

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Public Speaking*

a. *Public Speaking*

Public speaking yaitu keterampilan mengemukakan suatu pendapat, gagasan dan perasaan di depan orang banyak (Haerul, 2023). *Public speaking* mengaitkan menyampaikan pesan kepada audiens seperti yang dilakukan oleh seorang pembicara, untuk sesuatu yang perlu dibahas/tema khusus. *Storytelling* mengaitkan video dan tulisan atau cerita dirinya tentang pengalaman hidup dan menggunakan ceritanya tersebut untuk mempengaruhi peserta atau audiens.

Komunikasi adalah aspek yang sangat penting dalam hubungan interpersonal. Dalam pandangan Mulyana (2007), komunikasi memiliki fungsi esensial dalam kehidupan sosial manusia. Tidak dapat disangkal bahwa sebagai makhluk sosial, manusia pasti akan saling bertemu dan berinteraksi. Untuk memastikan bahwa pesan diterima dan dimengerti oleh audiens dalam interaksi, dibutuhkan strategi yang efektif.

Komunikasi dapat dikategorikan dalam dua konteks yang berbeda, seperti konteks formal dan konteks nonformal. Komunikasi formal melibatkan penyampaian informasi diacara resmi dengan tema spesifik, serta mengikuti etika dan berpakaian sesuai aturan. Kegiatan ini umumnya dilakukan melalui aktivitas berbicara dihadapan audiens atau dalam suatu forum. Berkomunikasi

dalam ranah nonformal berarti menyampaikan pesan kepada audiens dalam konteks yang tidak resmi. (Pahrudin, 2020).

b. Teknik dasar *public speaking*

Ada beberapa pendapat dari beberapa ahli mengenai teknik dasar *public speaking*

1) Bicarakan *Audience*

Awali pembicaraan dengan cara menyapa *audience* atau bisa juga melakukan membahas tentang mereka, seperti kebiasaan, pekerjaan, hobi atau yang lainnya. Kemudian kaitkan dengan dirimu, bisa saja tentang dimana pertama kali berjumpa? Dan juga bagaimana hubungan kamu dengan kamu?

2) Bahasa acara/kegiatan

Berbicara secukupnya sesuai dengan porsi yang kamu mengerti, kemudian berikan harapan dan kesimpulan dari acara/kegiatan tersebut.

Dengan tiga hal ini, kamu dapat melakukan *public speaking* yang mendadak atau tiba-tiba. Akan tetapi setelah itu, pelajari kembali kemampuan *public speaking* kamu, ya. Sebab akan sangat baik jikalau kamu selalu siap untuk kapan saja berbicara di depan audiens, walaupun pekerjaan atau rutinitas kamu tidak berhubungan secara langsung dengan banyak orang. Tetapi perlu diingat kembali bahwa *public speaking* adalah *life skill* (keterampilan) yang diperlukan semua orang, tidak hanya di dalam pekerjaan akan tetapi di kehidupan sosial setiap orang. (Dunar, 2015).

Adapun dasar *public speaking* menurut ahli yang lain adalah diantaranya:

1) Mengatasi gugup

Groggi ataupun gugup seringkali dialami oleh orang yang melakukan *public speaking*, terutama bagi seseorang yang baru pertama kali atau *first time* melakukan *public speaking*. Gugup atau grogi seringkali disebabkan karena takut tidak berhasil atau gagal, takut kurang benar, takut lupa apa yang akan dikatakan ketika berbicara menggunakan *microphone*) dan takut dicemooh.

2) Persiapan

Ketika akan melakukan *public speaking* jangan sampai tidak ada persiapan. Untuk persiapan bisa dilakukan dengan latihan didepan cermin, bahkan bisa didepan apapun yang bisa diumpamakan dengan audiens.

3) Tata Cara Membuka Pidato

Ada beberapa cara untuk memulai pidato didalam tata cara yang paling dasar untuk melakukan *public speaking*, untuk membuka pidato biasanya yang sering dilakukan adalah sesudah salam kemudian menyampaikan materi yang diangkat dalam pidato serta menyampaikan topik apa yang akan di presentasikan.

Contohnya: *bismillahirrohamanirrohim, assalamu'alaikum wr.wb*, tamu undangan, saya akan berbicara tentang penipuan atau dengan Bahasa gaulnya adalah hoax, apa itu hoax dan bagaimana kita tahu bahwa itu adalah hoax

4) Tata Cara Penyampaian

Kronologis adalah salah satu teknik untuk menyampaikan pidato yang mudah, didalam contoh yang sudah disebutkan di atas seseorang yang menyampaikan pidato memulai dengan mengutarakan kasus penipuan

yang terbaru atau yang paling heboh, kemudian pengertian dan ciri-ciri penipuan.

5) Teknik Menguasai Materi

Supaya di saat menyampaikan pidato tidak lupa dengan materi yang akan disampaikan maka dapat menggunakan salah satu dari teknik berikut ini:

a) Membaca naskah atau teks

Jika menggunakan teknik ini ketika berpidato jangan lupa sesekali pandangan harus menghadap ke audiens.

b) Menghafal

c) Membuat catatan kecil

d) Slide

6) Gerakan Tubuh atau Gestur dan Sikap

Teknik dasar *public speaking* bahasa tubuh adalah salah satu yang tidak kalah penting dari teknik-teknik yang lain.

Postur yaitu bentuk atau kondisi tubuh, seperti posisi bagaimana anda berdiri di depan audiens. Harus dipastikan kembali bahwa disaat menyampaikan *public speaking* harus dengan postur tubuh yang tegak, rileks, tenang bahkan harus percaya diri dan selalu bersedia untuk memaparkan materi yang akan dipaparkan.

7) Strategi Untuk Menyelesaikan Sesi Berbicara

8) Menyelesaikan ataupun menyimpulkan *public speaking* dapat dilaksanakan menggunakan teknik mengulas kembali apa yang disampaikan dengan ringkas, mengulangi materi yang penting dan bisa juga memberikan sedikit kutipan bijak dari pepatah atau bisa

juga untuk sedikit menyanyikan lirik lagu dan pantun yang bagus untuk membuat kesan yang menarik pada audiens. (Romli, 2016).

Adapun pendapat dari ahli yang lain mengenai teknik dasar atau langkah-langkah untuk memulai *public speaking*:

- 1) Menentukan tema
- 2) Tentukan tujuan *public speaking*
- 3) Menganalisis suasana dan siapa pendengarnya
- 4) Kumpulkan bahan-bahan untuk Menyusun materi *public speaking* (Hamidin, 2020).

c. *Public speaking* itu penting

Kenapa *public speaking* itu penting? Di saat kompetisi yang sudah cepat seperti saat ini, seluruh profesi menurut kita untuk bisa *public speaking* secara baik. Sebab jika hanya hanya mengandalkan tulisan belum memadai untuk menyampaikan pesan atau belum cukup untuk berkomunikasi, oleh karena itu keterampilan berbicara didepan umum menjadi sangat signifikan.(Charles Bonar Sirait, 2016).

Banyak orang berfikir ketika seseorang mempunyai kemampuan *public speaking* adalah bakat yang dimiliki oleh seseorang sejak lahir dan hanya bisa dilakukan oleh orang tertentu, oleh sebab itu, *public speaking* dianggap menjadi sesuatu yang membuat banyak orang di dunia menjadi takut untuk melakukannya. Namun bukanlah demikian, *public speaking* ialah bentuk dari keterampilan seseorang. Sebenarnya, berbicara didepan umum ialah suatu keterampilan atau bakat yang bisa diasah dan dipelajari kemudian bisa menjadi bagus ketika sering dilakukan (bahkan bagi mereka yang belajar dari awal atau masih belum bisa sama sekali).

Berbicara didepan umum adalah suatu Langkah atau rangkaian teknik yang dipelajari, dilakukan dan bisa bermanfaat bagi orang yang melakukan *public speaking*. Misalnya seperti ceramah, pidato, namun secara garis besar *public speaking* merupakan cakupan dari seluruh aktivitas berbicara di depan banyak orang, diantaranya seperti rapat, *master ceremony (MC)*, presentasi, diskusi, *brifieng*, atau bahkan mengajar. *Public speaking* ialah strategi yang diatur, apa yang akan disampaikan nantinya dengan baik dan tidak terjadi secara kebetulan. Begitulah kenapa semua orang diharuskan agar belajar *public speaking* semoga menyadarkan warga Indonesia. (Pahrudin, 2020).

2. Kecemasan Saat *Public speaking*

- a. Pengertian Kecemasan
- b. Kecemasan ialah suatu kondisi yang paling jarang dilaporkan sebab hal ini dipandang sebagai sesuatu yang kurang signifikan. Sulit untuk memperkirakan jumlah individu yang mengalami kecemasan karena kebanyakan individu yang mengalami kecemasan enggan melakukan konsultasi dengan dokter.
- c. Banyak orang beranggapan bahwa jumlah individu yang terkena masalah disebabkan rasa cemas bertambah dengan cepat diakibatkan tantangan-tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari di era kontemporer . meskipun begitu, beberapa ahli medis berpendapat bahwa belum ada bukti yang cukup jelas untuk membuktikan bahwa kecemasan memiliki penyebab tertentu. (Ramaiah, 2003).
- d. Faktor Penyebab Rasa Cemas
 - 1) Keadaan Sekitar

Keadaan disekitar kamu berpengaruh terhadap metode berfikir kamu terhadap dirimu ataupun yang lain. Kondisi ini bisa saja karena pengalaman kamu bersama keluarga, Bersama sahabat, dan dengan rekan kerja atau yang lainnya, rasa cemas biasa kelihatan ketika kamu merasa kurang nyaman pada sekitar kamu.

2) kondisi emosional yang tertekan

Rasa cemas mungkin muncul ketika kamu belum bisa mencari solusi bagi emosional kamu didalam koneksi pribadi. Terutama ketika kamu memendam amarah atau frustrasi dengan jangka waktu yang sangat panjang.

3) Karena fisik

Faktor psikologis dan fisik sering selalu berkomunikasi atau bisa sebabkan terjadinya rasa cemas. Fenomena ini sering terjadi dalam keadaan seperti kehamilan, masa remaja, dan saat seseorang sedang sembuh dari penyakit. Selama berada dalam kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan yang umum bisa mengakibatkan munculnya rasa cemas.

4) Keturunan

Meskipun ditemukan masalah emosi dalam keluarga tertentu bukanlah faktor utama yang menyebabkan kecemasan. (Ramaiah, 2003).

Adapun faktor kecemasan menurut pendapat dari ahli yang lain saat berbicara di depan umum yaitu:

1. Mempunyai latar belakang yang kurang baik dimasa lampau ketika sedang menyampaikan sesuatu di khalayak ramai bisa timbul lagi, ketika seseorang melakukan sesuatu yang sama pada lain hari. Seperti sering

dirundung di depan kelas oleh guru maupun temannya adalah contoh pengalaman yang bisa menyebabkan kecemasan *public speaking*.

2. Pikiran tidak rasional. Kecemasan *public speaking* timbul bukan disebabkan oleh kejadian itu yang membuat rasa cemas, akan tetapi mempercayai serta meyakini bahwa individu yang menjadi penyebab rasa cemas. (Minawati, 2022).

Kecemasan *public speaking* bisa terjadi sebab individu mempunyai perasaan negatif, oleh sebab itu komunikasi yang dilaksanakan menghasilkan hal yang kurang baik juga. Devito (1995) mendefinisikan dengan detail akibat dari terjadinya rasa cemas ketika *public speaking*, yaitu:

- a) Keahlian yang terbatas dan pengalaman. Seseorang yang mempunyai pengalaman, keahlian dan keterampilan terbatas dapat mengalami kecemasan *public speaking*.
- b) Tingkat penilaian. Seseorang yang tengah menjalani proses penilaian disaat *public speaking* atau di dalam ruang kelas sangat gampang untuk mengalami kecemasan, misalnya pada saat sesi diskusi bersama guru, serta pelaksanaan ujian lisan di sekolah.
- c) Kedudukan yang lebih rendah. Seorang pembicara gampang merasa kecemasan ketika tahu individu atau seseorang yang dilibatkan mempunyai kedudukan yang lebih unggul dari pada pembicaranya. Misalnya : siswa SMK berbicara di depan gurunya.
- d) Menjadi perhatian utama. Seseorang akan makin menjadi perhatian utama orang banyak maka dapat mengalami rasa cemas *public*

speaking akan semakin tinggi kemungkinan mengalami kecemasan, jika dibandingkan berbicara di dalam forum kecil.

- e) Kemungkinan yang dapat memprediksi suasana. Suasana akan lebih susah diperkirakan maka lebih tinggi juga kemungkinan akan mengalami rasa cemas untuk berbicara didepan umum.
3. Tingkat kedudukan. lebih tinggi status kedudukan diantara pembicara dan audient, akan lebih tinggi juga pembicara akan mengalami kecemasan *public speaking*. (Minawati H. , 2022).
- e. Kecemasan berbicara di depan umum

Sigmund Freud (G.J, 2014) mengatakan bahwa kecemasan merupakan situasi yang tidak menyenangkan, mempunyai sifat emosi dan makin merasa takut, diberengi dengan sensasi fisik yang memperingati tentang bahaya yang sedang mendekat. Kecemasan berbicara didepan umum menurut Philips (Ririn, 2013) merupakan ketidakmampuan seseorang agar bisa mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan namun sebab ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai oleh adanya reaksi baik secara psikologis dan fisiologis. (Semiun, 2006) :

- a. Aspek suasana hati, seperti rasa cemas, panik, tegang dan khawatir. seseorang yang sedang mengalami kecemasan biasanya merasa ada sesuatu yang belum tentu sumbernya, aspek lainnya seperti merasa stres dan gampang marah.
- b. Aspek kognitif, seperti kekhawatiran akan hukuman yang dicegah oleh individu misalnya merasa takut ditengah keramaian, kemudian berpikir hal-hal yang mengerikan lalu individu akan merencanakan agar dapat terhindar dalam situasi tersebut.

- c. Aspek somatik, dalam aspek ini dibagi menjadi dua yaitu dampak langsung seperti keringat dingin, Rasa kering dimulut, nadi yang berdenyut cepat, sensasi berdenyut dikepala serta ketegangan pada otot. Kemudian dampak berkepanjangan seperti meningkatnya tekanan darah secara kronis, sakit pada bagian kepala, serta gangguan yang terjadi pada usus.
- d. Aspek motor, seperti gambaran kognitif dan somatik yang digunakan sebagai usaha untuk melindungi diri dari semua hal dirasa mengancamnya, contohnya seseorang yang sedang merasakan kecemasan biasanya tidak merasa tenang, gugup, aktivitas motorik jadi tanpa arah seperti jari-jarinya mengetuk-mengetuk, terkejut pada suara yang terjadi secara mendadak.

3. Self Talk

a. Asal Muasal Teknik Self Talk

Seligman dan Reichenberg (2013) mengartikan *self talk* sebagai suatu *pep talk* (perbincangan akan ditujukan agar menghidupkan kembali rasa berani serta semangat) hal baik yang lakukan individu untuk individu lain setiap hari.

Seseorang bisa memakai dua jenis *self talk*, negatif serta positif (Egan, 2010). *Self talk* individu bisa mempengaruhi terhadap sesuatu yang diucapkan individu lain (seperti, orangtua, guru, teman sebaya) tentang individu tersebut (Burnett & McCrindle, 1999). *Self talk* yang baik, seperti yang diartikan tersebut, ialah jenis yang akan diberikan pada seseorang supaya bisa dipakainya (Egan, 2010). Ketika seorang individu memakai *self talk* yang baik, berkemungkinan besar mereka akan termotivasi untuk menggapai tujuannya (Pearson, 2000). *Negative Self talk* selalu bersifat *self defeating* serta menghalangi seseorang agar menjadi lebih baik atau berhasil (Egan, 2010).

Jenis *self talk* ini Sebagian besar adalah pesimisme serta kecemasan (Erford, 2019).

Menurut Vygotsky (dalam Santrock, 2012) *Self talk* akan tampak ketika anak-anak menghadapi peralihan dari umur 3 sampai 7 tahun kemudian menampilkan pembicaraannya pada dirinya sendiri (*self talk*). *Self talk* menjadi bertambah sebagai suatu internalis pwnbicaraan egosentris individu biasanya menjadi dasar gagasan yang belum terungkap secara lisan.

Dalam aktivitas sehari-hari, setiap individu sering kali berbicara dengan dirinya sendiri dalam hati tanpa mengungkapkannya kepada orang lain, kebiasaan ini sering disebut sebagai berbicara dengan diri sendiri, wicara diri, atau *self talk*. Cara seseorang berbicara dengan diri sendiri mempengaruhi perilaku dan reaksi mereka dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan mereka. *Self talk*, yang sering disebut sebagai wicara diri, adalah kapasitas seseorang untuk mengadakan internal atau dialog dalam pikiran mereka. (Adi Atmoko, 2021).

Self talk bisa dimaknai bagaimana individu bisa mengutarakan pemikiran mereka serta berbincang kepada diri individu agar mengutarakan segala sesuatu yang terdapat pada individu itu sendiri serta yang ada di hatinya. *Self talk* ataupun berbicara kepada diri sendiri berusaha menampilkan gagasan dan perasaan yang dialami juga harus diutarakan agar bisa mengenali sebagai bagian dari wujud *self talk* yang sesuai atau tidak. *Self talk* yang Nampak bisa berwujud positif dan negatif. *Self talk* positif yaitu berbicara pada diri sendiri secara baik ketika merespon kondisi, sementara itu *self talk* negatif adalah berbicara pada diri sendiri yang merespon kondisi dengan kurang baik.

Self talk adalah metode konseling yang berdasarkan kepada ide pemrosesan kognitif yang diterapkan pada banyak pendekatan konseling. (Adi Atmoko, 2021).

b. Macam-macam *Self talk*

Nelson-Jones (2009) membedakan *self talk* ada 2 macam adalah *negative self talk* dan *positive self talk*.

Tabel 2.1 Negative dan positive Self Talk

<i>negative self talk</i>	<i>positive self talk</i>
Berdasarkan pada apa yang diucapkan atau tidak diucapkan pada diri sendiri sebelum, selama, atau sesudah situasi tertentu, yang memberikan kontribusi dalam perasaan-perasaan, reaksi fisik, dan komunikasi negatif yang secara potensial dapat dihindari.	Berusaha menenangkan diri sendiri, menjadi jelas dengan tujuan yang akan dicapai dan mengajari diri sendiri komunikasi yang baik
Misal “saya tidak dapat menguasainya” atau “apakah saya bisa berhasil?”	Missal “Saya seorang konselor, saya dapat membantu konseli saya”, “saya akan berusaha membantunya”
Berpotensi melemahkan diri sendiri secara internal melewati pikiran yang tidak terampil. Konsekuensinya tidak dapat mengendalikan perasaan maupun pikiran.	Bisa membuat rasa percaya diri meningkat dengan mengakui strengths (kekuatan), aspek-aspek pendukung, dan pengalaman sukses sebelumnya. <i>positive</i> menekankan pada kompetensi/kemampuan bukannya kesempurnaan.

(Adi Atmoko, 2021).

Salah satu macam metode *self talk* ialah *P and Q method* (metode P dan Q). Pada teknik tersebut, saat *negative self talk* diawali, klien *pause* (P) (berhenti), menarik nafas yang dalam, dan *question* (Q) (bertanya) diri sendiri

agar menjumpai apa yang membuat resah mengenai suasananya. ada satu pertanyaan semestinya terkait suatu jalan pintas sebagai penafsiran apa yang sudah dilakukan sehingga klien bisa menyelesaikan perasaan-perasaanya dengan tepat (Schafer, 1998).

Instant replay ialah jenis *self talk* lainnya. Saat individu mengetahui bahwa mereka menanggapi sebuah hal memakai cara yang tidak mereka inginkan, dia membutuhkan “menangkap *self talk* negatifnya, menantangnya serta merubahnya” (Schafer, 1998, hlm. 373). Untuk memberikan tantangan kepada *self talk* negatif, klien bisa mengkoreksi bagaimana *self talk* itu *factual* ataupun terdistorsi, rendah ataupun tinggi, serta menolong atau merugikan. Shoutham-Gerow serta Kendall (2000) memberikan pendapat bahwa saat bekerja bersama anak-anak serta berusaha mengenali *self talk* individu, konselor professional bisa meminta anak tersebut agar merenungkan pemikiran sebagai suatu *thought bubbles* yang terus menerus menjadi pikiran mereka, sama seperti didalam buku cerita. Dengan adanya jalan pintas itu sangat terbantu ketika membentuk rencana *self talk* semakin gampang dipahami oleh anak-anak muda. (Eford, 2019).

c. Dimensi *Positive Self-talk*

Dimensi *positive self talk* terdiri dari: *Alerting self talk*, *calling self talk* dan *affirming self talk*.

Tabel 2.2 Dimensi positive Self Talk

<i>Calming self-talk</i>	<i>Coaching self-talk</i>	<i>Affirming self-talk</i>
Membantu konselor untuk menghadapi situasi	Membantu konselor untuk menguraikan tugas-tugas	Fokus pada upaya mengingatkan diri sendiri tentang

bermasalah dengan banyak cara		faktor-faktor yang signifikan
Misal: “tenanglah”, “ambil nafas pelan”, “ambil nafas dalam-dalam”.	Misal: “marah hanya akan memperburuk keadaan”, “aku bisa menanyakan dengan tenang apa masalahnya”.	Misal: “aku tahu dapat menanganinya dengan baik”, “aku tahu aku dapat menanganinya dengan baik”.

Dimensi *positive self talk* yang menyamakan, mengajari, serta menegaskan, bisa tampak secara bersama sekalian, misalnya “berhenti.. berpikirlah... tenang saja. Pikirkanlah apa yang benar-benar ingin ku capai didalam situasi ini. Aku tahu, aku bisa menanganinya dengan baik”. Usaha agar memperkuat ingatan konselor didalam melaksanakan *positive self talk* dengan menuliskan pertanyaan-pertanyaan diatas kertas, membuat kartu pengingat, dan membuat rekaman konseling agar dilakukannya refleksi kegiatan. (Adi Atmoko, 2021).

d. Manfaat Positif *self talk*

Berpikir positif merupakan pola pikir yang mengaitkan cara menemukan gagasan, rangkaian kata, dan ide untuk membentuk perkembangan pikiran seseorang. Pemikiran positif membawa kebahagiaan, sukacita, Kesehatan dan keberhasilan didalam semua situasi serta kegiatan individu. Apa saja pemikiran yang diinginkan, pemikiran positif yang bisa diwujudkan. Pemikiran positif adalah sikap mental yang dapat di harapkan untuk mendapatkan hasil akhir yang baik dan menguntungkan (samadani, 2013).

e. Terdapat hal-hal yang harus diperhatikan ketika menggunakan *positif self talk*

Menurut Hidayat ada suatu cara yang wajib diperhatikan saat melaksanakan *self talk* supaya lebih efektif manfaatnya yaitu:

1. Pernyataan *self talk* wajib ringkas serta sederhana supaya gampang untuk dicerna oleh otak dan mudah untuk diingat.
2. Antara pemikiran serta suatu gerakan yang diperbuat mesti sesuai supaya tujuan gampang tertuju.
3. Ketentuan waktu *self talk* disinkronkan dengan suatu yang wajib dilaksanakan.
4. *Self talk* positif dominan dilaksanakan daripada *self talk* negatif.

Berlandaskan paparan yang sudah disebutkan itu bisa disimpulkan bahwa di dalam menggunakan *positif self talk* berbentuk kalimat positif yang ada saat ini, ringkas juga dilakukan kembali dengan berkala supaya dijadikan rutinitas oleh sebab itu bisa mendukung mengatasi konflik yang membutuhkan *positive self talk*. (Komarudin, 2013)

f. Prosedur penggunaan *positive self talk*

Self talk ialah sebuah cara yang patut dipakai dalam mengatasi konflik, misalnya perfeksionisme, kekhawatiran, *self esteem*, serta pengaturan-amarah (Corey, 2015). Cara ini juga bisa dipakai oleh klien-klien yang membutuhkan pengembangan motivasi. Misalnya, ketika individu ingin memberikan semangat kepada mereka agar individu tersebut semangat untuk berolahraga, dia bisa mendaftar pertanyaan-pertanyaan seputar olahraga pada kartu-kartu indeks

serta mengutip hal-hal diantaranya agar individu membaca setiap hari. (Eford, 2019).

Langkah-langkah pengaplikasian pemakaian metode *positive self talk* ialah:

1. Membantu siswa agar dapat mengidentifikasi serta sadar diri pada *negative talk* yang berada pada siswa tersebut.
2. Membantu siswa untuk melawan serta konflik *negative talk* yang ada.
3. Membantu siswa agar membuat perubahan terhadap *negative talk* yang ada agar menjadi *positive talk* serta mengembangkan gagasan untuk membuat ketentuan yang bertujuan kerasionalan.
4. *Positive self talk* telah dilaksanakan secara berkelanjutan. Prosedur tersebut dapat dilaksanakan secara individu ataupun mendapatkan bantuan dari individu lain.

Dari *Self talk* bisa mengharapkan untuk membuat perubahan *negative talk* ke *positive talk* yang menyebabkan siswa berkeinginan serta semangat didalam menggapai suatu hasil yang telah direncanakan. (Wulaningsih, 2016)

g. Kekurangan dan Kelebihan *Positive Self Talk*

Self Talk Positif adalah penggalan dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT), maka kekurangan serta kelebihanannya juga tidak jauh beda seperti yang ada di REBT. Menurut Gerald Corey, *positive self talk* mempunyai kelebihan yaitu mementingkan oleh teknik tersebut seperti penempatan dari pemikiran baru yang sebelum itu sudah dilaksanakan. Oleh sebab itu, seseorang bisa mendapatkan pemahaman yang banyak dan bisa lebih peka terhadap masalah-masalah yang sudah dialami. (Gerald, 2007)

h. Pengaruh *self talk* terhadap *public speaking*

- b. Berdasarkan penelitian menyatakan bahwa *self talk* banyak dilakukan oleh mahasiswa sebelum mereka melakukan presentasi di depan teman-temannya di kelas, namun juga ada beberapa mahasiswa yang sudah tidak perlu melakukan *self talk* untuk mengurangi rasa cemasnya sebelum mereka presentasi atau melakukan *public speaking* di depan kelas.
- c. Dalam penelitian tersebut yang sesuai dengan hasil kuesioner bahwa mahasiswa yang belum siap akan melangsungkan presentasi makalah atau tugasnya, mulai dari mempelajari materi yang ada dalam tugas makalahnya, hingga menyiapkan mental sebelum berbicara. Oleh sebab itu hasil penelitian berpendapat bahwa terdapat hubungan yang relevan sekali ataupun terstruktur diantara *self talk* dengan kecemasan *public speaking* pada mahasiswa tersebut. (Padilah, 2022)

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Didasari dari sesuatu yang relevan didalam, penulis melakukan referensi menggunakan bahan bacaan yang sinkron dalam permasalahan yang kemudian akan diteliti, supaya penelitian ini akan lebih gampang dalam dimengerti.

Mengenai referensi ataupun kajian yang kemudian memiliki kedekatan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Positive Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Siswa Kelas XI MA AL-KHAIRIYAH Natar Tahun Ajaran 2019/2020” yang disusun oleh LULU SEPTIANI ANWAR (2020). Didalam hasil penelitian ini menunjukan bahwa teknik konseling Teknik *Positive Self Talk* dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan saat presentasi siswa kelas XI MA AL-KHAIRIYAH Natar, sedangkan

pada peneliti yang akan dilakukan yaitu pada siswa SMK TEKNIK KOMPUTER MBM Rawalo, mengenai mengurangi kecemasan *public speaking* siswa.

2. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Menghafal Al Qur’an Siswa Kelas XI Di Mas Jemuala Amal Pidie Jaya” yang disusun oleh Khairun Naisak (2021). Didalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik konseling *self talk* dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri dalam menghafal al-qur’an siswa kelas XI Mas Jemuala Amal Pidie Jaya, persamaan peneliti diatas dengan pelaksanaan yang akan dilaksanaka yaitu pada teknik yang digunakan yaitu teknik *self talk*. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada penggunaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri dalam menghafal Al Qur’an sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan *teknik self talk* untuk mengurangi kecemasan *public speaking* siswa.
3. Penelitian yang berjudul “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Daring Siswa Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung” yang disusun oleh Mutiara Ulanda(2022). Didalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self talk* untuk mengatasi kecemasan belajar daring siswa di SMP NEGERI 19 Bandar Lampung, persamaa peneliti diatas dengan pelaksanaan yang akan dilaksanakan yaitu pada teknik yang digunakan yaitu teknik yang digunakan yaitu teknik *self-talk* Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada penggunaan teknik *self talk* untuk mengatasi kecemasan belajar daring sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan *teknik self talk* untuk mengurangi kecemasan *public speaking* siswa.
4. Penelitian yang berjudul “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Komunikasi Di Desa Wangkal Probolinggo” yang disusun oleh

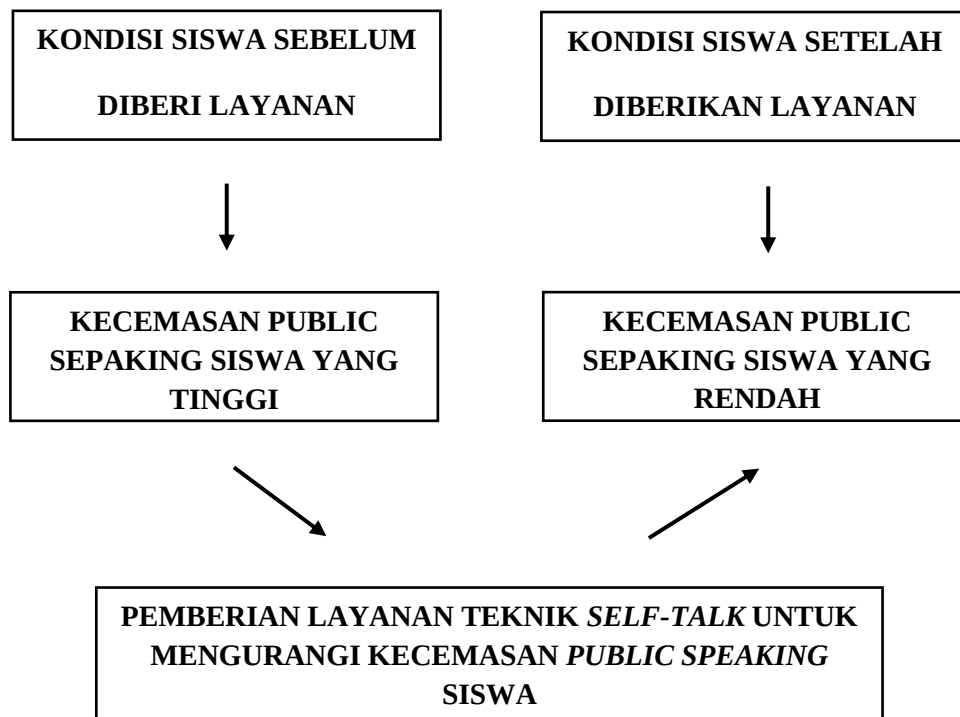
- Jamilatun Nisak (2021). Didalam hasil penelitian ini menunjukan bahwa teknik *self talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pada remaja di desa Wangkal Probolinggo, persamaan peneliti diatas dengan pelaksanaan yang akan dilaksanakan yaitu pada teknik yang digunakan yaitu teknik *self talk*. Perbedaan peneliti diatas dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada penggunaan teknik *self talk* untuk meningkat komunikasi interpersonal sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan *teknik self talk* untuk mengurangi kecemasan *public speaking* siswa.
5. Penelitian yang berjudul “Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying” yang disusun oleh (Sri Hartin, 2021). Dalam hasil penelitin ini menunjukan bahwa kecemasan *public speaking* dapat menurun dengan terapi menulis ekspresif, persamaan penelitian diatas penelitian yang akan dilaksanakan adalah variabel yaitu kecemasan *public speaking*. Sedangkan perbedaannya yaitu pada teknik yang digunakan, penelitian diatas menggunakan terapi menulis ekspresif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan keknik *self talk*.

C. Kerangka Pikir

- D.** Kerangka Berpikir adalah suatu penjelasan yang menggunakan pikiran yang logis untuk suatu penelitian (Tohardi, 2019, hal.323). sehingga didalam peneliti ini kerangka berpikir digunakan untuk mengidentifikasi mengenai kondisi siswa sebelum diberikan penerapan teknik *self talk* dan setelah diberikannya penerapan *teknik self-talk* yang berkaitan denga mengurangi kecemasan *public speaking*. Kemudian Siswa yang belum diberikannya layanan teknik *self talk* masih mempunyai rasa cemas atauu merasakan kecemasan saat melakukan *public speaking* dengan diberikannya penerapan teknik *self talk* harapannya siswa bisa mengurangi kecemasan dalam melakukan *public speaking*.

Berdasarkan pernyataan diatas maka peneliti akan mengambil judul penelitian layanan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan *public speaking* siswa.

Tabel 2.3 kerangka pikir



E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang belum pasti atau strategi sementara untuk menjawab masalah penelitian, dimana rumusan masalah tersebut menyatakan didalam suatu kalimat pertanyaan. (Sugiyono, 2015). Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai pernyataan yang sifatnya sementara. Jawaban sementara bisa diterima ketika kebenaran tersebut dapat dibuktikan secara fakta-fakta, serta juga bisa tidak diterima disaat dianggap tidak asli. Penerimaan serta sesuatu yang menolak hipotesis bergantung pada tujuan akhir yang dihasilkan oleh penelitian (Zulfa, 2019) . Umumya hipotesis penelitian terdapat dua yaitu H_a (hipotesis alternatif) dan H_o (Hipotesis nihil) Adapun

Ha dan Ho pada penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self-Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan *Public Speaking* Siswa” adalah:

1. Hipotesis Nihil(Ho)

Tidak ada perbedaan kecemasan *public speaking* siswa sebelum dan sesudah pemberian *treatment self talk*.

2. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat penurunan kecemasan *public speaking* sesudah pemberian *treatment self talk*.

$$H_o : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

μ_1 = perilaku siswa sebelum menggunakan layanan teknik *self-talk*

μ_2 = perilaku siswa setelah menggunakan layanan teknik *self-talk*