

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 4 MADIUN

SKRIPSI



OLEH :

INTAN NUR AYUNINGTYAS

NIM. 2002103021

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli 2024

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF TALK* UNTUK
MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 4 MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun Untuk Memenuhi Salah
Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1
Program Studi Bimbingan Dan Konseling

OLEH :

INTAN NUR AYUNINGTYAS

NIM. 2002103021

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli 2024

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Intan Nur Ayuningtyas telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 04 Juli 2024

Dosen Pembimbing I



Drs. Ibnu Mahmudi, M.M
NIDN. 0019026102

Madiun, 04 Juli 2024

Dosen Pembimbing II



Noviyanti Kartika Dewi, S.Pd, M.Pd, Kons
NIDN. 0704118503

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Intan Nur Ayuningtyas dipertahankan di depan panitia penguji pada Selasa, 16 Juli 2024.

Panitia Penguji



Dr. Lys Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd.
NIDN. 0730038504

Ketua



Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0719108601

Sekretaris



Drs. Ibnu Mahmudi, M.M.
NIDN. 0019026102

Anggota



Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

Anggota



Beny Dwi Pratama, S.Psi. M.Psi
NIDN. 0716128603

Anggota



Mengetahui:
Dekan FKIP,

Dr. Saiful Gembong, M.Pd.
NIDN. 0022096603



Mengesahkan:
Kepala Bimbingan dan Konseling

Dr. Lys Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd.
NIDN. 0730038504

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan Nur Ayuningtyas
NIM : 2002103021
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 26 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Intan Nur Ayuningtyas

NIM. 2002103021

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggel* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap berjuang yaa!”

SKRIPSIKU INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA

*Ibu, Bapak, Nenek, serta Sahabatku yang telah senantiasa memberikan dukungan,
semangat, motivasi, dan doa terbaik*

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah tak henti penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya , karena atas izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Talk* Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Madiun”.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis tidak terlepas dari adanya bantuan, dukungan, nasihat, bimbingan, serta do’a dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh sebab itu, peneliti mengucapkan terimakasih dan rasa syukur kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini. Peneliti menghaturkan rasa hormat dan terimakasih kepada :

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., Selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. Sardulo Gembong, M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd., Selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Drs. Ibnu Mahmudi, M.M., Selaku Dosen Pembimbing I dalam penyusunan skripsi yang dengan sangat sabar telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi.

5. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons., Selaku Dosen Pembimbing II dalam penyusunan skripsi yang dengan sangat sabar memberikan bimbingan, arahan serta saran yang diberikan dalam penyusunan skripsi.
6. Sriyono, S.Pd., M.Pd., Selaku Kepala Sekolah SMAN 4 Madiun, terimakasih telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di SMAN 4 Madiun.
7. Drs. Totok Yuliadi dan seluruh pihak sekolah SMA Negeri 4 Madiun, terimakasih yang sudah membantu penulis dalam melakukan penelitian di lapangan.
8. Pintu Surgaku, Ibu Siti Alfiah, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang serta selalu memberikan do'a yang tidak akan mustahil dan motivasi hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai gelar sarjana.
9. Superhero dan Panutanku, Bapak Soejono, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai gelar sarjana.
10. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Farhaz Gilang Prakusya, yang telah menjadi sosok rumah tempat melepaskan segala keluh kesah, terimakasih atas segala usahanya dalam memberikan hal baik untuk penulis,serta selalu memberikan support, doa dan motivasi serta

menemani disetiap proses penyusunan skripsi. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis hingga mendapatkan gelar sarjana.

11. Kepada sahabat saya Cikita dan Dhita yang selalu mensupport dan menanyakan keadaan progres skripsi saya, terimakasih sudah selalu ada dan menemani saya dalam penyusunan skripsi ini.
12. Untuk teman seperjuangan Kholifah dan Korinta, terimakasih banyak sudah berkontribusi dalam penyusunan skripsi saya, dari mulai kita kebingungan bareng untuk mengerjakan, effort bareng sampai nangis bareng. Dan *finally*, kita bisa mendapatkan gelar sarjana bareng
13. Serta semua pihak yang telah membantu penyusunan dan pengesahan skripsi yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.
14. Terakhir, Terimakasih untuk Intan Nur Ayuningtyas, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini.

Terimakasih kepada semua pihak-pihak yang telah memberikan bantuan, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan, Amiin. Semoga karya tulis ini dapat menambahkan wawasan dan dapat bermanfaat baik bagi penulis dan pembaca.

Madiun, 26 Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Definisi Operasional Variabel.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Pustaka.....	10
B. Kerangka Berfikir.....	37
C. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Desain Penelitian.....	42
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel/Bahan Uji.....	45
D. Teknik Pengumpulan Data.....	46
E. Instrument Penelitian	48
F. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Data.....	56
B. Hasil Pengujian Hipotesis	61
C. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP.....	66
A. Simpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	71
RIWAYAT HIDUP.....	112

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rincian Kegiatan Penelitian.....	42
Tabel 3. 2 Distribusi Skor Kuisisioner	49
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	50
Tabel 3. 4 Interpretasi Hasil Validitas.....	52
Tabel 3. 5 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas.....	52
Tabel 4. 1 Tabel Deskripsi Sampel	57
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data Sebelum Treatment	58
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Data Sesudah Treatment.....	59
Tabel 4. 4 Data Peningkatan Skor Siswa Pre-Test dan Post-Test.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Rekapitulasi Hasil Pre-Test Konseling Kelompok Siswa Kelas X SMAN 4 MADIUN.....	58
Gambar 4. 2 Grafik Rekapitulasi Hasil Post-Test Konseling Kelompok Siswa Kelas X SMAN 4 MADIUN.....	59
Gambar 4. 3 Grafik Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test	60