

PENERAPAN TEHNIK *SELF TALK* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DIDEPAN UMUM SISWA DI SMA NEGERI 2 CAMBA

Penulis : Fitriani Ramadhani

Pembimbing I : Dr. H. Abdullah Pandang, M.pd

Pembimbing II: Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.si

Email Penulis : fitrianiramadhani825@gmail.com

ABSTRAK

Fitriani Ramadhani, 2020. Penerapan Teknik *self talk* Untuk Mengurangi kecemasan berbicara Siswa di SMAN 02 Camba Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum siswa di SMAN 02 Camba. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran kecemasan berbicara siswa didepan umum sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa tehnik *self talk* di SMAN 02 Camba (2) Bagaimana gambaran penerapan tehnik *self talk* terhadap kecemasan berbicara didepan umum siswa di SMAN 2 Camba. (3) Apakah tehnik *self talk* dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum siswa SMAN 2 Camba. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) untuk mengetahui gambaran kecemasan berbicara siswa didepan umum sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa tehnik *self talk* di SMAN 02 Camba. (2) untuk mengetahui gambaran penerapan tehnik *self talk* terhadap kecemasan berbicara didepan umum siswa di SMAN 2 Camba. (3) untuk mengetahui apakah tehnik *self talk* dapat mengurangi kecemasan berbicara didepan umum siswa di SMAN 2 Camba. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimental dengan model Quasi Experimental Design. Desain Eksperimen yang digunakan adalah Pretest Posttest Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa tingkatan kelas XI SMAN Camba.sebanyak 50 siswa dan sampel penelitian sebesar 16 siswa yang terbagi menjadi kelompok control dan kelompok eksperimen yang masing-masing berjumlah 8 siswa. Tehnik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan berbicara didepan umum.tehnik analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif dan analisis statistic inferesial. Jadi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) selama pelaksanaan tehnik *self talk* siswa menunjukkan partisipasi yang sangat tinggi dan tinggi. (2) tingkat kecemasan berbicara sebelum dan sesudah diberikan tehnik *self talk* berada pada kategori tinggi (3) penerapan tehnik *self talk* dapat mengurangi kecemasan berbicara didepan umum siswa.

Kata kunci: tehnik *self talk*, kecemasan berbicara didepan umum

PENDAHULUAN

Berbicara di depan umum merupakan bagian dari komunikasi, dimana komunikasi merupakan suatu proses dimana seseorang atau beberapa orang kelompok, organisasi, dan masyarakat menciptakan dan menggunakan informasi agar terhubung dengan lingkungan dan orang lain.komunikasi yang baik adalah

komunkasi yang dapat di mengerti dan diterima oleh orang lain, selaindengan cara verbal, komunikasi juga bisa dilakukan dengan bahasa tubuh atau menggunakan gesture untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Dalam organisasi atau bisnis komunikasi memiliki peranan yang sangat penting karena merupakan

bentuk koordianasi antara anggota atau tim untuk menyampaikan ide dan gagasan didepan orang maupun depan umum. Berbicara di depan umum sangat di butuhkan dimanapun dan kapan pun individu itu berada, baik di lingkungan keluarga, masyarakat serta sekolah.

Siswa yang mengalami kecemasan berbicara umum biasanya banyak yang merasa grogi atau menganggap berbicara di depan teman-teman dan gurunya adalah suatu ancaman atau merasa bahwa jawaban yang akan diutarakan salah. Sehingga jika di paksa tampil yang terjadi tubuhnya gemetaran, mulutnya diam membisu, tangan dan kaki dingin, kepala tidak bisa menengok ke kiri maupun ke kanan, tegang dan sebagainya. Namun pada dasarnya siswa di tuntut untuk berbicara di depan umum. Chaplin dalam wahyuni (2014:3) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan kepahitan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk kekuatan tersebut. oleh karenanya dapat di pahami bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang di alami individu berupa ketegangan maupun kegelisahan pada situasi yang dianggapnya tidak aman dan hal-hal yang akan terjadi pada situasi tersebut.

Menurut Natalie Rogers (dalam dewi, 2013) kecemasan siswa berbicara didepan umum biasanya ditandai dengan gejala fisik, proses mental dan emotional, yang termasuk dalam gejala fisik yaitu jantung berdetak lebih kencang, suara yang bergetar-kejut perut, hidung berlendir, sulit bernafas dan kaki gemetaran. kemudian yang termasuk gejala proses mental seperti sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba dan pikiran tersumbat, serta gejala emosional seperti adanya rasa tidak mampu, rasa takut, dan kehilangan kendali.

Adapun ciri-ciri seseorang yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari segi fisiologis sebagaimana di jelaskan oleh buklew (dalam siska, 2003:68) beberapa bentuk gejala kecemasan tersebut dapat dilihat atau di tandai dengan pertama, tingkat psikologis, seperti tegang, bingung, khawatir serta sulit berkonsentrasi. Kedua tingkat filosofis yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik terutama fungsi sistem syaraf seperti sukar tidur jantung berdebar, sering gemetar, keringat berlebihan serta perut terasa mual. Siswa yang pemalu dan cemas secara siswa cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi social, selalu minder karena merasa dirinya tidak sepintar orang lain atau biasa disebut bahwa

siswa tersebut mempersepsi akan adanya reaksi negative.

Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan observasi dan wawancara dengan Pak Rahmani S. pd selaku guru BK dan ibu Herawati S. pd selaku guru bhs. indonesia di SMAN 2 Camba pada tanggal 20 february 2020 diperoleh informasi bahwa terdapat siswa memiliki kecemasan berbicara seperti : grogi ketika persentase didepan kelas, grogi saat ingin bertanya oleh guru, takut berpidato/ membaca puisi serta takut menyampaikan pendapat di hadapan teman-temannya. Adapun hal-hal yang dilakukan alm. Pak Rahmani untuk mengatasi kecemasan berbicara didepan umum itu kadang-kadang meminta siswa untuk naik memimpin doa, serta menjawab pertanyaan jika sewaktu-waktu ditanya.

Selain hasil wawancara dan observasi, peneliti juga membagikan angket kecemasan berbicara didepan umum. Kepada 103 siswa (siswa kelas XI ips 1, XI ips 2, dan XI ips 3) Angket kecemasan berbicara dengan jumlah 20 item pertanyaan dengan dasar atau standar penilaian yang dikategorikan kecemasan berbicara tinggi pada skor 7 keatas, sedangkan siswa dibawa skor 6 tidak memiliki kecemasan berbicara, berdasarkan hasil pembagian angket kecemasan berbicara di SMAN 2 Camba

pada tanggal 20 february 2020 kepada siswa kelas XI IPS 1, XI IPS 2, dan XI IPS 3, didapatkan hasil 50 siswa yang teridentifikasi memiliki kecemasan berbicara didepan umum. Dari hal tersebut dapat disimpulkan dari 103% siswa di SMAN 2 Camba terdapat kurang lebih 49% siswa yang memiliki kecemasan berbicara tinggi. Dengan adanya fenomena-fenomena ini dan dampak-dampak mengenai kecemasan berbicara didepan umum, salah satu cara untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan tehnik *self talk*.

Self-talk adalah cara kita berdialog dengan *inner voice* diri sendiri saat menghadapi berbagai macam situasi. *Self-talk* yang dapat kita lafalkan baik dalam hati maupun dengan suara lantang akan menjadi sebuah sugesti untuk diri. Sejatinya, *self-talk* membantu diri sendiri menjadi lebih sadar dalam berpikir, merasa, dan bertindak.

Self talk merupakan suatu bentuk penyangkalan yang dilakukan oleh seseorang terhadap keyakinan yang tidak masuk akal sehingga mengembangkan perilaku positif maupun sebaliknya. jadi *self talk* tidak selalu membawa individu kepada hal atau pemikiran yang positif juga tetapi juga dapat membuat individu tersebut

berfikir negatif. Selain itu *self talk* juga merupakan berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri

Pengertian Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

kecemasan adalah suatu perasaan emosi dan kronis yang di iringi kekhawatiran dan ketakutan sebagai komponen utamanya, dicirikan sebagai bentuk kegelisahan dan gangguan-gangguan kejiwaan drever (dalam wibisono, 1985:21). Hawari (1997;62) menyatakan bahwa kecemasan merupakan bentuk kegelisahan dan gangguan kejiwaan seorang yang biasanya ditandai dengan rasa panic. menurut Ramaiah (2003:6) kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dan fisiologi dalam tubuh manusia. hal senada di ungkapkan kartono (1986:139) bahwa kecemasan merupakan semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi.

Adapun pengertian berbicara menurut rumanti (2005:159) adalah penyampaian informasi yang dilakukan secara lisan melaluiucapkn kata-kata. Tan (2010:118) menyatakan bahwa berbicara adalah mengeluarkan dan menyusun kata-kata lisan secara teratur sehingga dapat dimengerti oleh lawan bicaranya. Tarigan (1981:15) juga menyatakan bahwa berbicara

adalah kemampuan untuk mengucapkan kata-kata untuk mengeksresikan serta menyampaikan pikiran .gagasan dan perasaan .sejalan dengan pengertian tersebut. devito dalam ririn, asmidir, dan marjohan (2014:273-274) menyatakan bahwa berbicara didepan umum adalah suatu variasi seorang pembicara menghadapi pendengar dalam jumlah banyak yang bertujuan untuk mempublikasikan informasi dalam situasi tatap muka.

Menurut Kelly (dalam astute, 2016) mengemukakan kecemasan merupakan keadaan dimana seseorang sadar ketika dihadapkan pada suatu kejadian yang berada diluar jangkauannya. Kartono (dalam astute, 2016) menjelaskan bahwa kecemasan sebagai suatu ketakutan yang tidak bisa diidentifikasi dengan satu sebab khusus sehingga sangat mempengaruhi wilayah-wilayah penting dari kehidupan seseorang.

Pengertian Tehnik *Self Talk*

Self Talk secara bahasa berasal dari bahasa inggris, Self adalah diri, sendiri, dirinya (sendiri), dapat mengatur sendiri. Dan Talk berarti percakapan, pembicaraan, perbincangan, ceramah, omongan, kabar angin, desas-desus, berbicara, hal yang dibicarakan dan teguran.

Self talk adalah istilah yang pertama kali diungkapkan oleh JoelChue, penulis buku *Unlocking Your Real Potentials*. Menurutnya, diawal hari, sebelum kita memulai berbagai kegiatan kita bahkan dihari sebelumnya, kita perlu berkata pada diri kita bahwa hari ini kita akan berfikir positif, bertindak positif, berkata positif, dan meraih hal-hal yang positif.

self talk sebenarnya telah di lakukan oleh setiap orang, hanya saja Self talk sering tidak di sadari oleh orang yang bersangkutan. Self talk terdiri dari 2 macam, yaitu self talk positif atau rasional dan self talk negatif atau irasional. Masing-masing self talk tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Rimm dan Litvak menemukan bahwa self talk yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari self talk yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Self talk dilakukan orang dalam setiap hal, misalkan ketika seseorang akan mengambil keputusan, ataupun dalam melakukan suatu pekerjaan seseorang akan melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri terlebih dulu sebelum dia mengambil keputusan dan melakukan pekerjaannya dengan benar. Bahkan Self talk juga dapat terjadi pada

orang yang tengah berbicara dengan orang lain.

Hasil penelitian

Bagian ini memaparkan hasil penelitian berdasarkan deskripsi variabel dan pengujian hipotesis. Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan dari temuan-temuan penelitian yang selanjutnya dihubungkan dengan pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah disertai dengan landasan teori yang relevan.

Gambaran Tingkat Kecemasan Berbicara

Didepan Umum Siswa

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Kontrol	170	158 – 186	Sangat tinggi
	Kontrol	169	158 – 186	Sangat tinggi

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang kecemasan berbicara didepan umum untuk kelompok kontrol, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberi perlakuan berupa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self tal* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variable diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada pada kategori sangat tinggi.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa penerapan tehnik *self talk* dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa pada kelompok eksperimen sehingga hasil posttest menunjukkan penurunan dari kategori sangat tinggi menjadi rendah.

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
Pretest	Kontrol	170	158 – 186	Sangat tinggi
Posttest	Kontrol	169	158 – 186	Sangat tinggi

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang kecemasan berbicara didepan umum untuk kelompok kontrol, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberi perlakuan berupa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan tehnik *self talk* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variable diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada pada kategori sangat tinggi.

PENGUJIAN HIPOTESIS

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah ‘tehnik *self talk* untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum siswa’. dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui eksperimen dengan

rancangan Randomized Pretest-Postest Control Group dan tehnik analisis data dengan tehnik statistic independent t test, sehingga hipotesis statistiknya menjadi:

H0 : Tidak ada perbedaan tingkat perilaku kecemasan berbicara yang mendapatkan tehnik *self talk* dengan siswa yang tidak mendapatkan tehnik *self talk*.

H1 : Ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara siswa yang mendapatkan tehnik *self talk* dengan siswa yang tidak mendapatkan tehnik *self talk*.

Dari analisis data dengan menggunakan SPSS 24.00 for windows diperoleh output analisis yang terangkum pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.6 Hasil Analisis Statistic t Untuk Pengujian Hipotesis

Kelompok	N	Gain score	T	Sig.(2 tailed)
Eks	8	63,38	5,533	0,000
Control	8	0,75		0,001

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut, diperoleh $t = 5,533$ dan nilai sig. (2-tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung (Sig. (2-tailed) $0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan kecemasan berbicara

didepan umum siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata gainscore kelompok eksperimen = 63,38 lebih tinggi dibandingkan rerata gainscore kelompok kontrol = 0,75. Berarti, terjadi perubahan kecemasan berbicara didepan umum siswa yang mendapatkan teknik *self talk* (kelompok eksperimen) berkurang, daripada kecemasan berbicara siswa yang tidak diberikan teknik *self talk*(kelompok kontrol).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self talk* dapat mengurangi secara signifikan kecemasan berbicara didepan umum siswa.

PEMBAHASAN

Perkembangan fisik masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik. Pertumbuhan berat badan dan panjang parallel dipengaruhi oleh hormon yaitu hormone mamotropik dan hormone qonadotropik. Adanya percepatan pertumbuhan pada remaja berimplikasi pada perkembangan psikososial individu yang ditandai dengan kedekatan remaja pada teman sebayanya (peer group) dari pada orangtua atau keluarga. Bagi remaja yang mengalami pertumbuhan yang cepat dan penampilan yang kurang menarik sering

dapat menghambat kepribadian seperti rendah diri, tidak percaya diri dan sebagainya (Rita Eka Izzaty dkk, 2008:127). Hal tersebut yang menimbulkan munculnya kecemasan pada remaja khususnya kecemasan berbicara didepan umum. Individu yang mengalami kecemasan memiliki pemikiran negatif akan evaluasi orang lain yang akibatnya menimbulkan kecemasan sensasi fisik seperti gemetar. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam merepresikan rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti.

Menurut Geist (Astrid 2010) persepsi negative seseorang terhadap dirinya sendiri mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum. Terkadang siswa merasa dirinya kurang mampu pada saat mempersentasikan tugas didepan kelas .siswa merasa bahwa dia tidak mampu menjelaskan materi dan juga merasa takut orang lain tidak mengerti apa yang akan dikatakannya sehingga siswa terbata-bata dalam berbicara dan juga yang memilih untuk diam dan mengandalkan teman yang lain untuk menjelaskan.

1. Gambaran Kecemasan Berbicara Didepan Umum

Kecemasan berbicara merupakan keadaan dimana seseorang sadar ketika dihadapkan pada suatu kejadian yang berada diluar diluar jangkauannya.

Hasil pretest di SMAN 02 Camba menunjukkan tingkat kecemasan berbicara didepan umum siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Kecemasan berbicara didepan umum cenderung disebabkan oleh aspek somatic yang dapat terjadi secara langsung ketika seseorang sedang berbicara didepan umum. Seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum menjadi berkeringat, mulutnya terasa kering, bernafas lebih pendek, denyut nadi berdetak cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut dan otot terasa tegang.

Hasil pretest tersebut sejalan dengan pendapat Burgon dan Ruffner (Astrid 2010) factor yang mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum adalah citra raga individu. Keyakinan atau kepercayaan diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara didepan umum.

Setelah penerapan tehnik *self talk* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kecemasan berbicara

didepan umum siswa menurun ke kategori rendah. Hasil tersebut terlihat dari hasil rata-rata skor kecemasan berbicara pada pretest 157,87 dan posttest 94,5, maka mengalami penurunan kecemasan berbicara sebanyak 63.37. Penurunan ini disebabkan karena *self talk* telah mengajarkan kepada konseli untuk memodifikasi perilaku, memberikan keterampilan baru dalam berbicara didepan umum.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prilly Ana Widiyastuti pada tahun 2015 yang berjudul efektivitas metode positif *self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMPN 04 Karanganyar. Hasil Penelitian menyimpulkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas metode positif *self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dilihat uji Wilcoxon pada hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen menunjukkan taraf signifikansi $p = 0,012 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Pengaruh pemberian treatment tersebut bersifat positif yang ditunjukkan dari peningkatan rata-rata mean skor pada

kelompok eksperimen dari 119,375 menjadi 139,375.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self talk*. Pada saat pretest tingkat kecemasan berbicara siswa berada pada kategori tinggi ditandai dengan perilaku menghindar pada saat diminta untuk berbicara didepan umum, adapun ciri-ciri lainnya pada saat siswa cemas berbicara didepan umum itu mulutnya keliatan kering, bernafas lebih pendek, denyut nadi berdetak cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut dan otot terasa tegang.

Namun pada posttest(kontrol), Pada saat posttest, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan yaitu pretest 170 dan posttest 169. Hal ini tidak berarti dikarenakan konseli tetap berada pada kategori sangat tinggi. Perubahan hasil skala ini terjadi karena beberapa faktor seperti materi konseling kelompok yang melibatkan siswa untuk aktif dan berpendapat dan peneliti kurang memperhatikan setiap anggota pada kelompok kontrol.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan

berbicara didepan umum siswa di SMA Negeri 02 Camba pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (pretest) berada pada kategori sangat tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (posttest) berupa teknik *self talk* siswa mengalami penurunan pada kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat pretest berada pada kategori sangat tinggi dan pada saat posttest tetap berada pada kategori sangat tinggi.

2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Talk*

Melihat fenomena yang ada di sekolah yaitu rendahnya partisipasi pada siswa di SMA Negeri 02 Camba, maka perlu adanya upaya untuk membantu menangani permasalahan tersebut. Tingginya kecemasan berbicara siswa ditandai dengan kurangnya partisipasi siswa pada saat dikelas maupun diluar kelas, kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki masing-masing siswa serta kurangnya latihan untuk tampil berbicara didepan umum. Oleh karena itu, untuk menangani permasalahan siswa peneliti menggunakan pendekatan yang berbasis pada pembiasaan perilaku atau behavioral. Salah satu teknik behavioral yaitu dengan menggunakan teknik *self talk*.

Menurut Ellis (Erfordd 2017), *rational emotive behavior therapy* (REBT)

adalah sistem psikoterapi yang mengajarkan individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan apa yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan. Sedangkan *self talk* yaitu berbicara dengan diri sendiri, menurut JoeChue sebagai penulis buku *unlocking real* potensial menurutnya di awal hari, sebelum kita memulai berbagai kegiatan kita bahkan dihari sebelumnya, kita perlu berkata pada diri kita bahwa hari ini kita kan berfikir positif, bertindak positif,berkata positif dan meraih hal-hal yang positif.

Metode *self talk* memiliki kelebihan dalam penggunaannya.kelebihan dari metode self talk yaitu (1) sebagai alat bantu mengambil keputusan, Ketika siswa atau seseorang ada masalah dan dihadapkan dengan dua kondisi untuk dipilih, disini peran self talk bekerja untuk memilih salah satunya denganlebih berhati-hati dan dengan adil. Saat dihadapkan dengan dua pilihan, *self talk* jadi penolong yang berperan penting. selanjutnya yaitu (2) dapat mengenal dan menerima diri sendiri, Seseorang tidak akan dicap sebagai orang gila dengan hanya berbicara pada diri anda sendiri. Selama fokus pembicaraan mengarah ke hal yang positif, seseorang justru bisa merasa lebih akrab dengan diri sendiri. Saat diri sendiri menjadi egois,

berperanlah dan rasakan menjadi korban.Bawalah peran tersebut ke hal yang positif dan rasakan self talk yang terjadi pada diri sendiri.(3) berinteraksi dengan orang lain, Berbicara dengan diri sendiri (*self talk*) akan menjadi media menimbang kebutuhan sendiri, menimbang risikonya kalau ada untuk kemudian dijadikan referensi mengambil tindakan.(4) mempengaruhi orang lain dengan sehat,

Sebelum meyakinkan orang lain, kita harus meyakinkan diri sendiri terlebih dahulu dengan rencana yang kita buat. Kalau diri kita sendiri belum yakin, bagaimana orang lain yakin dengan sesuatu yang meyakinkan orang lain. Maka terlebih dahulu memberi banyak pertanyaan kepada diri sendiri dahulu, baru meyakinkan orang lain.(5) mengembangkan diri, Self talk dapat menjadi media mengembangkan diri, jika kita menggunakan nada positif untuk penyaluran emosi. Kata-kata mutiara atau kata-kata motivasi untuk diri sendiri yang biasanya banyak dijadikan acuan untuk self talk Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa self talk positif bermanfaat untuk memberi perasaan hati yang tenang dalam keadaan tubuh yang lelah sehingga dapat meningkatkan kualitas penampilan,kepercayaan diri dan motivasi diri.

kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan teknik *self talk* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum siswa adalah berikut:

1. Tingkat kecemasan berbicara didepan umum siswa sebelum diberikan teknik *self talk* berada pada kategori tinggi
2. Pelaksanaan teknik *self talk* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahapan yakni menerapkan metode *countering* untuk mengurangi *self talk negative*, menemukan dan menyadari *self talk negative* yang ada pada dirinya, tahap mengubah *self talk negative* menjadi *self talk positif* serta menerapkan *self talk positif* dalam kehidupan sehari-hari. Selama pelaksanaan setiap tahap teknik *self talk*, siswa menunjukkan partisipasi yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi.

3. Penerapan teknik *self talk* dalam konseling kelompok mengurangi secara signifikan mengurangi kecemasan berbicara didepan umum siswa di SMAN 02 Camba

Daftar Pustaka

Amti Prayitno dan Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

Atkinson dkk. (1996). *Pengantar Psikologi*. Cetakan ketiga. Jakarta: Erlangga

Balqis, Khayyirah. 2013. *Cara Pintar Berbicara Cerdas di Depan Publik*. Yogyakarta: DIVA Press.

Bucklew. (1980). *Paradigma Kecemasan*. (online). Tersedia di <http://www.paradigma.kecemasan/tingkatkecemasan/edu/pdf>. Diakses tanggal 7 September 2010.

Ellis, (2007) *Terapi R-E-B Rational Emotive Behavior Agar Hidup Bebas Derita*. Yogyakarta: B-firs.

Ellis, A., & Wilde, I. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Edisi kedua*. Yogyakarta: Arta Pustaka.

Erford, . 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dewi, F .U. 2013. *Publik peaking Kunci Sukses Bicara di Depan Publik Teori dan Praktek*. celeban Timur. Pustaka Pelajar

Diswantika, N. 2016. Efektivitas Teknik Self-Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik. (Online). *Jurnal Konseling* Vol. I

<http://digilib.uinsby.ac.id/584/3/Bab%202.pdf>. (diakses 9 januari 2018).

Dunar, H. 2015. *my public speaking*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Ghufron dan Risnawati. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hartati, S & Rahman, I. K. 2017. Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. (online) *Jurnal Psikologi*.<http://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/download/249/218>, (diakses 8 Januari 2018).
- Horney .(1994). *Penyebab Kecemasan(online)*. Tersedia di : <http://www.penyebabkecemasan.danpengaruhnya.kepribadian.co.id>
- Kartono, K. 2000. *Hygieni mental*. Bandung: PT mandar maju.
- Prayitno, 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rogers, N. 2004. *Berani Bicara Di Depan Publik*, Edisi Revisi. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Smith, Erford. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Edisi pertama*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- William, J. 2011. *Dasyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Zastrow, C. (1979).: *Using The Power Of Self-talk*. *Skripsi*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Yogyakarta. USA: Prentice-Hall, Inc.