

# Penerapan Teknik *Self Talk* dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba

Andi Nur Azizah Ramlan<sup>1</sup> Syamsul Bachri Thalib<sup>2</sup> Akhmad Harum<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan , Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

## Abstrak

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMP Negeri 39 Bulukumba. Masalah dalam penelitian ini adalah : 1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa di SMP Negeri 39 Bulukumba? 2. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Self talk* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMP Negeri 39 Bulukumba? 3. Apakah penerapan teknik *self talk* dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa di SMP Negeri 39 Bulukumba?. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental dengan model *True Experimental Design*. Populasi dalam penelitian ini, siswa kelas IX SMP 39 Bulukumba, sebanyak 21 siswa dan Sampel penelitian sebanyak 16 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol yang masing-masing berjumlah 8 siswa. Teknik Sampling yang digunakan adalah *Proporsional Random Sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan Angket dan Observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Tingkat kecemasan berbicara siswa sebelum diberikan *treatment* berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan *treatment* tingkat kecemasan berbicara di depan kelas berkurang atau berada pada kategori rendah. 2. Selama pelaksanaan teknik *self talk*, siswa menunjukkan partisipasi yang berada di kategori tinggi dan sangat tinggi. 3. Penerapan teknik *self talk* mengurangi secara signifikan dalam kemampuan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMP Negeri 39 Bulukumba.

**Kata Kunci:** teknik *self talk*, kecemasan berbicara di depan kelas

## Abstract

This study has applied the self-talk technique to reduce students' speaking anxiety in front of the class at SMP Negeri 39 Bulukumba. The problems in this research are: 1. What is the description of the students' speaking anxiety level at SMP Negeri 39 Bulukumba? 2. What is the description of the implementation of the self-talk technique to reduce anxiety in speaking in front of the class for students of SMP Negeri 39 Bulukumba? 3. Can the application of self-talk techniques reduce students' anxiety about speaking in front of the class at SMP Negeri 39 Bulukumba? This research approach is a quantitative approach to the type of experimental research with the True Experimental Design model. The population in this study, students of class IX SMP 39 Bulukumba, were 21 students and the research sample was 16 students which were divided into experimental and control groups, each of which consisted of 8 students. The sampling technique used is proportional random sampling. Data collection techniques were carried out using questionnaires and observation. Data analysis techniques using descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis. So the results of the study show that: 1. The level of students' speaking anxiety before being given treatment was in the high category and after being given treatment the anxiety level in speaking in front of the class was reduced or was in the low category. 2. During the implementation of the self-talk technique students showed very high and high participation. 3. The application of the self-talk technique significantly reduced the ability to speak in front of the class in students at SMP Negeri 39 Bulukumba. This study has applied the self-talk technique to reduce students' speaking anxiety in front of the class at SMP Negeri 39 Bulukumba. The problems in this research are: 1. What is the description of the students' speaking anxiety level at SMP Negeri 39 Bulukumba? 2. What is the description of the implementation of the self-talk technique to reduce anxiety in speaking in front of the class for students of SMP Negeri 39 Bulukumba? 3. Can the application of self-talk techniques reduce students' anxiety about speaking in front of the class at SMP Negeri 39 Bulukumba? This research approach is a quantitative approach to the type of experimental research with the True Experimental Design model. The population in this study, students of class IX SMP 39 Bulukumba, were 21 students and the research sample was 16 students which were divided into experimental and control groups, each of which consisted of 8 students. The sampling technique used is proportional random sampling. Data collection techniques were carried out using questionnaires and observation. Data analysis techniques using descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis. So the results of the study show that: 1. The level of students' speaking anxiety before being given treatment was in the high category and after being given treatment the anxiety level in speaking in front of the class was reduced or was in the low category. 2. During the implementation of the self-talk technique students showed very high and high participation. 3. The application of the self-talk technique significantly reduced the ability to speak in front of the class in students at SMP Negeri 39 Bulukumba. **Keywords:** self talk technique, anxiety of speaking in front of the class

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aktivitas yang berlangsung sepanjang hidup manusia. Pendidikan juga, dapat meningkatkan kualitas individu yang dimilikinya. Salah satu aspek yang paling penting dalam proses belajar mengajar adalah komunikasi. Dalam proses tersebut komunikasi yang terjadi dapat berupa komunikasi verbal maupun non verbal, baik antara guru dengan siswa maupun sebaliknya. Bentuk dari komunikasi yang terjadi di dalam kelas diantaranya berbicara di depan umum, bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, maupun dalam diskusi kelompok. Namun tidak jarang siswa yang merasa cemas bahkan takut dalam melakukan komunikasi-komunikasi tersebut. Banyak siswa yang merasa kesulitan bahkan sampai mengalami kecemasan, misalnya untuk tampil dan berbicara di depan kelas. (Ramadani, 2021).

Kecemasan berbicara adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman yang dialami oleh siswa ketika berada atau saat berbicara seperti di depan kelas yang dapat menimbulkan reaksi fisik seperti anggota tubuh bergetar, gelisah, kejang perut, kerongkongan terasa kering, keringat berlebihan, dan jantung berdebar lebih cepat. dan reaksi psikis seperti malu, takut, sulit berkonsentrasi, kebingungan, dan overthinking. Padahal berbicara di depan kelas juga dapat menentukan keberhasilan seseorang, karena ketika siswa berbicara di depan kelas, maka siswa belajar mengungkapkan ide, gagasan atau pemikiran mereka agar teman-teman dan gurunya mengetahui ide, gagasan atau pemikirannya (Asram, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan melalui wawancara langsung dengan guru BK di SMP Negeri 39 Bulukumba pada tanggal 7 Februari 2022, diperoleh informasi terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara seperti grogi saat di tanya oleh guru, grogi saat presentase di depan kelas, takut berpidato, serta takut mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya. Kecemasan berbicara di depan kelas di SMP Negeri 39 Bulukumba berdasarkan informasi yang di sampaikan guru BK, dari tiga tingkatan, presentase terbesar adalah kelas IX.

Selain hasil wawancara dengan Guru BK, lebih lanjut peneliti membagikan angket pada seluruh siswa kelas IX di SMP Negeri 39 Bulukumba yang berjumlah 89 Siswa yang terdiri atas 30 Siswa kelas IX a, 29 Siswa kelas IX b, dan 30 Siswa kelas IX c. Peneliti membagikan angket kecemasan berbicara dengan jumlah item sebanyak 37 untuk mengetahui siswa yang mengalami kecemasan berbicara dengan

presentase yang tinggi. Berdasarkan hasil pembagian angket kecemasan berbicara yang di lakukan oleh peneliti pada tanggal 8 Februari 2022 kepada siswa kelas IXa, IX b dan IX c di dapatkan hasil bahwa 30% (27 responden) memiliki kecemasan berbicara yang rendah, 46 % (41 responden) dalam kategori sedang, dan 24% (21 responden) dalam kategori tinggi. Jadi terdapat 21 siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Dengan adanya fenomena kecemasan berbicara di depan kelas, salah satu cara untuk mengurangi kecemasan tersebut adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self talk.

Sejalan dengan hal tersebut, sangat diperlukan upaya untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dalam berbicara di depan kelas. Salah satu bantuan yang dapat diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan kelas adalah teknik self talk di pilih karena self talk merupakan bagian dari Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950 yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irasional menjadi rasional sehingga dapat merubah pandangan negatif mengenai perasaan dan keinginan (Miswanto, 2020).

Teknik self talk merupakan sebuah teknik yang dapat di aplikasikan pada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas sehingga siswa dapat mengubah pola pikirnya yang negatif tentang situasi berbicara di depan kelas, memperoleh keterampilan pada situasi kecemasan

serta menjadi upaya pencegahan terhadap kambuhnya kecemasan tersebut. Self talk memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap diri kita. Karena, tanpa kita sadari self talk yang positif akan memberi sugesti dan memprogram ulang alam bawah sadar kita dan mempengaruhi tindakan yang akan menjadi kebiasaan, lama kelamaan menyatu dengan karakter kita dan menjadi realita dalam kehidupan yang akan membuat kita percaya bahwa keyakinan kita memang benar (Wahyuni, 2020).

Berdasarkan hasil survei diatas serta fenomena yang terjadi di SMP Negeri 39 Bulukumba, maka sebagai tenaga pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling perlu adanya pemahaman dan kemampuan untuk mengurangi kecemasan siswa tersebut salah satunya menggunakan treatment yang berkaitan dengan self-talk. Dalam self talk siswa bisa berbicara dengan dirinya sendiri, berusaha menyakinkan dirinya bahwa saya mampu atau tidak mampu melakukan sesuatu. Karena orang yang tidak

percaya diri, orang yang cemas, dan merasa bahwa dia tidak bisa dan tidak mampu melakukan sesuatu. Oleh karena itu self talk merupakan salah satu strategi untuk melatih siswa berani berbicara dengan dirinya sendiri dan berusaha meyakinkan dirinya bahwa dia bisa.

Dalam pemberian teknik self talk peneliti akan menggunakan metode konseling kelompok karena dengan konseling kelompok siswa saling tukar pendapat, maka adanya dinamika yang terjadi dalam kelompok yang dapat membantu dan memotivasi anggota kelompok lain untuk dapat mencapai tujuan dari kegiatan mengenai teknik self talk.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA (jika diperlukan)

Kecemasan berbicara menurut Borgoon dan Ruffner (Ramadani, 2021) adalah Reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik berkomunikasi antar pribadi, komunikasi di depan kelas maupun komunikasi massal. Kecemasan berbicara di depan kelas juga biasa disebut dengan istilah "Stage Fright", yaitu keadaan takut atau cemas pada saat membayangkan atau situasi nyata berbicara di depan kelas. Penekanannya adalah fenomena kecemasan berbicara di depan kelas berpusat pada pembicara. Individu yang mengalami kecemasan akan merasakan adanya perubahan psikis dan psikologis, perubahan psikis ini ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan takut. dan perasaan psikologis yang terjadi misalnya denyut jantung, pernapasan dan tekanan darah meningkat.

Teknik Self talk merupakan bagian dari pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yaitu salah satu bentuk teknik kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya (Wahyuni, 2020).

## 3. METODE PENELITIAN

### 4.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Sugiyono (Wahyuni,

2020) Kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada hubungan gejala yang bersifat sebab akibat dan terukur. Jenis penelitian yang digunakan adalah True- experimental design, artinya rancangan penelitian eksperimental yang meneliti tentang kemungkinan sebab akibat antara perlakuan terhadap variabel terikat, dengan melibatkan kelompok yang diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan) kemudian membandingkan antara keduanya (Pandang & Anas, 2019).

### 4.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design.

### 4.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Sugiyono menyatakan bahwa "Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati" (Sugiyono, 2011). Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial.

### 4.4. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Sirege (Wahyuni, 2020) menjelaskan bahwa analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau ditolak. Sedangkan analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

**Pertama**, Gambaran tingkat kecemasan berbicara di depan kelas

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 di depan kelas pada kelompok eksperimen

**Tabel 1.** Kecemasan berbicara di depan kelas pada kelompok eksperimen

Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
Pre-test	Eksperimen	122,13	105-129	Tinggi
Post-test	Eksperimen	69,13	55-79	Rendah

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang kecemasan berbicara di depan kelas pada kelompok eksperimen, berdasarkan hasil pretest dan posttest membuktikan bahwa responden dominan berada pada kategori rendah, namun setelah diberikan perlakuan dengan teknik self talk, data tersebut menunjukkan pada hasil posttest adanya pengurangan tingkat kecemasan berbicara berada pada kategori rendah seperti keyakinan terhadap dirinya dalam mengontrol reaksi fisik dan psikisnya.

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

Gambaran tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada kelompok kontrol

**Tabel 2.** Kecemasan berbicara di depan kelas pada kelompok kontrol

Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
Pre-test	Kontrol	125,88	105-129	Tinggi
Post-test	Kontrol	101,25	105-129	Tinggi

Kemudian dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil posttest untuk kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan.

**Kedua,** Penerapan teknik self talk untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Teknik Latihan Self Talk dapat mengurangi kecemasan siswa dalam berbicara di depan kelas pada siswa SMP Negeri 39 Bulukumba". Pengujian hipotesis dilakukan melalui penelitian eksperimen dengan rancangan Randomized Pretest-Posttest Control Group dan teknik analisis data dengan teknik statistik

independent sampel t test, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi:

H0 : Tidak ada perbedaan nilai kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa yang mendapatkan perlakuan self talk dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan teknik self talk.

H1 : Ada perbedaan nilai kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa yang mendapatkan perlakuan teknik self talk dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan teknik self talk.

Dari analisis data diatas menggunakan SPSS 21,00 for windows diperoleh output analisis sebagai berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Uji t

Klp penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig	Ket
	Pre test	Post test	Gain Score			
E	112,13	69,13	45,88	3,64	,003	Ho ditolak
K	125,88	101,25	25,38			

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai  $t = 3,644$  dan nilai sig (2-tailed) = 0,003. Ini berarti nilai signifikan hitung (2-tailed)  $0,003 < \alpha 0,05$ . Maka H0 ditolak dan H1 diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan kecemasan berbicara di depan kelas pada kelompok eksperimen dan kontrol.

Kemudian dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata gaincore kelompok eksperimen = 45,88 lebih tinggi. Artinya menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan teknik self talk. Dibandingkan dengan rerata gainscore kelompok kontrol = 25,38 yang tidak diberikan teknik self talk. Hal ini berarti kecemasan berbicara yang mendapatkan perlakuan teknik self talk (kelompok eksperimen) lebih tinggi dari tingkat kecemasan yang diberi perlakuan teknik self talk (kelompok kontrol).

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik latihan self talk dapat mengurangi secara signifikan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa di SMP Negeri 39 Bulukumba. Artinya jika diberikan perlakuan berupa teknik self talk maka kecemasan berbicara dapat berkurang.

**4.2. Pembahasan Penelitian**

Perkembangan fisik masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik. Pertumbuhan berat badan dan panjang parapel dipengaruhi oleh hormon yaitu hormon mamotropik dan hormon qonadotropik. Adanya percepatan pertumbuhan pada remaja berimplikasi pada perkembangan psiko sosial individu yang ditandai dengan kedekatan remaja dengan teman sebayanya dari pada orang tua atau keluarga. Bagi remaja yang mengalami pertumbuhan yang cacat dan penampilan yang kurang menarik sering dapat menghambat kepribadian seperti rendah

diri, tidak percaya diri dan sebagainya. Rita (Ramadhani, 2020). Hal tersebut yang menimbulkan munculnya kecemasan pada remaja, khususnya kecemasan berbicara di depan kelas. Individu yang mengalami kecemasan memiliki pemikiran negatif akan evaluasi orang lain yang akibatnya menimbulkan kecemasan fisik seperti gemetar. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang ketika individu tidak dapat meredang, merefleksikan proses cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa ada kesulitan yang berarti.

Menurut Geist (Ramadhani, 2020) konsepsi negatif seseorang terhadap dirinya sendiri mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum terkadang siswa merasa dirinya kurang mampu pada saat mempresentasikan tugasnya di depan kelas. Siswa merasa tidak mampu menjelaskan materi dan juga merasa takut orang lain tidak mengerti apa yang dikatakannya sehingga siswa terbata-bata dalam berbicara dan ada juga yang memilih untuk diam dan mengandalkan teman lain untuk menjelaskan.

#### 1. Hasil gambaran kecemasan berbicara

Hasil penelitian terhadap siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa ditandai dengan anggota tubuh bergetar, gelisah, malu, takut, keringat berlebihan, dan *overthinking* atau berpikir irasional. Namun setelah dilakukan kegiatan teknik latihan self talk, peneliti kembali memberikan (Posttest) dan hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen, tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa mengalami penurunan. Penurunan ini di sebabkan karena penggunaan teknik self talk yang telah mengajarkan konseli untuk dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Dengan penerapan teknik self talk nantinya pikiran yang irasional akan diganti dengan pikiran yang rasional. Teknik self talk ini dapat membantu konseli untuk mendapatkan pemikiran baru mengenai kecemasan berbicara seperti pemikiran irasional menjadi rasional. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah dan sangat rendah pada saat posttest dikarenakan tingginya jumlah responden sebelum perlakuan (pretest) yang umumnya berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang.

Hasil yang berbeda pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik self talk. Pada saat pretest, tingkat kecemasan berbicara pada siswa berada pada kategori tinggi dan sedang yang ditandai dengan pikiran yang irasional, malu, takut, anggota tubuh bergetar, gelisah, dan keringat berlebihan. Pada

saat posttest, tingkat kecemasan berbicara pada siswa berada pada kategori tinggi dan sedang, artinya tidak menunjukkan perubahan. Walaupun terdapat sebagian kecil perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan namun konseli tetap berada pada kategori tinggi dan sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara pada siswa di SMP Negeri 39 Bulukumba pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (pretest) berada pada kategori sangat tinggi, tetapi setelah diberikan teknik latihan self talk (Posttest) mengalami penurunan berada pada kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, saat pretest berada pada kategori tinggi dan saat posttest tetap berada pada kategori tinggi. Artinya tidak ada perubahan pada kelompok kontrol.

#### 2. Hasil pelaksanaan teknik self talk

Dalam proses penelitian ini siswa diberikan perlakuan berupa teknik latihan self talk yang terdiri dari 5 kali pertemuan dan disetiap selesai kegiatan, peneliti berdiskusi dengan siswa dengan merefleksikan kegiatan yang sudah dilakukan. Sehingga diharapkan setelah melakukan kegiatan ini siswa dapat menerapkan makna dan nilai-nilai pelajaran yang diperoleh dari setiap tahap teknik self talk tersebut. Berdasarkan hasil observasi setelah diberikan teknik latihan self talk konseli aktif ikut serta dalam proses kegiatan hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 8 responden pada kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan teknik self talk. Pada pertemuan pertama, kedua, ketiga, keempat, dan kelima secara umum partisipasi siswa berada kategori sangat tinggi. Gejala-gejala yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari lima kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlibat secara aktif dalam proses penerapan teknik self talk.

#### 3. Penerapan teknik self talk dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas

Analisis data menunjukkan adanya peningkatan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan/ kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke rendah sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori dalam artian tetap. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Schuler dkk (Asram, 2018) menguji efektivitas penggunaan teknik self talk untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Hasilnya adalah mereka yang menerima pelatihan teknik self talk mengalami peningkatan pada kategori rendah yaitu 80% dari sebelumnya yang termasuk dalam kategori tinggi.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik self talk berpengaruh positif dalam mengurangi kecemasan berbicara siswa di SMP Negeri 39 bulukumba. Indikator keberhasilan perlakuan ini terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada siswa. Siswa belajar memahami mengenai potensi yang dimiliki serta bagaimana untuk memaksimalkan potensinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan siswa selama mengikuti proses teknik latihan self talk.

Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara koseli yang mendapatkan perlakuan teknik self talk dan tidak diberi perlakuan. Hipotesis (H0) dinyatakan ditolak dan H1 diterima. Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik self talk dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik self talk terhadap permasalahan kecemasan berbicara didepan kelas .

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik self talk dapat mengurangi kecemasan berbicara didepan kelas pada konseli dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi konselor untuk proses pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi kecemasan berbicara yang tinggi pada siswa.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, dapat diambil kesimpulan:

1. Tingkat kecemasan berbicara didepan kelas pada siswa pretest pada kelompok eksperimen berada

pada kategori tinggi dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada saat posttest, tingkat kecemasan berbicara pada kelompok eksperimen mengalami perubahan yaitu kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi.

2. Tahap penerapan teknik self talk dilakukan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui ada 4 tahap yaitu Tahap mendengarkan self talk negatif, tahap menuliskan self talk negatif, tahap mengubah self talk negatif ke positif, dan tahap menerapkan self talk positif dalam kehidupan sehari-hari. Dimana pada pelaksanaan tahap ini partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi.

3. Penerapan teknik self talk dalam konseling kelompok, secara signifikan dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMP Negeri 39 Bulukumba

## DAFTAR PUSTAKA

- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford university
- Asram, I. (2018). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Siswa Di Sman 6 Bulukumba. Skripsi. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Miswanto, D. (2020). Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Para Kader Hmi Cabang Bandar Lampung Komisariat Dakwah. Skripsi. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Ramadhani, F. (2020). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Umum Siswa Di Sma Negeri 2 Camba. Skripsi. Makassar : Universitas Negeri Makassar.