

ABSTRAK

Intan Nur Ayuningtyas. 2024. *Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas X SMAN 4 Madiun*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. FKIP. UNIVERSITAS PGRI MADIUN. Pembimbing (1) Drs. Ibnu Mahmudi., M.M. (2) Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons

Kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan kekhawatiran berlebihan yang disebabkan oleh pikiran irrasional yang muncul dalam dirinya sendiri sehingga pada saat menyampaikan informasi pesan tidak tersampaikan dengan baik dan komunikasi tidak terjalin secara efektif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah menggunakan teknik *self talk* dalam konseling kelompok dapat membantu peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Madiun untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMAN 4 Madiun dengan total 260 peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 6 peserta didik. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dengan skala kecemasan berbicara di depan umum. Indikator kecemasan berbicara di depan umum adalah : 1) ciri fisik, 2) ciri psikologis serta 3) ciri perilaku. Angket dengan skala kecemasan berbicara di depan umum diukur dengan menggunakan skala likert yang berisi pernyataan yang diberikan oleh peneliti untuk diisi oleh responden. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji *wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor *pre-test* berada pada kategori tinggi dan skor *post-test* berada pada kategori rendah. Dari hasil perbandingan terdapat perubahan yang signifikan dengan membandingkan hasil skor *pretest-posttest* yaitu terjadi penurunan. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai $0,028 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yang artinya layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum peserta didik kelas X SMAN 4 Madiun.

Kata kunci : Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk*, *Kecemasan berbicara di depan umum*

ABSTRACT

Intan Nur Ayuningtyas. 2024. Application of Self Talk Technique Group Counseling to Reduce Public Speaking Anxiety in Class X Students of SMAN 4 Madiun. Thesis. Guidance and Counseling Study Program. FKIP. PGRI MADIUN UNIVERSITY. Supervisor (1) Drs. Ibn Mahmudi., M.M. (2) Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons

Keywords: Group Counseling with Self Talk Techniques, Public speaking anxiety

Public speaking anxiety is a feeling of excessive worry caused by irrational thoughts that arise within oneself so that when conveying information, the message is not conveyed well and communication is not established effectively. The aim of this research is to find out whether using self-talk techniques in group counseling can help class X students at SMA Negeri 4 Madiun to reduce anxiety about speaking in public.

This type of research is a quantitative experiment with a one group pretest-posttest research design. The population in this study were class X students at SMAN 4 Madiun with a total of 260 students. The research sample was 6 students. This research uses purposive sampling. The data collection technique used in this research was a questionnaire with a public speaking anxiety scale. Indicators of public speaking anxiety are: 1) physical characteristics, 2) psychological characteristics and 3) behavioral characteristics. A questionnaire with a public speaking anxiety scale was measured using a Likert scale containing statements given by the researcher to be filled in by the respondent. This research uses the Wilcoxon test data analysis technique.

Based on the results of this research, it shows that the pre-test score is in the high category and the post-test score is in the low category. From the comparison results, there was a significant change by comparing the results of the pretest-posttest scores, namely a decrease. The Wilcoxon test results show a value of $0.028 < 0.05$. So it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted, which means that group counseling services using self-talk techniques can reduce anxiety about speaking in public in class X students at SMAN 4 Madiun.