

Skripsi

**EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENGURANGI
KECEMASAN *PUBLIC SPEAKING* SISWA SMK**



*Disusun dan Diajukan Sebagai Salah Satu
Syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh

Nama : Fauzi Yatul Latifah
NIM : 17862011016
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Fauzi Yatul Latifah

NIM : 17862011016

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul "EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *PUBLIC SPEAKING* SISWA SMK" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 25 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Fauzi Yatul Latifah

17862011016

21 Rev Rev EFEKTIFITAS TEKNIK SELF TALK DALAM
MENGURANGI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING SISWA SMK;
Fauzi Yatul Latifah; BK; 17862011016

ORIGINALITY REPORT

23%
SIMILARITY INDEX

23%
INTERNET SOURCES

10%
PUBLICATIONS

8%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.unugha.ac.id Internet Source	7%
2	repository.unugha.ac.id Internet Source	2%
3	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
4	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
5	repository.umy.ac.id Internet Source	1%
6	pdfcoffee.com Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
8	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	<1%

core.ac.uk

Keputusan Nasabah dalam Menabung pada Bank Syariah (Studi Kasus pada BTN Syariah Surakarta)", Muqtasid: Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah, 2012

Publication

86

Komarudin Komarudin. "EFEKTIVITAS PELATIHAN KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS XI", Journal of Health Studies, 2017

Publication

<1 %

87

pembicarapublicspeaking.wordpress.com

Internet Source

<1 %

Exclude quotes

On

Exclude bibliography

On

Exclude matches



PERSETUJUAN

Nama : Fauzi Yatul Latifah

NIM : 17862011016

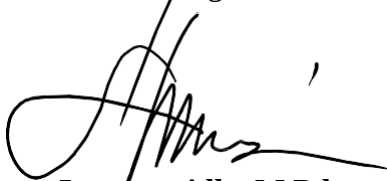
Judul skripsi : EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENGURANGI KECEMASAN *PUBLIC SPEAKING* SISWA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Cilacap, 25 Juli 2024

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,



Lumaauridlo, M.Pd

NIDN. 2129048001

Pembimbing II,



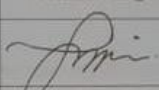
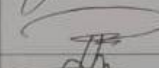
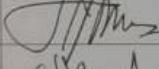
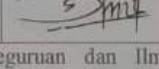
Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I

NIDN. 2124049201

PENGESAHAN

Nama : FAUZI YATUL LATIFAH
NIM : 17862011016
Judul : Efektifitas Teknik *Self Talk* dalam Mengurangi Kecemasan Publik Speaking Siswa SMK

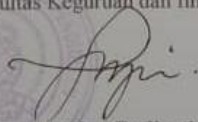
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Selasa, tanggal 27, bulan Agustus tahun 2024 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji & Penguji 1	Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		28 Juni 2024
Penguji 2	Gigih Winandika, M.Pd.		27 Juni 2024
Pembimbing 1	Dr. Lumaar Ridlo, M.Pd.		28 Juni 2024
Ass. Pembimbing	Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I.		27 Juni 2024
Sekretaris	Syifaul Ummah, M.Pd.		27 Juni 2024

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 28 Juni 2024.

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.
NIDN. 0628098303

NOTA KONSULTASI

Hal : Naskah Skripsi Fauzi Yatul Latifah

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap

Di – Cilacap

Assalamu'alaikum. Wr.Wb

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi sudara

Nama : Fauzi Yatul Latifah

NIM : 17862011016

Fakultas/Prodi : Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Efektifitas Teknik Self Talk dalam Mengurangi Kecemasan Public Speaking Siswa SMK

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum. Wr.Wb.

Cilacap, 02 September 2024

Konsultan



Gigih Winandika M.Pd.

MOTTO

”Tetap berbuat baiklah tanpa berharap mendapat balasan yang baik juga”

(Fauzi Yatul Latifah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap *Bismillahirrahmanirrahim* dan rasa syukur skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi dan saya cintai beliau bapak Mahrusin, S.Pd.I dan Ibu Murtasimah yang selalu menyayangi, mengasihi, dan mendukung serta mendidik dengan penuh rasa cinta dan kasih sayang serta selalu mendoakan segala kebaikan, terimakasih untuk segala perjuangan dan pengorbanan yang telah dilakukan selama ini.
2. Suami saya beliau Yunizar Romadhon Imam yang sangat saya cintai dan sayangi, terimakasih telah melanjutkan tanggung jawab orang tua saya, memberikan kasih sayang dan dukungan kepada saya sampai saat ini dan seterusnya.
3. Guru-guru saya yang berada di Pondok Pesantren Assa'idiyah Kedungreja dan Pondok Pesantren Al Ihya 'Ulumaddin Kesugihan yang telah mengajarkan adab dan ilmu yang sangat bermanfaat bagi saya.
4. Anak saya Sagara Zafa Saifunnawas terimakasih anakku sudah menerimani bunda dan ayah untuk berproses menjadi orang tua dengan versi terbaik dan memberikan kebahagiaan dalam rumah tangga kami.
5. Adik-adik saya tersayang Syarifatul 'Aini dan Ahmad Fadlul Adnin terimakasih selalu ada untuk kakaknya selama ini dan banyak memberikan kebahagiaan dalam hidup ini sedari kecil sampai kita tumbuh dewasa.
6. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta motivasi untuk menyelesaikan pendidikan ini dengan penuh perjuangan.
7. Teman-teman prodi Bimbingan dan Konseling seperjuangan yang saling memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi sehingga bisa mencapai tujuan dan cita-cita yang selalu menjadi impian kita.

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, sholawat serta salam tidak lupa penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu diharapkan syafaatnya dihari akhir. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung ataupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin selesai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penulis juga mengucapkan terimakasih atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Umi Zulfa, M.Pd, Plt Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali (UNUGHA) Cilacap, beserta seluruh jajaran Civitas Akademia UNUGHA Cilacap.
2. Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd, kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
4. Lumaaur Ridlo, S.Psi, M.Pd, Dosen pembimbing I yang selalu memberikan dukungan, motivasi, saran serta nasehat dan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I, Dosen pembimbing II yang selalu memberikan dukungan, motivasi, saran serta nasehat dan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Haryanto, S.Ag. M. Pd, Bapak Kepala SMK TEKNIK KOMPUTER MBM Rawalo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Seluruh Dosen Universitas Nahdlatul Ulama (UNUGHA) Cilacap, yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
8. Pengasuh Pondok Pesantren Assa'idiyah tempat penulis menimba ilmu, Abah KH. Najmuddin sa'id (Alm), Mbah Nyai Hj. Alfiah Najmuddin (almh), Abah Bahauddin Najmuddin LC dan Ibu Nyai Anisatuzzahro, serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan ilmu dan bimbingan serta senantiasa penulis harapkan ziyadah barokah ilmunya.

9. Pengasuh pondok pesantren Al-Ihya ‘Ulumaddin tempat penulis menimba ilmu, Romo kyai Badawi Hanafi (Alm), Romo Kyai Mustolih Badawi (Alm), Mbah Nyai Hj. Fauziyah Mustolih Badawi, Romo Kyai Chasbulloh Badawi (Alm), Abah Kyai Imdadurrohman Al ‘Ubudi, Ibu Nyai Wardah Somitah beserta keluarga, Abah Kyai Mu’arofudin beserta keluarga, Romo Kyai H Suhud Muchson, Lc (Alm) beserta Ibu Nyai Hanifah Muyassaroh beserta keluarga, serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan ilmu dan bimbingan serta senantiasa penulis harapkan ziyadah barokah ilmunya.
10. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis khususnya dalam penyelesaian skripsi ini, mudah mudahan tidak mengurangi penghormatan dan penghargaan penulis.

Akhirnya penulis hanya bisa berdoa semoga amal dan kebaikan semua pihak yang penulis sebutkan diatas diterima oleh Allah SWT dengan iringan doa *Jazakumullahu Khairati wa Sa’adatiddunya Wal Akhirah*. Aamiin

Penulis menyadari bahwa dalam Menyusun skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

ABSTRAK

Fauzi Yatul Latifah 17862011016 EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENGURANGI KECEMASAN *PUBLIC SPEAKING* SISWA Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. Saat ini banyak siswa yang mengalami kecemasan *public speaking* dengan ditandai gemetar, keringat dingin, gugup, panik dan lain sebagainya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami kecemasan *public speaking* siswa dan untuk mengetahui teknik *self talk* dapat mengurangi kecemasan *public speaking* siswa SMK Teknik Komputer MBM Rawalo.

Studi penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan memberikan *pre test* pada awal penelitian lalu diberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen, kelas XI merupakan populasi dalam penelitian ini, dan sampel penelitian yang diambil menggunakan teknik *cluster sampling proporsional* dengan jumlah 20 siswa yang memiliki kecemasan *public speaking* tinggi. Kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu terdapat kelompok eksperimen yang terdiri dari 10 siswa dan kelompok kontrol yang juga terdiri dari 10 siswa, pada kelompok eksperimen diberikan *treatment* menggunakan Teknik *self talk* sementara itu kelompok kontrol tak diberikan penanganan, setelah diberikan perlakuan setiap kelompok diberikan angket *post test*.

Analisis data penelitian ini mengindikasikan bahwa kecemasan *public speaking* sebelum diberikan *treatment* kecemasan *public speaking* adalah tinggi kemudian sesudah diberikan *treatment* mengalami penurunan, dibuktikan hasil pengujian analisis *paired samples statistic* kelompok eksperimen yaitu *output* rata-rata *pre-test* menunjukkan 92,60 lalu saat *post test* menurun menjadi 50,50. Berdasarkan hasil tersebut, Teknik *self talk* efektif untuk mengurangi kecemasan *public speaking*.

Kata kunci : **Teknik *self talk*, kecemasan *public speaking***

ABSTRACT

Fauzi Yatul Latifah 17862011016 EFFECTIVENESS OF SELF TALK TECHNIQUES IN REDUCING STUDENTS' PUBLIC SPEAKING ANXIETY, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University, Cilacap. Currently, many students experience public speaking anxiety, characterized by shaking, cold sweat, nervousness, panic and so on. The goals of this study are to identify students' public speaking anxiety and to find out that self-talk techniques can reduce public speaking anxiety of MBM Rawalo Komputer Engineering Vocational School students.

This analysis uses an example of experimental reasearch by giving a pre-test in the early stages of the research, and later giving treatment to the treatment group. The population in this research is class XI and the research sample was taken aplying a proportional cluster sampling technique with a total of 20 students who have high public speaking anxiety. Then grouped into two distinct sets, one of which was the experimental group with 10 students and the kontrol group consisting of 10 students. The experimental group was made up of given treatment using the self-talk technique the kontrol group did not receive any treatment. Once the treatment was administered, each group was given a post-test questionnaire.

The research results show that public the level of speaking anxiety prior the treatment, public speaking anxiety was high, then post-treatment it decreased, as indicated by the findings from the paired samples statistical analysis test for the experimental group, namely the mean result during the pre-test was 92.60, then during the post-test it decreased to 50. .50. So it can be concluded that the self-talk technique is effective in reducing public speaking anxiety.

Keywords: *Self talk technique, public speaking anxiety*

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	5
MOTTO	8
HALAMAN PERSEMBAHAN	9
KATA PENGANTAR	10
ABSTRAK	13
ABSTRACT	14
DAFTAR ISI	15
DAFTAR TABEL	17
DAFTAR GAMBAR	18
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
<i>Tabel 2.1 Negative dan</i>	Error! Bookmark not defined.
<i>Tabel 2.2 Dimensi</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Kajian Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pikir	Error! Bookmark not defined.
E. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
<i>Tabel 3.1. Data Populasi</i>	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Validasi dan Reliabilitas Instrumen	Error! Bookmark not defined.
G. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.

BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
A. SIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
B. IMPLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
C. SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 <i>negative dan coping self talk</i>	19
Tabel 2.1 Dimensi <i>coping self talk</i>	21
Tabel 3.1 Data Populasi.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka berpikir.....	27
-----------------------------------	----