
- Salazar, L. R. (2016). The Relationship Between Compassion, Interpersonal *Communication apprehension*, Narcissism, and Verbal Aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1-14.
- Setyastuti, Y. (2012). Aprehensi Komunikasi Dalam Komunikasi Antarpribadi. *Jurnal Komunikator*, 72-79.
- Siswoyo. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sofyan, Rapi, M., & Afiif, A. (2015). Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *Jurnal Biotek*, 133-150.
- Stevenson, J., Matiske, J. K., & Nixon, R. D. (2019). The Effect of A Brief Online Self-Compassion Versus Cognitif Restructuring Intervention on Trait Social Anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 1-50.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Susanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 177-191.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- VandenBos, G. (2015). *APA Dictionary of Psychology - Second Edition*. Washington: American Psychological Association.