

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
PELATIHAN <i>SELF TALK</i> POSITIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA.....	xv
Oleh:.....	xv
Semira Zikri Anggina.....	xv
ABSTRAK .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	6
1. Pengertian Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....	6
2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	7

3.	Faktor-faktor Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....	8
4.	Penanganan Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	8
B.	Pelatihan <i>Self Talk</i> Positif .....	10
1.	Pengertian <i>Self Talk</i> Positif .....	10
C.	Pengaruh Pelatihan <i>Self Talk</i> Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....	13
D.	Hipotesis .....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....		15
A.	Identifikasi Variabel .....	15
B.	Desain Penelitian.....	15
C.	Definisi Operasional.....	15
1.	Pelatihan <i>Self Talk</i> Positif.....	15
2.	Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	16
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	16
1.	Populasi.....	16
2.	Sampel.....	17
3.	Teknik Pengambilan Sampel .....	17
E.	Metode Pengumpulan Data.....	17
F.	Validitas, Uji Daya Beda, dan Reliabilitas Alat Ukur .....	18
1.	Validitas .....	18
2.	Uji Daya Beda .....	19
G.	Prosedur Penelitian.....	20
H.	Tahap Alur Penelitian.....	21
I.	Teknik Analisis Data .....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		22
A.	Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian .....	22
1.	Orientasi kanchah .....	22
2.	Persiapan penelitian .....	23
3.	Penyusunan Modul Pelatihan <i>Self Talk Positif</i> .....	24
B.	Pelaksanaan Penelitian .....	26
1.	Pengambilan Data Screening ( <i>Pretest</i> ).....	26

2.	Pelaksanaan Pelatihan <i>Self Talk Positif</i> .....	29
3.	Pengambilan Data Post-test .....	33
C.	Deskripsi Data.....	33
1.	Deskripsi Data Secara Keseluruhan .....	33
2.	Deskripsi Data Secara Kualitatif.....	35
D.	Analisis Data.....	48
1.	Hasil Uji Hipotesis .....	48
E.	Pembahasan .....	49
F.	Kelemahan Penelitian .....	50
BAB V PENUTUP.....		52
A.	Kesimpulan .....	52
B.	Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA .....		53
LAMPIRAN .....		57

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rancangan Desain Penelitian .....	15
Tabel 2.	Rancangan Aitem Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	18
Tabel 3.	Jadwal kegiatan Penelitian .....	23
Tabel 4.	Persebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	24
Tabel 5.	Rancangan Kegiatan Pelatihan .....	25
Tabel 6.	Norma Kategorisasi Skor Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	27
Tabel 7.	Norma Kategorisasi Skor Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	28
Tabel 8.	Data Seleksi Subjek Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	28
Tabel 9.	Data Partisipan Pelatihan <i>Self Talk</i> Positif.....	29
Tabel 10.	Deskripsi Data <i>Pretest</i> Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.	33
Tabel 11.	Skor <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen .....	34
Tabel 12.	Perbedaan <i>Skor Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	34
Tabel 13.	Hasil uji <i>Wilcoxon</i> Pretest dan Posttest.....	48
Tabel 14.	Test Statistics .....	48

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Tahap Alur Penelitian .....	21
Gambar 2. Rincian Rentang Skor Sebelum Mengikuti Pelatihan .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA PENELITIAN .....	58
LAMPIRAN 2 TABULASI PENELITIAN .....	66
LAMPIRAN 3 Deskripsi Data Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	68
LAMPIRAN 4 ANALISIS DATA .....	70
LAMPIRAN 5 PELATIHAN <i>SELF TALK</i> POSITIF .....	72
LAMPIRAN 6 DOKUMENTASI .....	113