

# PELATIHAN *SELF TALK* POSITIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA

Oleh:

**Semira Zikri Anggina**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Email: [semiraanggina180@gmail.com](mailto:semiraanggina180@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self-talk* positif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis quasi-eksperimen dengan desain penelitian menggunakan metode eksperimen *the one group pre-test post-test design*. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan angkatan 2018 berjumlah 7 mahasiswa yang memiliki kategori kecemasan berbicara di depan umum sedang, tinggi, tinggi sekali.

*Pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum yang terdiri dari 39 aitem. Pelatihan *self-talk* positif dilaksanakan selama 3 hari. Pelatihan *self-talk* positif terdiri dari 3 sesi. Hasil *pre-test* menunjukkan terdapat empat subjek dalam kategori tinggi dan tiga subjek dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh atas pemberian pelatihan *self-talk* positif terhadap mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum menggunakan uji *Wilcoxon*, nilai  $Z = -0,845$ , dengan taraf signifikansi  $p = 0,199 > 0,05$ .

**Kata Kunci:** Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Pelatihan *Self-Talk* Positif

# POSITIVE SELF TALK TRAINING TO DECREASE PUBLIC SPEAKING ANXIETY ON STUDENTS

by:

**Semira Zikri Anggina**

*Psychology Faculty of Islamic Sultan Agung University*

Email: [semiraanggina180@gmail.com](mailto:semiraanggina180@gmail.com)

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of positive self-talk training to decrease public speaking anxiety of faculty of Teachers' Training and Education Students Islamic Sultan Agung University. The design of this study used the quasi-experimental design with method the one group pre-test post-test design. The research subjects consisted of 7 students of faculty of Teachers' Training and Education Students 2018 generation who have medium to highest category of public speaking anxiety.

The pre-test and post-test in this study used a public speaking anxiety scale consists of 39 items. The training was held for three days. Positive self-talk training was conducted in 3 sessions. The result of pre-test indicate there are 4 students with high category and 3 students with medium category public speaking anxiety. The result of this study indicate there is no influence toward positive self-talk training on students who have public speaking anxiety using the Wilcoxon test, Z value -0,845, with a significant value  $p=0,199 > 0,05$ .

**Keywords:** Public Speaking Anxiety, Positive Self-Talk Training