

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Konseling Kelompok Teknik *Self Talk***

###### **a. Konseling Kelompok**

###### **1) Pengertian Konseling Kelompok**

Terapi kelompok, menurut Adhiputra (2015), adalah cara yang bagus bagi orang untuk membangun keterampilan mereka sendiri, menghindari dan menangani perselisihan interpersonal, atau memecahkan masalah sendiri. Menurut Lumongga (2017), beberapa orang mendapat manfaat jangka pendek dan menengah dari terapi kelompok dalam hal meningkatkan kesadaran mereka. Melalui percakapan dan dukungan dari anggota kelompok lainnya, individu seharusnya mengembangkan pemahaman diri mereka, mengatasi tantangan pribadi, dan mencapai transformasi positif dengan bantuan konseling kelompok.

Konseling kelompok, menurut Jabbar et al. (2019), adalah bentuk terapi yang dilakukan dalam pengaturan kelompok dengan mengeksplorasi dinamika kelompok pada kelompok tertentu. Proses yang memengaruhi bagaimana anggota kelompok berperilaku dan berpikir disebut sebagai dinamika

kelompok. Anggota kelompok didesak untuk terlibat secara aktif, menyuarakan pendapat mereka, dan mendengarkan dengan seksama selama pertemuan ini.

Menurut Muliarahmat (2021), konseling kelompok adalah proses interpersonal dinamis yang menggabungkan terapi, berpusat pada kenyamanan, rasa saling percaya, pengertian, penerimaan, dan bantuan. Ini juga menekankan kesadaran akan pikiran dan perilaku. Rasimin & Hamdi (2021) berpendapat bahwa konseling kelompok dan terapi kelompok berbeda dengan pertumbuhan kelompok. Konseling kelompok biasanya digunakan untuk mengatasi masalah psikologis, emosional, atau perilaku serta untuk meningkatkan ketrampilan sosial dan komunikasi.

Berdasarkan pendapat diatas, maka konseling kelompok adalah proses komunikasi langsung dengan konselor dengan tujuan membantu konseli mengubah sikap dan tingkah lakunya sehingga mereka dapat memaksimalkan potensi mereka dan menjadi individu yang mandiri dalam menyelesaikan masalah di masa depan. Konselor kemudian dapat menggunakan dinamika kelompok untuk mempromosikan pengembangan keterampilan sosial, meningkatkan kesehatan mental, dan menghasilkan perubahan positif.

## **2) Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok, menurut Ulfa & Suarningsih (2018), adalah untuk membantu konselor dalam mengambil kesimpulan sendiri tentang hal-hal ranah pribadi, sosial, profesional, dan pendidikan. Kemampuan ini sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari serta dalam pengaturan kelompok. Diyakini bahwa dengan demikian, itu akan meningkatkan pengembangan pribadi dan kesadaran diri. Dengan melakukan ini, individu akan dapat secara positif mengubah pikiran dan perilaku mereka, yang mengarah ke kehidupan yang lebih logis dan bermanfaat dalam jangka panjang.

Tujuan utama konseling kelompok, menurut Siahaan (2020), adalah untuk membantu klien menyadari bahwa mereka mampu menjalani kehidupan yang lebih logis dan bermanfaat. Selain itu konseling kelompok ini dapat memberikan kemudahan kepada individu dalam mereduksi emosi yang tidak mereka harapkan. Dengan demikian, mereka dapat membuat perubahan positif dalam cara mereka berpikir dan bertindak, yang pada akhirnya akan membuat hidup mereka lebih rasional dan produktif.

Menurut Ristianti & Fathurrohman (2020), tujuan keseluruhan konseling kelompok adalah untuk

mempromosikan kemudahan dalam pengembangan dan kemajuan pribadi dan profesional, menyingkirkan segala sesuatu yang melemahkan dan mengganggu orang, serta mempercepat dan memudahkan pemecahan masalah. Dalam berdiskusi secara mendalam dan refleksi diri dapat membantu individu mengenali pola pikir dan perilaku yang mungkin perlu diubah untuk pertumbuhan pribadi. Sehingga individu dapat meningkatkan kualitas hidupnya secara mandiri.

Menurut sudut pandang yang disebutkan di atas, tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu siswa dalam mengembangkan pemahaman dan penerimaan yang lebih baik tentang siapa mereka, serta memberi mereka kemandirian untuk membuat keputusan yang akan memungkinkan mereka mengatasi kesulitan di kemudian hari. Orang dapat mencapai lebih banyak keseimbangan dan kenikmatan dalam hidup mereka dengan memperoleh keterampilan baru, mendapatkan bantuan, dan menaklukkan rintangan pribadi. Diharapkan bahwa melalui konseling kelompok, klien akan mendapatkan dukungan sosial yang kuat, meningkatkan kesadaran diri mereka, dan memperoleh kemampuan yang akan berkontribusi pada kesejahteraan umum mereka.

### **3) Tahapan Konseling Kelompok**

Dalam hal ini, tahapan terapi kelompok dipecah menjadi enam bagian oleh Corey dan Yalom (2011), khususnya:

#### **a) Prakonseling**

Pra-konseling dipandang sebagai fase bersiap-siap untuk memulai kelompok. Agar terapi berhasil, konselor harus membangun keyakinan dalam anggota kelompok bahwa mereka akan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Konselor juga menekankan betapa pentingnya bagi klien untuk terlibat dalam forum daripada hanya muncul ke sesi terapi kelompok.

#### **b) Tahap Permulaan**

Dalam tahap ini konseli diminta untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing di bawah bimbingan konselor. Pada saat ini, konseli berbicara tentang diri mereka sendiri, tujuan mereka dalam proses konseling, dan menjelaskan aturan, menggali ide dan perasaan.

#### **c) Tahap Transisi**

Pada tahap peralihan ini, konselor dapat mengakses kesulitan masing-masing anggota secara kolaboratif sehingga dapat bersama-sama merumuskan dan mengidentifikasi akar penyebabnya.

d) Tahap Kerja

Tahap ini digunakan untuk menggambarkan tahap kerja. Fase ini dilakukan setelah akar penyebab masalah anggota kelompok telah diidentifikasi. Hal ini memungkinkan konselor untuk melanjutkan ke langkah berikutnya yaitu membuat rencana tindakan.

e) Tahap Pengakhiran

Anggota kelompok mulai bereksperimen dengan keterampilan baru yang telah mereka pelajari selama fase ini pada tahap terakhir. Setiap anggota grup diharuskan untuk memberikan umpan balik. Jika ada perilaku yang tidak pantas dari pihak kelompok, penilaian dan koreksi akan dilakukan. Akibatnya, tahap ini disebut sebagai "fase pelatihan" untuk menerapkan perubahan.

f) Panca Konseling

Konselor diminta untuk melakukan evaluasi sebagai tindak lanjut setelah konseling selesai. Ini sangat penting untuk melihat apakah perilaku anggota kelompok berubah selama terapi atau apakah ada hambatan atau tantangan dalam melakukan kegiatan kelompok.

Adhiputra (2015) menyatakan bahwa ada empat proses utama yang perlu diikuti untuk memberikan layanan bantuan. Langkah-langkah tersebut didasarkan pada

berbagai kemungkinan dan pertimbangan terkait proses konseling:

- a) Fase awal dikenal sebagai pembentukan kelompok. Karena menentukan keberhasilan aktivitas dari awal hingga akhir, fase ini adalah yang paling penting.
- b) Fase inti, kadang-kadang disebut sebagai koping, adalah tindakan yang paling penting karena terkait erat dengan upaya untuk memodifikasi sikap dan perilaku tertentu untuk memenuhi tujuan yang ditetapkan.
- c) Fase akhir, di mana konselor memperhatikan indikator yang sangat jelas dari kemajuan anggota pada tahap sebelumnya, terutama yang berkaitan dengan pemahaman mereka tentang topik tertentu.
- d) Follow-Up. Dalam kegiatan ini, tindak lanjut dilakukan dengan tujuan untuk mengamati dan melacak setiap perubahan perilaku setelah terapi kelompok.

Sukmawati., dkk (2019) menentukan tiga model tahapan untuk melakukan layanan konseling kelompok, yakni sebagai berikut :

- a) Pada tahap pertama, identitas dan ketergantungan adalah poin utama. Setiap individu di dalam kelompok akan dipengaruhi oleh bagaimana anggota lain melihat dan berinteraksi dengan mereka.

- b) Tahap transisi, ketergantungan dan pengaruh ada pada fase ini. Anggota kelompok mengalami permasalahan baik secara internal maupun eksternal selama fase ini.
- c) Tahap kerja atau biasanya disebut tahap inti, tema utamanya adalah ikatan erat dan saling ketergantungan kelompok. Ini menetapkan tingkat kebahagiaan dan kesuksesan yang dialami anggota kelompok saat bekerja sama untuk memecahkan tantangan pada tahap pertumbuhan kelompok ini.

Ulfa & Suarningsih (2018) mengatakan ada beberapa tahapan konseling kelompok diantaranya :

- a) Langkah pertama disebut tahap pembentukan, dan itu adalah upaya konselor untuk menarik minat dalam penciptaan kelompok melalui dinamika kelompok.
- b) Emosi masing-masing anggota dan interaksi mereka menentukan tahap transisi, yang merupakan fase kedua yang mengikuti proses penciptaan kelompok dan mendahului proses aktivitas.
- c) Tahap kegiatan: Sebagai pusat dari semua kegiatan kelompok, tahap ini memerlukan komitmen waktu yang signifikan untuk penyampaian layanan..
- d) Fase terakhir memberi peserta kesempatan untuk menganalisis pengetahuan yang mereka terima dari

melakukan kegiatan kelompok dan membuat keputusan tentang perilaku yang akan mereka lakukan di luar kelompok secara teratur.

Beberapa sudut pandang yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa terapi kelompok melibatkan sejumlah proses, termasuk tahap pra-konseling, awal, transisi, aktivitas, akhir, atau konsolidasi, serta pasca-konseling.

## **b. Konseling REBT Teknik *Self Talk***

### **1) Pengertian *Self Talk***

Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT) adalah jenis teknik terapi perilaku kognitif (CBT) yang diciptakan oleh Albert Ellis. Metode terapeutik yang berpusat pada tindakan yang disebut perilaku emosional rasional, atau REBT, bertujuan untuk membantu orang mengatasi keyakinan yang salah dan menemukan cara yang lebih praktis dan sehat untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Pendekatan konseling (REBT) memiliki banyak cara untuk digunakan salah satunya adalah teknik *self talk*.

Pratama & Pasaribu (2020) mengatakan bahwa *self talk* adalah bentuk latihan mental di mana seseorang berbicara dengan diri mereka sendiri dengan tujuan mempengaruhi perilaku atau sikap mereka dengan cara tertentu. Ini digunakan

dalam olahraga. *Self talk* dimaksudkan untuk meningkatkan kinerja dengan membantu meningkatkan kepercayaan diri, usaha serta pengeluaran energi melalui suasana hati yang positif. Dapat disimpulkan bahwa *self talk* adalah alat yang berguna untuk membantu orang mengendalikan pikiran dan perasaan mereka sehingga mereka dapat tampil lebih baik dan beroperasi lebih efisien.

Hackford dan Schwenkmezger (2007), *self talk* adalah percakapan seseorang dengan dirinya sendiri dimana ia menganalisis dan memahami emosi dan persepsinya, mengendalikan serta memodifikasi keyakinannya, dan memberikan dukungan serta arahan kepada dirinya sendiri. Selain itu Martin & Pear (2015) *Self Talk* adalah untuk membantu orang menjadi lebih damai, bukan untuk memaksakan atau mengubah perilaku serta pemikiran mereka yang ada. Dalam hal tersebut, *self talk* dapat membantu dalam memahami dan mengelola emosi, persepsi dan keyakinan mereka.

Moran (2004) *Self talk* didefinisikan sebagai respons langsung seorang atlet terhadap pikirannya sendiri, baik secara terbuka maupun tertutup. Untuk membantunya berpikir lebih masuk akal tentang perilaku dan penampilannya. Setiap orang terlibat dalam *self talk*, hanya saja orang yang sering berbicara

tidak menyadarinya. *Self talk* dilakukan oleh setiap orang dalam berbagai situasi, seperti saat mengambil keputusan atau melakukan pekerjaan. Seseorang biasanya berkomunikasi dengan dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum membuat keputusan dan melaksanakan tugasnya dengan baik.

Menurut Ananda & Apsari (2020), *self talk* adalah salah satu teknik yang digunakan dalam terapi kognitif. *Self talk* adalah dialog batin individu dengan dirinya sendiri di mana ia memeriksa dan memahami ide, perasaan, dan persepsinya; itu juga membantunya dalam mengelola dan mengubah pendapatnya sambil menawarkan bimbingan dan dukungan. *Self talk* tidak memaksa atau mengubah pikiran atau perilaku individu dalam hal ini; sebaliknya, itu membuat individu lebih tenang.

Zulaifi (2022) berpendapat strategi khas untuk mengatasi masalah termasuk perfeksionisme, kekhawatiran, kecemasan, harga diri yang rendah, dan mengelola kemarahan adalah *self-talk*. Metode *self talk* bekerja dengan baik untuk mengatasi berbagai masalah psikologis dan emosional. Melalui penggunaan *self talk*, orang dapat mengubah pola berpikir negatif mereka menjadi pola pikir yang lebih produktif dan positif, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi dan tindakan mereka.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self talk* adalah percakapan yang dilakukan secara internal oleh diri sendiri secara sadar dengan menggunakan kalimat-kalimat yang positif yang dapat membangun kekuatan serta keyakinan pada diri sendiri untuk melakukan aktivitas. Kalimat-kalimat yang positif maupun *negative* yang kita ucap akan berpengaruh terhadap tingkah laku yang akan kita terapkan. *Self talk* tidak memaksakan atau tidak merubah perilaku maupun pikiran individu tersebut, namun *self talk* bersifat menyadarkan dan membuat lebih tenang diri individu tersebut.

## **2) Manfaat *Self Talk***

Salah satu manfaat *self talk* yaitu dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mampu mengendalikan emosi negatif. *Self talk* dapat berperan dalam regulasi emosi, membantu individu untuk mengelola dan mengatasi stress atau tekanan, Vygotsky (1987) juga menggaris bawahi pentingnya bahasa internal dalam pengaturan emosi dan pemahaman diri.

Pennebaker dan Chung (2007) menunjukkan bahwa manfaat menulis atau berbicara secara internal tentang pengalaman emosional dapat membantu individu untuk mengatasi trauma dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Kegiatan menulis atau berbicara secara internal mengenai pengalaman emosional merupakan teknik

yang bermanfaat untuk mengatasi trauma dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Metode ini dapat membantu orang menjadi lebih sadar diri, tidak terlalu stres, dan lebih mahir dalam menangani emosi mereka dengan cara yang sehat.

McCarthy, Jones, dan Clark-Carter (2008) mengaitkan manfaat *self talk* dengan pengalaman menyenangkan dalam olahraga muda dan menunjukkan bahwa *self talk* positif dapat membantu mengurangi tingkat stress dan kecemasan. *Self talk* positif berperan penting dalam menciptakan lingkungan olahraga yang lebih menyenangkan dan mendukung perkembangan mental serta emosional atlet. Dengan demikian, mengajarkan dan mendorong penggunaan *self talk* positif dikalangan atlet muda dapat menjadi strategi penting dalam pengembangan ketrampilan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Menurut Utami (2022), *self talk* memiliki beberapa keuntungan, termasuk membantu Anda mengenal diri sendiri dengan lebih baik. Ketika kita terlibat dalam *self talk*, kita duduk diam dan memperhatikan perasaan dan pikiran kita sendiri sampai itu membuat kita merasa takut. Melalui proses ini, orang dapat menjadi lebih sadar diri dan memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang emosi dan motif mereka.

Menurut beberapa ahli yang disebutkan di atas, *self talk* dapat membantu orang mengatur pikiran dan perasaan mereka untuk meningkatkan ketenangan dan perilaku yang baik. Selain itu, menggunakan *self talk* untuk mencapai tujuan yang dapat meningkatkan kinerja dan kesejahteraan psikologis seseorang adalah konstruktif, terarah, dan baik. Memasukkan *self talk* yang konstruktif ke dalam aktivitas sehari-hari dapat membantu orang mencapai kesehatan mental dan pencapaian dalam berbagai bidang kehidupan.

### **3) Langkah Teknik *Self Talk***

Albert Ellis (2015) menyatakan bahwa *self talk* dapat terjadi pada beberapa fase, khususnya:

- a) Fase Pertama: Ketika anak-anak berperilaku atau berpikir dengan cara yang tidak logis atau irasional. Klien akan mendapatkan bantuan dalam fase ini dalam memahami bagaimana dan mengapa pikirannya menjadi tidak rasional.
- b) Fase Kedua: Orang-orang akan diberi keyakinan bahwa mereka dapat mengubah pemikiran negatif apa pun yang mungkin mereka miliki menjadi pikiran yang baik. Pada titik ini, orang tua orang tersebut akan membantunya memahami bahwa adalah mungkin untuk mengubah keyakinan negatifnya yang ada menjadi yang baik. Melalui penggunaan pernyataan afirmatif tersebut, orang akan

dilatih untuk mengenali pemikiran yang tidak logis dan mengidentifikasi tujuan rasional mereka. "Saya yakin saya bisa melewati situasi sulit ini" adalah contoh komentar positif yang harus selalu diingat.

- c) Fase Ketiga: Untuk membebaskan diri dari pemikiran negatif mereka sendiri, orang akan dibantu pada tahap ini karena mereka terus meningkatkan pandangan masuk akal mereka dengan pernyataan yang lebih optimis. Untuk mencegah ide-idenya yang tidak logis mengganggu hidupnya, orang tersebut akan terus mengajari dirinya sendiri untuk lebih optimis dan mengendalikannya pada tahap akhir.

Yusuf & Haslinda (2019) mengatakan bahwa cara yang populer untuk mengurangi *self talk* negatif ada empat, adapun tahapannya sebagai berikut :

- a) Mengidentifikasi *self talk* negatif. Individu akan dibantu mengenali *self talk* negatif dan menyadari apa yang membuat dirinya memiliki pikiran negatif.
- b) Kontradiksi pikiran, dimana individu dihadapkan dengan dua pernyataan yang saling bertentangan dengan pernyataan lain. Hal ini dianggap sebagai kesalahan dan tidak rasional.

- c) Membuat pernyataan diri yang positif, individu membuat pernyataan-pernyataan positif sehingga menimbulkan pikiran yang rasional.
- d) *Self monitoring*, setelah melakukan serangkaian tahapan di atas maka perlu adanya monitoring dengan harapan ketika mendapati masalah akan mudah mengatasi sendiri.

Ditentukan bahwa tahapan teknik *self talk* adalah tahapan yang mencakup hal-hal berikut berdasarkan saran dari para ahli yang disebutkan di atas.: 1) Menganalisis yang menyebabkan *self talk* negatif, 2) Tahap mengumpulkan pernyataan-pernyataan *self talk* negatif, 3) Tahap merubah pernyataan negatif ke positif, 4) Tahap mengulang-ulang kalimat positif sehingga menghasilkan perilaku positif.

### **c. Konseling Kelompok REBT Teknik *Self Talk***

Teknik *self talk* digunakan dalam sesi konseling kelompok terapi perilaku kognitif (CBT). *Self talk* adalah strategi untuk mengatasi masalah seperti kepanikan atau kecemasan, regulasi emosional, dan harga diri (Erford, 2016: 231).

Orang dapat belajar berbicara pada diri sendiri dengan lebih positif dengan menekankan hal-hal baik dalam hidup daripada yang buruk. Tujuannya adalah agar individu menjadi sadar akan

ucapan dan gagasan pesimis mereka dan menyadari bahwa hal-hal tidak seburuk yang terlihat. Dalam terapi kelompok, teknik *self talk* dapat membantu siswa mengatasi kecemasan mereka berbicara di depan *audiens*. Prayitno mencantumkan sejumlah langkah, yang meliputi:

1) Tahap Pembentukan

Selama fase formatif ini, konselor mengambil peran sebagai fasilitator kelompok dan menjelaskan tujuan terapi kelompok, yang melibatkan mengajarkan siswa keterampilan berbicara sendiri untuk mengatasi ketakutan mereka berbicara di depan umum dan untuk mengembangkan rasa penerimaan dan kepercayaan di antara anggota kelompok.

2) Tahap Peralihan

Setiap anggota kelompok dalam tahap transisi ini menyadari tujuan konseling kelompok dan bagaimana hal itu akan diimplementasikan, mencakup penggunaan teknik *self-talk* untuk mengurangi berbicara dalam kecemasan publik. Berdasarkan pengalaman masa lalu mereka, individu juga siap untuk memulai proses terapi.

3) Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan ini, William mengatakan bahwa teknik *self talk* dilakukan dalam beberapa langkah, yakni :

a) Fase Mendengarkan Dialog Diri

Pada fase ini, dimana konselor membantu konseli untuk berhenti sejenak dan mengajukan pertanyaan. Tujuannya adalah untuk menunjukkan *self talk* negatif yang sering muncul dalam kondisi tertentu di kehidupan konseli, terutama yang berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Melalui langkah ini, konseli dapat mengungkapkan masalah mereka terkait kecemasan tersebut.

*b)* Fase Pemahaman Dialog Diri

Selama tahap ini, konselor membantu konselor dalam menjeda dan mengajukan pertanyaan. Tujuannya adalah untuk mengilustrasikan self-talk negatif yang sering bermanifestasi dalam keadaan tertentu dalam kehidupan konselor, terutama dalam kaitannya dengan ketakutan yang terkait dengan berbicara di depan umum. Konselor dapat mengomunikasikan masalah terkait kecemasan mereka melalui fase ini.

*c)* Fase Transisi dari Negatif ke Positif Self-Talk

Fasilitator kelompok sekarang menanamkan kepercayaan pada peserta dengan menyatakan bahwa pikiran dan perasaan negatif dapat diperdebatkan dan diubah. Konselor memberikan saran kepada konselor tentang cara mengubah pikiran yang merugikan diri

sendiri menjadi percakapan positif. Konselor membantu anak-anak datang dengan saran untuk tujuan yang dapat dicapai, yang menanamkan keyakinan dalam diri mereka bahwa mereka dapat membuat perbedaan.

d) Fase Pembentukan Self-Talk Positif Berkelanjutan

Sekarang dimungkinkan bagi konselor untuk mulai menggunakan teknik self-talk secara teratur. Konselor saling mendukung dalam mempertahankan pandangan optimis tentang kehidupan.

e) Fase Akhir

Pada fase terakhir ini, anggota kelompok saling mendukung dan belajar bagaimana menggunakan strategi self-talk untuk mengelola kecemasan mereka. Konselor mengklarifikasi bahwa tujuan dari latihan ini adalah untuk mendidik kita bagaimana secara konsisten menggunakan self-talk yang konstruktif, menjadikannya kebiasaan untuk digunakan kapan pun kita memiliki ketakutan terkait berbicara di depan umum.

Penjelasan ini menunjukkan bahwa terapi kelompok yang dikombinasikan dengan strategi *self-talk* dapat membantu siswa mengatasi ketakutan mereka akan berbicara di depan umum dalam banyak fase, yaitu fase

mendengarkan dialog diri, fase pemahaman dialog diri, fase transisi dari negatif ke positif *Self-Talk*, fase pembentukan *Self-Talk* positif berkelanjutan, dan fase akhir.

## **2. Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

### **a. Pengertian**

Menurut Hope, Heimberg, dan Turk (dalam Kimani et al., 2021), kecemasan yang terkait dengan berbicara di depan umum adalah jenis kecemasan sosial yang paling umum dan memprihatinkan yang dihadapi orang. Takut membuat kesalahan, kekhawatiran tentang reaksi audiens, atau takut tidak dapat mengomunikasikan pesan secara efektif semuanya dapat berkontribusi pada kecemasan ini. Ketakutan berbicara di depan umum dapat dikelola dan diminimalkan dengan pendekatan yang tepat.

Mengutip pendapat Philips (dalam Sitasari & de Naor, 2021) kecemasan berbicara di depan umum didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif di depan audiens, tidak disebabkan oleh ketidaktahuan melainkan oleh respons psikologis dan fisik terhadap berbicara di depan umum. Berbicara di depan *audiens* dapat menyebabkan berbagai respons psikologis dan fisiologis. Setiap individu mempunyai

reaksi psikologis dan fisiologis yang berbeda-beda. Dengan memahami dan mengelola reaksi psikologis dan fisiologis ini, individu dapat mengurangi kecemasan dan tampil lebih percaya diri saat berbicara di depan umum.

Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan emosional atau sensasi kekhawatiran tentang peristiwa negatif yang mungkin segera terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2015). Kecemasan yang terkait dengan berbicara di depan umum berada di bawah payung fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial, yang didefinisikan oleh ketakutan untuk tampil atau berinteraksi dengan orang lain. Orang dapat belajar mengendalikan gejala mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan perawatan yang tepat.

Sesuai dengan pendapat Fitri (2017), kecemasan berbicara di depan bermula adalah perasaan cemas yang ditandai oleh pembicara dalam melakukan presentasi di depan kelas. Pikiran negatif ditandai oleh gejala fisik, psikologis, serta perilaku menghindar. Bagi kebanyakan orang, bersikap sopan kepada orang lain adalah hal yang serius dan terhormat, bahkan jika itu harus dihindari. Meningkatkan kesadaran diri seseorang dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dapat membantu membuat langkah pertama dalam mengurangi kecemasan umum efektif.

Menurut sudut pandang yang disebutkan di atas, kecemasan yang terkait dengan berbicara di depan umum adalah keadaan ketakutan ekstrem yang disebabkan oleh ide-ide tidak logis yang dialami seseorang, sehingga sulit untuk berhasil menciptakan komunikasi dan menyampaikan informasi.

**b. Faktor Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kecemasan yang terkait dengan berbicara di depan umum dapat dikaitkan dengan dua hal: kecemasan yang berkembang secara spontan (sifat) dan kecemasan yang dihasilkan dari keadaan sosial yang mengganggu kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif (keadaan). McCroskey (2016) menegaskan bahwa unsur-unsur ini berkontribusi pada kecemasan meliputi:

1) Faktor Internal

Faktor yang tidak bisa lepas dalam mempengaruhi individu tersebut yaitu ketidaknyamanan dalam diri, penghindaran komunikasi, gangguan komunikasi, komunikasi berlebihan dan faktor keturunan.

2) Faktor Eksternal

Pertimbangan lingkungan, faktor penguatan, elemen skenario komunikasi, faktor evaluasi, faktor kemahiran dan pengalaman adalah beberapa hal yang mungkin membuat berbicara di depan umum memicu kecemasan.

Burgoon dan Rufner, Geist (dalam Astrid, 2010), mengemukakan faktor sebagai sebab rasa cemas ketika berbicara di depan umum, yakni :

1) Pengalaman Individu

Pengalaman yang kurang atau ada pengalaman yang tidak membuat senang dalam diri seseorang. Hal tersebut membuat seseorang kerap memiliki pemikiran dan perasaan yang buruk pada dirinya. Dari hal tersebut individu akan menghindari berbicara di depan umum. Seseorang yang memiliki perspektif jika peristiwa yang kurang baik akan terjadi mesti dalam kenyataan tidak seluruh pikirannya tersebut menjadi kenyataan.

2) Citra Diri Individu

Kepercayaan diri individu memiliki dampak yang signifikan pada ketakutan berbicara di depan umum. Rasa tidak yakin yang bermunculan sebagai rasa takut atau cemas yang memperlihatkan ada rasa tegang yang begitu luar biasa pada diri seseorang. Rasa tegang tersebut yang membuat tersumbatnya memori yang mengganggu kemampuannya dalam mengingat. Dari hal tersebut yang membuat keringat dingin dan jantung berdebar.

### 3) Perspektif Negative

Seseorang yang merasakan dirinya tidak mampu dalam menjalani suatu permasalahan yang membuat munculnya rasa kecemasan dalam diri. Seseorang mempersepsikan keadaan di sekitar yang tidak mendukung. Melalui keadaan itulah, seseorang menilai dirinya sendiri tidak memiliki kemampuan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengambil keputusan bahwasannya secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yakni faktor internal meliputi tingkat kepercayaan diri yang rendah, takut terhadap kegagalan, perspektif negative dari orang lain, pengalaman buruk di waktu lampau dan pemikiran yang cenderung irrasional. Sedangkan faktor eksternalnya mencakup kondisi sosialnya serta sedikitnya dukungan sosial.

#### **c. Ciri-ciri Kecemasan Berbicara Di Depan Umum**

Menurut Lovibond (dalam Firdausi dkk, 2022) menyebutkan ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yakni :

- 1) Rangsangan saraf otonom ditunjukkan oleh peningkatan aktivitas jantung, keringat berlebih, mulut kering, kesulitan bernapas saat berbicara, dan tampil di depan banyak orang.
- 2) Respon otot rangka, diindikasikan dengan kondisi lemah, lesu, dan gemetar serta merasa tidak berdaya.

- 3) Kecemasan situasional, diindikasikan dengan kecemasan yang berlebihan dan perasaan tidak dianggap.
- 4) Perasaan cemas yang subyektif ditandai oleh rasa panik, ketakutan, dan sensasi akan pingsan.

Bayu W.C (2022) mengemukakan ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yakni :

- 1) Ciri Fisik

Kecemasan, gemetar, peningkatan keringat, pusing, mulut kering dan kerongkongan, kesulitan berbicara, sesak napas, jantung berdebar, anggota badan dingin, kelemahan, mati rasa, diare, wajah memerah, sering buang air kecil, sensitivitas, otot kaku, mual atau sakit perut, dan sensasi seperti mati lemas adalah beberapa gejala yang mungkin menyertai kondisi ini.

- 2) Ciri Perilaku

- a) Sering menghindar
- b) Perilaku melekat dan bergantung (dependen)
- c) Sering terguncang

- 3) Ciri Kognitif

- a) Khawatir berlebihan mengenai sesuatu
- b) perasaan takut akan apa yang terjadi dimasa depan
- c) Sulit berkonsentrasi
- d) Rasa takut akan kehilangan kontrol

e) Khawatir akan ditinggal sendirian

Bucklew (dalam Triantoro,2012), mengemukakan ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yakni :

1) Ciri Fisiologis

Atribut fisiologis adalah ciri-ciri tubuh individu yang khawatir berbicara di depan orang-orang. Gejala-gejala ini termasuk pipi memerah, dahi berkeringat, anggota badan gemetar, dan tangan basah, tekanan darah tinggi, dan detak jantung tinggi. Contoh sederhana: Penjelasan tersebut valid meskipun siswa merasa sulit untuk memahami apa yang sedang dibahas selama presentasi kelas. Kekhawatiran siswa ini tentang bakatnya meningkat oleh persepsi bahwa teman-temannya umumnya lebih pintar darinya. Dia juga memperhatikan bahwa jantungnya berdegup kencang lebih cepat dan keringat terbentuk di leher, dahi, dan telapak tangannya selama presentasi.

2) Ciri Psikologis

Meskipun ciri-ciri psikologisnya bersifat internal bagi orang tersebut, berbicara di depan umum mungkin menyulitkan untuk mengendalikan pikiran seseorang atau membentuk pernyataan yang koheren. Misalnya, selama pengajaran, instruktur dapat menunjuk ke seorang siswa dan menanyakan tentang materi yang dibahas. Namun, ekspresi emosi yang tiba-

tiba mengejutkan anak-anak. Siswa itu benar-benar menyadari jawaban atas pertanyaan itu, namun dia tetap terkejut dan merasa tidak nyaman ketika menjawab.

### 3) Karakteristik Perilaku Umum

Ketika orang mengalami kecemasan saat memberikan pidato di depan audiens, mereka sering menunjukkan sifat-sifat ini, terutama ketidakmampuan untuk rileks. Sebagai contohnya adalah saat mahasiswa menentukan tempat duduknya saat kuliah. Mahasiswa cenderung menentukan tempat duduknya pada bangku belakang supaya terhindar atas segala sesuatu selayaknya dosen yang akan memberikan pertanyaan. Terkadang mahasiswa ada yang keluar masuk ruangan sebab beralasan untuk pergi ke kamar mandi.

Ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum juga dicantumkan oleh Goudrey dan Spielberg (2012). Ini termasuk tiga faktor fisiologis, kualitas psikologis, dan karakteristik perilaku umum saat masuk ke dalam ruangan, seperti:

- a) Ciri fisiologis. Gejala ini meliputi gemetar di anggota badan, berkeringat di leher, dahi, dan telapak tangan, wajah memerah, denyut nadi jantung yang dipercepat, serta tekanan darah tinggi.
- b) Ciri-ciri psikologis, ketidakmampuan untuk menghasilkan ide atau berbicara di depan umum, seperti pidato publik.

- c) Perilaku secara umum, berkeliaran di luar angkasa, ketidakmampuan untuk duduk dalam waktu lama, dan kurangnya kemampuan untuk bersantai.

Berdasarkan deskripsi yang disebutkan di atas, penulis mengidentifikasi ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum berikut:

- a) Ciri fisiologis individu : badan bergemetar, berkeringat, wajah menjadi merah, denyut jantung meningkat, kehilangan kontak mata.
- b) Ciri psikologis : sulit berkonsentrasi, khawatir.
- c) Ciri Perilaku : perilaku bergantung pada orang lain, sering terguncang/pendirian kurang konsisten, gelisah.

## **B. Kerangka Berfikir**

Perasaan seseorang terancam oleh apa pun dapat melahirkan kecemasan. Keadaan tidak nyaman yang ditandai dengan ketegangan, ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan dapat diakibatkan oleh ancaman tersebut. Kecemasan akademik didefinisikan oleh Bandura (dalam Prawitasari, 2012) sebagai kecemasan yang dihasilkan dari kepercayaan diri dalam melakukan kegiatan akademik. Di antara mereka adalah murid-murid yang gugup berbicara di depan orang lain. Kegelisahan ini merupakan masalah yang berasal dari keyakinan negatif yang akan mempengaruhi prestasi akademik siswa itu sendiri.

Kecemasan terkait *public speaking* masih umum, terutama pada SMAN 4 Madiun kelas X. Kecemasan terkait public speaking pada siswa ditandai dengan adanya ciri fisiologis (badan bergemetar, wajah menjadi merah, berkeringat dingin, kehilangan kontak mata) , ciri psikologis (sulit berkonsentrasi, khawatir yang berlebihan) dan ciri perilaku (perilaku bergantung pada orang lain, gelisah, pendirian kurang konsisten) yang terlihat pada peserta didik saat berbicara di depan kelas. Selain itu, peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum lebih menghindari atau menarik diri dari segala kegiatan yang ada di sekolah. Ketika seorang siswa di SMAN 4 Madiun merasa gugup saat berbicara di depan audiens, itu karena mereka berjuang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka dan kehilangan kepercayaan diri pada keterampilan mereka.

Penggunaan layanan terapi kelompok akan menjadi metode yang digunakan untuk mengurangi rasa takut berbicara di depan umum ini. Teknik *self talk* yang merupakan bagian dari pendekatan REBT, merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk melakukan intervensi layanan melalui terapi kelompok. Karena strategi self-talk ini dapat membantu orang dalam mengenali dan mengubah ide-ide negatif atau tidak logis menjadi yang lebih positif dan masuk akal, para peneliti menggunakan terapi kelompok REBT bersamaan dengannya. Anggota kelompok memperoleh kemampuan untuk saling menyemangati dan menawarkan kritik yang bermanfaat melalui proses ini, memungkinkan

mereka untuk bekerja sama untuk mengubah perilaku mereka secara keseluruhan.

Penelitian ini menggunakan teknik *self talk* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum, tentunya dalam penggunaan teknik ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang relevan. Menurut hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hatzigeorgiadis (2009), kecemasan, kepercayaan diri, dan rentang perhatian siswa semua akan terpengaruh ketika mereka melakukan *self talk*. Temuan penelitian ini mengklarifikasi bagaimana mengembangkan teknik *self talk* yang positif dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain. Hasil Xiaowe et al. (2014), yang menunjukkan bahwa pendekatan *self talk* dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, juga mendukung hal ini. Akibatnya, pikiran siswa akan didorong ke jalur yang lebih positif dan mereka akan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal mereka jika mereka secara teratur menggunakan *self talk* yang konstruktif. Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan kemanjuran strategi *self talk* dalam menurunkan tingkat kecemasan. Mirip dengan penelitian Kross et al. (2014), *self talk* dapat memengaruhi perilaku, emosi, dan tingkat stres sosial individu.

Mengambil dari isu-isu saat ini, peneliti mengusulkan layanan pengganti yang mungkin digunakan sekolah untuk membantu siswa, terutama di kelas X, mengatasi ketakutan mereka akan berbicara di depan umum: terapi kelompok menggunakan teknik *self talk*. Berdasarkan

pemahaman dan temuan penelitian yang disebutkan di atas, serta penelitian yang dilakukan oleh Hatzigeorgiadis (2009), terbukti bahwa pendekatan *self talk* telah diterapkan untuk membantu orang merasa tidak terlalu cemas. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut dilakukan dalam penelitian ini untuk menentukan seberapa baik strategi *self talk* bekerja untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Layanan ini ditawarkan kepada siswa, terutama mereka yang berada di kelas X, dengan tujuan membantu mereka dengan masalah yang berkaitan dengan ketakutan berbicara di depan umum.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Oleh karena itu, berdasarkan pemahaman dan penjelasan kerangka yang diberikan di atas, para peneliti mengembangkan hipotesis, yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan rata-rata pada siswa kelas X di SMA Negeri 4.