

**STRATEGI TEORI SELF DISCLOSURE DALAM
MENGATASI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING
PADA SISWA DI MAN 2 DELI SERDANG**

TUGAS AKHIR

**OLEH :
MAISYA SABINA
2103110193**

**Program Studi Ilmu Komunikasi
Konsentrasi Hubungan Masyarakat**



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025**

BERITA ACARA PENGESAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Tugas Akhir ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Tugas Akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara oleh:

Nama Lengkap : MAISYA SABINA
NPM : 2103110193
Program Studi : ILMU KOMUNIKASI
Pada Hari, Tanggal : Selasa, 22 April 2025
Waktu : Pukul 08.15 s/d Selesai

TIM PENGUJI

PENGUJI I : Dr. MUHAMMAD THARIQ. S.Sos, M.I.Kom (.....)

PENGUJI II : FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom (.....)

PENGUJI III : Assoc. Prof. Dr. YAN HENDRA, M.Si (.....)

PANITIA PENGUJI

Ketua

Sekretaris

Assoc.,Prof., Dr., Arifin Saleh., S.Sos., MSP, Assoc.,Prof., Dr., Abrar Adhani., S.Sos., M.I.Kom

BERITA ACARA BIMBINGAN TUGAS AKHIR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Telah Selesai diberikan bimbingan dalam penulisan tugas akhir sehingga naskah tugas ini telah memenuhi syarat dan dapat disetujui untuk dipertahankan dalam ujian tugas akhir, oleh:

Nama Lengkap : MAISYA SABINA
NPM : 2103110193
Program Studi : ILMU KOMUNIKASI
Judul Skripsi : STRATEGI TEORI SELF DISCLOSURE DALAM
MENGATASI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING
PADA SISWA DI MAN 2 DELI SERDANG

Medan, 25 Maret 2025

Pembimbing

Assoc. Prof. Dr. Yan Hendra, S.Sos, M.Si
NIDN: 0121106803

Disetujui Oleh
Ketua Program Studi

Akhvar Anshori, S.Sos, M.I.Kom
NIDN: 0127048401

Unggul | Terpercaya

Assoc. Prof. Dr. ARWIN SALEH., S.Sos., MSP
NIDN: 0030017402

PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan ini saya, **MAISYA SABINA**, NPM **2103110393**, menyatakan dengan sungguh-sungguh:

1. Saya menyadari bahwa memalsukan karya ilmiah dalam segala bentuk yang dilarang undang-undang, termasuk pembuatan karya ilmiah oleh orang lain dengan sesuatu imbalan, atau mem plagiat atau menjiplak atau mengambil karya orang lain, adalah tindakan kejahatan yang harus dihukum menurut undang-undang yang berlaku.
2. Bahwa tugas akhir ini adalah hasil karya dan tulisan saya sendiri, bukan karya orang lain; atau karya plagiat, atau karya jiplakan dari karya orang lain.
3. Bahwa di dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh kesarjanaaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bila di kemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, saya bersedia tanpa mengajukan banding menerima sanksi:

1. Tugas akhir saya ini beserta nilai-nilai hasil ujian tugas akhir saya dibatalkan.
2. Pencabutan kembali gelar kesarjanaaan yang telah saya peroleh, serta pembatalan dan penarikan ijazah sarjana dan transkrip nilai yang telah saya terima.

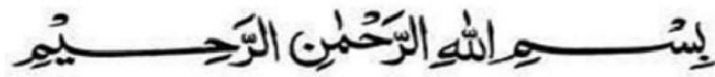
Medan, 19 Mei 2025

Yang Menyatakan,



MAISYA SABINA

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr.Wb

Alhamdulillah Rabbil'alamin puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan penulis ilmu pengetahuan, kesehatan, kemudahan dan keyakinan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini tepat waktu dengan judul “**Strategi Teori Self Disclosure dalam Mengatasi Kecemasan Public Speaking pada Siswa di MAN 2 Deli Serdang**”. Sholawat beriring salam tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan pengikut-Nya hingga akhir zaman.

Ucapan terima kasih terdalam dan terkhusus penulis persembahkan kepada kedua orang tua, Ayahanda tercinta **Irfan Mahyuri** dan Ibunda tercinta **Maisyarah Tanjung** atas segala upaya yang telah dilakukan untuk membesarkan, mendidik, mendukung dan senantiasa mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dan kelak dapat menjadi orang yang berguna dikemudian hari.

Dengan ketulusan hati dan ungkapan terimakasih skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak Assoc. Prof. Dr. Arifin Shaleh, S.Sos., MSP, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3. Bapak Assoc. Prof. Dr. Abrar Adhani, S.Sos., M.I.Kom., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Dra. Hj. Yurisna Tanjung., M.AP selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak Akhyar Anshori, S.Sos.,M.I.Kom selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak Faizal Hamzah Lubis, S.Sos.,M.I.Kom selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak Assoc. Prof. Dr. Yan Hendra,S.Sos.,M.si selaku pembimbing saya yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan juga perbaikan – perbaikan dalam penulisan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan penulis ilmu, pengalaman serta informasi- informasi terkait perkuliahan.
9. Seluruh staff pegawai Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang telah membantu saya dalam menyelesaikan administrasi perkuliahan sampai penyelesaian skripsi.

10. Seluruh staff sekolah, guru BK, tata usaha, siswa/siswi yang telah berkontribusi membantu penulis melakukan penelitian sampai penyelesaian skripsi.

11. Seluruh keluarga tercinta adik – adik, sepupu, nenek, opung, ibu – ibu, om dan teman: Afda Sakila Ramadhani, Iqbal Wardana, Wan Mayla Razelia, Nelly Almanar, Saifullah Hamid, Elly Novriyanti Tanjung, Alfiyani Sartika Tanjung, Alfiyuni Handika Tanjung, Muhammad Agung Alfiansyah Tanjung, dan Nika Yunita. Terima kasih atas segala doa, dukungan, cinta, dan kebersamaan yang tiada henti. Dalam suka dan duka, selalu ada untuk memberikan semangat, tawa, dan pelukan yang menguatkan penulis dalam setiap langkah perjalanan ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran, kritik, dan nasehat yang bersifat membangun sangat penulis harapkan sebagai penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan peneliti selanjutnya.

Medan, 23 Maret 2025

Maisya Sabina

STRATEGI TEORI SELF DISCLOSURE DALAM MENGATASI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING PADA SISWA DI MAN 2 DELI SERDANG

MAISYA SABINA
2103110193

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kecemasan *Public Speaking* yang dapat dikarenakan adanya ketidakmampuan menyusun pesan. *Self Disclosure* memberikan peranan penting dalam perkembangan hubungan yang dekat antarindividu namun sebagian orang masih enggan untuk melakukannya. Permasalahan dalam penelitian ini bagaimana strategi *Self Disclosure* dalam mengatasi kecemasan *Public Speaking* di MAN 2 Deli Serdang. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *Self Disclosure* model Sidney Jourard. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pengumpulan data melalui wawancara sebanyak 9 narasumber yang terdiri dari 7 siswi dan 2 siswa. Teknik analisis menggunakan pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengembangkan keterampilan *Public Speaking* dengan menerapkan teori *Self Disclosure* juga memungkinkan siswa untuk lebih mengenal diri mereka sendiri dan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Dengan berbagai pengalaman serta pemikiran mereka, siswa tidak hanya mengatasi kecemasan berbicara, tetapi juga membangun hubungan sosial yang baik. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa *Public Speaking* merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dikembangkan dan akan berguna untuk jangka panjang.

Kata Kunci: Self Disclosure, Public Speaking, Komunikasi Interpersonal.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
STRATEGI TEORI SELF DISCLOSURE DALAM.....	iv
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.4.3 Manfaat Akademis.....	5
1.5 Sistematika Penulisan.....	5
BAB II.....	7
URAIAN TEORITIS.....	7
2.1 Teori Self Disclosure.....	7
2.1.1 Pengertian Teori Self Disclosure (Pengungkapan Diri).....	7
2.1.2 Dampak Positif dari Self Disclosure.....	8
2.1.3 Dampak Negatif dari Self Disclosure.....	9

2.1.4	Fungsi Self Disclosure.....	10
2.1.5	Kategori Strategi Self Disclosure.....	11
2.2	Public Speaking.....	13
2.3	Metode Public Speaking.....	14
2.4	Manfaat Public Speaking.....	15
2.5	Hubungan Self Disclosure Dalam Mengatasi Public Speaking.....	16
BAB III.....		18
METODE PENELITIAN.....		18
3.1	Jenis Penelitian.....	18
3.2	Kerangka Konsep.....	19
3.3	Definisi Konsep.....	19
3.4	Kategorisasi Penelitian.....	20
3.5	Narasumber.....	21
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.7	Teknik Analisis Data.....	24
3.8	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	25
3.9	Deskripsi Ringkas Objek Penelitian.....	25
BAB IV.....		27
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1	Hasil Penelitian.....	27
4.1.1	Pikiran Siswa tentang Self Disclosure dalam Public Speaking.....	29
4.1.2	Perasaan Siswa saat berbicara di Depan Umum.....	30
4.1.3	Pendapat dan Kepercayaan Diri dalam Public Speaking.....	31
4.1.4	Impian Siswa dalam Meningkatkan Kemampuan Public Speaking.....	32
4.1.5	Ketakutan Siswa dalam Public Speaking.....	33

4.1.6	Tujuan Siswa dalam Public Speaking.....	35
4.1.7	Preferensi Siswa terhadap Self Disclosure dalam Public Speaking.....	35
4.1.8	Pengalaman Siswa dalam Public Speaking.....	37
4.2	Pembahasan.....	39
BAB V.....		45
KESIMPULAN.....		45
5.1	Kesimpulan.....	45
5.2	Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....		47
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....		50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kategorisasi Penelitian.....	20
Tabel 4.1	Identitas Narasumber.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	19
Gambar 3.2 Lokasi Penelitian MAN 2 Deli Serdang.....	25
Gambar 4.1 Informan Siswa MAN 2 Deli Serdang.....	27

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi dan persaingan yang semakin ketat, kemampuan *public speaking* telah menjadi salah satu *soft skill* yang sangat krusial. *Public speaking* yang efektif tidak hanya membantu individu dalam menyampaikan ide dan gagasan dengan jelas, tetapi juga membangun kepercayaan diri, mempengaruhi orang lain, dan mencapai tujuan komunikasi. (Dharma, 2024)

Public speaking atau berbicara di depan umum adalah kegiatan yang sering kali dihadapi oleh banyak individu dalam berbagai konteks kehidupan, baik di lingkungan profesional, akademis, maupun sosial. Meskipun merupakan keterampilan yang penting, banyak orang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat berbicara di depan orang banyak. Kecemasan ini dapat bersifat fisiologis, seperti peningkatan denyut jantung dan keringat dingin, serta bersifat psikologis, seperti ketakutan akan penilaian orang lain dan ketidakpastian terkait performa.

Kecemasan dalam *public speaking* dapat menjadi hambatan serius yang dapat mempengaruhi kualitas komunikasi dan keberhasilan pesan yang ingin disampaikan. Dalam beberapa kasus, tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan individu menghindari kesempatan berbicara di depan umum atau bahkan menolak tawaran untuk menjadi pembicara dalam suatu acara. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan dalam *public speaking* sangat penting untuk meningkatkan

keterampilan komunikasi dan kesejahteraan psikologis individu. Tulisan ini dibuat untuk menjawab kebutuhan mendesak dalam memahami strategi khusus untuk membantu individu mengatasi kecemasan yang terkait dengan berbicara di depan umum. Meskipun terdapat banyak literatur mengenai berbicara di depan umum dan kecemasan sosial, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk menentukan strategi mana yang paling efektif dan dapat digunakan oleh individu yang berbeda dengan latar belakang dan tingkat pengalaman yang berbeda. (Hamama, 2023)

Berbicara di depan umum bagi sebagian orang bukanlah perkara yang mudah. Tak sedikit orang malu, merasa tersiksa atau bahkan kehabisan kata-kata karena grogi untuk berbicara di depan umum sehingga menimbulkan perilaku yang tidak sewajarnya seperti mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dapat diartikan sebagai sekelompok penyakit mental yang membuat orang menderita perasaan gugup dan khawatir yang berlebihan. Gangguan kecemasan dalam waktu yang lama dapat mengganggu keteraturan hidup sehari-hari. (Elin Maulida Rahmawati et al., 2023)

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dikarenakan adanya ketidakmampuan menyusun pesan sebagai reticence. Reticence merupakan sikap tutup mulut atau sikap bungkam yang dialami oleh seseorang. Ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum secara fisiologis (misalnya anggota badan gemetar, keringat pada telapak tangan). (Lisanias et al., 2020)

Kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) adalah tantangan yang sering dialami siswa, termasuk siswa di MAN 2 Deli Serdang. Kecemasan ini muncul karena rasa takut terhadap penilaian negatif, kurangnya rasa

percaya diri, dan pengalaman negatif dalam berbicara di depan audiens. Kecemasan berbicara di depan umum dapat memengaruhi prestasi akademik dan kemampuan siswa dalam mengekspresikan ide-ide mereka.

Menurut teori komunikasi interpersonal, salah satu strategi efektif untuk mengurangi kecemasan ini adalah dengan menggunakan pendekatan *self disclosure*. *Self disclosure* mengacu pada kemampuan individu untuk secara sukarela mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Dalam konteks *public speaking*, *self disclosure* membantu siswa merasa lebih nyaman berbicara, membangun hubungan dengan *audiens*, dan mengurangi tekanan psikologis yang terkait dengan berbicara di depan umum.

Teknik *self disclosure* menjelaskan bahwa individu yang mampu mengungkapkan dirinya maka akan mampu beradaptasi dengan orang lain, lebih percaya diri, lebih positif, dan mampu mempercayai orang lain. Sebaliknya, individu yang kurang mampu dalam melakukan pengungkapan diri tidak dapat menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, rendah diri, dan tertutup. Teori *self disclosure* yang didasarkan pada model interaksi manusia, yang disebut Johari Window. (Siantury & Hadiyati, 2019)

Self disclosure memberikan peranan penting dalam perkembangan hubungan yang dekat antara individu. Meski diakui *self disclosure* penting untuk perkembangan individu, namun sebagian orang masih enggan untuk melakukannya. Pada dasarnya kesulitan individu ketika mengungkapkan diri didasari oleh faktor akan adanya resiko dikemudian hari. Selain itu, karena belum adanya rasa aman dan percaya pada diri sendiri. (Septiani et al., 2019)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan *public speaking* pada siswa di MAN 2 Deli Serdang?
2. Bagaimana strategi *self disclosure* dalam mengatasi kecemasan *public speaking* di MAN 2 Deli Serdang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan juga rumusan yang telah dijelaskan oleh penulis, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis strategi mengatasi kecemasan *public speaking* pada siswa di MAN 2 Deli Serdang

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah manfaat teoritis, praktis, dan sosial, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan menambah uraian-uraian yang bersifat teoritis tentang strategi *self disclosure* dalam mengatasi kecemasan *public speaking*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa mengurangi kecemasan saat *public speaking*, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan komunikasi mereka.

1.4.3 Manfaat Akademis

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian tentang *self disclosure* dalam mengatasi kecemasan *public speaking*.

1.5 Sistematika Penulisan

Dengan standar penulisan ilmiah, dalam penyusunan tugas akhir dan proposal tugas akhir, penulis membagi sistematika penulisan sesuai dengan pedoman tugas akhir yang berlaku di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, diantaranya adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini, penulis akan menguraikan mengenai latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, serta tujuan dan manfaat penelitian.

BAB II : URAIAN TEORITIS

Pada bab ini, penelitian memaparkan mengenai Teori Self Disclosure, Kecemasan Public Speaking, dan Hubungan Teori Self Disclosure Dalam Mengatasi Public Speaking.

BAB III : METODE PENELITIAN

Di dalam bab ini, peneliti akan memaparkan mengenai jenis penelitian, kerangka konsep, definisi konsep, kategorisasi penelitian, narasumber, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, waktu dan lokasi penelitian.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang dijabarkan berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti dapatkan di lapangan.

BAB V : PENUTUP

Pada bab ini penulis memaparkan kesimpulan dan saran

BAB II

URAIAN TEORITIS

2.1 Teori Self Disclosure

2.1.1 Pengertian Teori Self Disclosure (Pengungkapan Diri)

Self disclosure secara umum didefinisikan sebagai suatu proses pembukaan informasi yang signifikan mengenai diri sendiri kepada orang lain dengan tujuan tertentu. *Self Disclosure* berarti mengkomunikasikan informasi tentang diri kita (biasanya informasi yang kita sembunyikan) kepada orang lain. Pengungkapan diri ini dapat berimplikasi pada perasaan terhadap individu lain dalam sebuah komunikasi interpersonal. (Sari, 2023)

Secara etimologi, “*self*” berarti diri sendiri, “*closure*” yang diartikan sebagai penutupan, pengakhiran, sehingga disclosure berarti terbuka atau keterbukaan. Maka, *self disclosure* adalah keterbukaan diri atau pengungkapan diri. (Bariah, 2018)

Menurut Rime dalam (Almawati, 2021) *self disclosure* adalah ketika seseorang mengungkapkan informasi mengenai dirinya kepada orang lain, salah satu manfaatnya adalah untuk mendapatkan bantuan dan dukungan atau mencapai kontrol sosial. Menurut Leung konsep *self disclosure* adalah menunjukkan siapa kita dan mengungkapkan apa yang kita butuhkan. (Fauzia et al., 2019)

Menurut Hurlock dalam (Fauzia et al., 2019) self disclosure atau keterbukaan diri merupakan sesuatu hal yang penting bagi individu yang

memasuki masa remaja akhir atau dewasa awal, karena pada saat itu individu membutuhkan suatu cara untuk membangun hubungan sosial dengan orang lain.

Kedalaman dari pengungkapan diri ini tergantung pada situasi dan orang-orang yang terlibat interaksi. Jika orang yang menjadi lawan bicara kita menyenangkan dan membuat kita merasa nyaman serta dapat membangkitkan semangat kita, maka peluang untuk terbuka semakin besar. Di sisi lain, ada orang-orang tertentu yang bisa menutup diri karena tidak percaya dengan mereka. (Rawisyaminingtias, 2022)

2.1.2 Dampak Positif dari Self Disclosure

Menurut Supratiknya dalam (Bariah, 2018) keterbukaan diri adalah suatu yang positif, hal ini muncul dalam dampak keterbukaan diri sebagai mana yang diungkapkan sebagai berikut:

1. Pembukaan diri yaitu suatu dasar hubungan yang sehat antara dua orang.
Tidak ada bentuk hubungan yang sangat diinginkan pada setiap pasangan intim kecuali hubungan sehat yang berlangsung pada waktu yang panjang.
2. Semakin terbuka kita dengan orang lain, maka akan terbuka pula orang tersebut terhadap kita. seseorang akan cenderung membalas sikap positif jika kita memberikan perlakuan positif juga.
3. Orang yang dapat membuka diri dengan orang lain cenderung memiliki sifat yang kompeten, terbuka, ekstrovert, fleksibel, adaptif dan matang.

Sifat yang melekat pada orang yang terbuka bersifat positif yaitu orang yang mudah bergaul dimasyarakat dan mudah menerima dan diterima orang lain.

4. Membuka diri dengan orang lain merupakan dasar relasi yang akan memungkinkan komunikasi intim, baik dengan diri kita dan orang lain.
5. Membuka diri bersikap realistik, apa yang dilihat, apa yang didengar itulah yang menjadi topik pembicaraan yang akan dijadikan bahan obrolan dengan orang lain. Dengan modal jujur dan tulis adalah menjadi modal untuk bersifat realistik. Sehingga tugas perkembangan remaja dalam hal ini akan memberikan peningkatan dalam kepercayaan dirinya dan membantu mengenali jati dirinya.

2.1.3 Dampak Negatif dari Self Disclosure

Menurut DeVito (2011) dalam (Rawisyaminingsias, 2022), ada beberapa manfaat dalam proses keterbukaan diri yang bisa saja membuat kita buta akan risikonya. Berikut adalah beberapa dampak negatif dari keterbukaan diri:

1. Penolakan pribadi dan sosial Keterbukaan diri dilakukan kepada orang-orang yang individu percayai. Seorang individu yang melakukan keterbukaan diri pastinya merasa bahwa orang lain akan membeikan dukungan pada ungkapannya.
2. Kerugian material Pengungkapan diri yang menimbulkan kerugian material seperti contoh seorang politisi yang memiliki riwayat dirawat

oleh psikiater, mungkin akan kehilangan dukungan dari partai politiknya dan masyarakatpun enggan untuk memberikan suaranya.

3. Kesulitan intrapribadi Kesulitan intrapribadi dapat terjadi ketika individu tidak mengekspektasikan reaksi yang diterimanya. Bila mendapati penolakan, tidak ada dukungan, dan teman - teman terdekat justru menghindar, maka saat itu juga individu sedang berada dalam kesulitan intrapribadi.

2.1.4 Fungsi Self Disclosure

Menurut Darlega dan Grelak (Sari & Muktiyo, 2014) dalam (Rawisyaminintias, 2022), keterbukaan diri memiliki beberapa fungsi sebagai berikut:

1. Ekspresi Setiap individu memiliki kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang mereka alami kepada orang lain seperti menceritakan rasa kecewa atau kesal.
2. Penjernihan diri ini akan dialami dengan berbagai rasa dan cerita yang sedang dialami, sehingga pikiran akan menjadi lebih jernih karena mendapat pemahaman dari orang lain.
3. Keabsahan sosial Setelah menceritakan dengan orang lain tentang suatu hal yang dirasakan, kita dapat melihat tanggapan yang mereka berikan yang nantinya akan memberikan kebenaran terhadap pandangan kita dan memperoleh dukungan atau sebaliknya.

4. Kendali sosial Mengemukan atau menyembunyikan suatu informasi yang bersangkutan dengan diri sendiri, sebagai alat kendali sosial saat berada di lingkungan masyarakat.
5. Perkembangan hubungan Suatu hubungan akan mengalami perkembangan saat saling berbagi informasi dan saling percaya, hal ini dapat meningkatkan taraf hubungan yang akrab dan dekat dengan orang lain.

2.1.5 Kategori Strategi Self Disclosure

Kategori Self-Disclosure yang Dikemukakan oleh Sidney Jourard mengkategorikan self-disclosure berdasarkan jenis informasi yang dibagikan, yang meliputi aspek-aspek berikut:

a. Pikiran (Thoughts)

Ini merujuk pada ide, refleksi, atau analisis seseorang tentang suatu situasi atau masalah. Pikiran sering kali lebih berfokus pada kognisi dan bagaimana seseorang memandang dunia atau fenomena tertentu. Berbagi pikiran memungkinkan orang untuk saling memahami cara berpikir dan memandang hal-hal secara mendalam.

b. Perasaan (Feelings)

Perasaan mencakup emosi atau reaksi afektif terhadap situasi atau orang lain. Emosi ini bisa berupa perasaan bahagia, marah, cemas, atau takut. Menurut Jourard, berbagi perasaan adalah bentuk self-disclosure yang

paling dalam dan sensitif karena berkaitan langsung dengan kerentanannya seseorang.

c. Pendapat (Opinions)

Pendapat adalah pandangan pribadi atau penilaian terhadap suatu masalah atau isu. Seseorang mengungkapkan apa yang mereka yakini atau pikirkan tentang topik tertentu. Meskipun pendapat sering kali bersifat lebih terbuka dan kurang emosional dibandingkan perasaan, berbagi pendapat memungkinkan individu untuk saling memahami perspektif yang berbeda.

d. Impian (Dreams)

Impian berkaitan dengan aspirasi atau harapan besar seseorang untuk masa depan. Ini adalah keinginan yang lebih besar, seperti impian karier atau impian hidup secara umum. Mengungkapkan impian menunjukkan ambisi dan aspirasi seseorang, serta memberi kesempatan bagi orang lain untuk mendukung atau memberikan wawasan.

e. Ketakutan (Fears)

Ketakutan adalah kecemasan atau rasa takut terhadap masa depan, kegagalan, atau kehilangan. Menurut Jourard, berbagi ketakutan menunjukkan kerentanannya dan memungkinkan orang lain untuk menawarkan dukungan, empati, atau pemahaman.

f. Tujuan (Goals)

Tujuan melibatkan rencana atau sasaran hidup yang ingin dicapai, baik dalam konteks pribadi, profesional, atau sosial. Self-disclosure

mengenai tujuan memberikan orang lain wawasan mengenai apa yang ingin dicapai dan bisa mengarah pada kolaborasi atau dukungan untuk mencapai tujuan tersebut.

g. Preferensi (Preferences)

Preferensi mengacu pada pilihan pribadi atau hal-hal yang disukai seseorang, seperti makanan, aktivitas, atau hiburan. Meskipun terlihat lebih ringan, berbagi preferensi ini dapat menciptakan koneksi dan menunjukkan sisi unik dari individu tersebut.

h. Pengalaman (Experiences)

Pengalaman hidup adalah cerita-cerita atau peristiwa penting yang membentuk identitas seseorang. Ini bisa mencakup kenangan masa kecil, perjalanan hidup, atau peristiwa yang telah membentuk cara seseorang berpikir dan bertindak. Berbagi pengalaman ini memungkinkan orang lain untuk lebih memahami latar belakang individu tersebut.

2.2 Public Speaking

Istilah public speaking berawal dari para ahli retorika, yang mengartikan sama yaitu seni (keahlian) berbicara atau berpidato yang sudah berkembang sejak abad sebelum masehi. Mengapa kita berfikir negatif menggunakan kata “retorika”? Seperti yang diungkapkan Jalaluddin Rakhmat dalam bukunya “Retorika Modern” (2000), bahwa kemajuan Negara barat bukan bertumpu pada pengetahuan matematika, fisika atau kimia. Kalau mendalam lagi keingintahuan kita tentang

mengapa mereka memiliki kemampuan luar biasa dalam ilmu-ilmu alam, bukan saja mengenai apa yang mereka pikirkan, tetapi bagaimana kemampuan mereka menyajikannya dengan ucapan yang jelas sehingga hasil presentasinya dapat dipahami khalayak. (Zainal, 2022)

Dunar, H. (2015) dalam bukunya "Public speaking merupakan kemampuan seseorang untuk berbicara dengan benar di depan umum sehingga pesan dapat tersampaikan dengan jelas dan tujuan pidato dapat segera tercapai.

Seperti dikemukakan Mustamu, R.H. (2012:210) bahwa: Berbicara di depan umum adalah kemampuan untuk mengungkapkan ide di depan audiens, dan berbicara di depan umum adalah keterampilan yang menggabungkan empat elemen utama pendidikan: Ilmu pengetahuan, karakter, keterampilan dan seni.

2.3 Metode Public Speaking

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eny Tarsinih dan Imas Juidah (2021), terdapat beberapa metode public speaking, yakni:

- a. *Impromptu speech*, merupakan penyampaian gagasan oleh seseorang tanpa melakukan banyak persiapan, atau dengan kata lain melakukan *public speaking* dengan mendadak.
- b. *Manuscript speech*, merupakan penyampaian gagasan seseorang yang melihat naskah ketika menyampaikan gagasannya.
- c. *Extemporaneous speech*, merupakan penyampaian gagasan seseorang tanpa menggunakan naskah dan dapat menyampaikan gagasannya

dengan lebih informatif dan komunikatif, dengan kata lain pembicara berimprovisasi secara bebas.

- d. *Memoriter/Memorizing*, merupakan penyampaian gagasan dengan hafalan naskah pidato.

2.4 Manfaat Public Speaking

Public speaking merupakan instrument yang sangat dibutuhkan dan memiliki andil yang besar dalam kehidupan masyarakat, jika kita memiliki potensi yang baik dalam public speaking tentu akan banyak manfaat yang diperoleh. Manfaat dari public speaking diantaranya adalah:

- a. Meningkatkan kepercayaan diri, Berbicara didepan umum dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dan sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari dalam bermasyarakat dan di dunia kerja.
- b. Modal untuk bisnis, Kemampuan public speaking juga merupakan modal utama bagi seorang pebisnis, terutama dalam pemasaran produk dan mengajukan ide kepada investor.
- c. Menumbuhkan keterampilan kepemimpinan Public speaking membantu dalam menumbuhkan keterampilan kepemimpinan, seperti koordinasi yang baik dengan anggota tim dan pengendalian diri saat memimpin.
- d. Meningkatkan kemampuan sosial Seseorang yang telah terbiasa menjadi public speaker dengan sendirinya akan menjadi pembicara yang handal dan memiliki kemampuan bergaul yang baik dengan orang lain,

memperluas lingkaran sosial dan membantu dalam kegiatan bersosialisasi sehari-hari.

- e. Menyampaikan ide dengan lancar Berbicara di depan umum adalah cara terbaik untuk menyampaikan ide atau gagasan dalam pikiran diri kita sehingga orang lain dapat memahami dan mengapresiasi ide tersebut.
- f. Meningkatkan pengetahuan Dalam menjalin komunikasi dengan banyak orang, seorang public speaker dapat memperoleh wawasan baru dan meningkatkan pemahaman tentang berbagai tipe audiens. (Adolph, 2016)

2.5 Hubungan Self Disclosure Dalam Mengatasi Public Speaking

Menurut Lestari dalam (Juliana & Erdiansyah, 2020) untuk dapat melakukan interaksi dengan orang lain sangat dibutuhkan keterbukaan diri (self disclosure) terhadap orang lain. Self disclosure adalah salah satu yang sangat penting dari keterampilan komunikasi supaya mahasiswa dapat menjalin hubungan dan berinteraksi dengan orang lain. Dalam keterbukaan diri juga terdapat beberapa dimensi yaitu banyaknya informasi yang diungkapkan, dalamnya suatu pengungkapan pada saat seseorang melakukan keterbukaan diri, sikap dasar positif dan negatif yang menyangkut mengenai bagaimana individu mengungkapkan dirinya, waktu pengungkapan diri, serta lawan bicara ketika melakukan keterbukaan diri atau pengungkapan diri mengenai hal-hal yang ada dalam dirinya.

Lumsden dalam (Isti'adah, 2017) menyatakan bahwa self disclosure dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan

diri serta hubungan menjadi lebih akrab dan juga self disclosure dapat melepaskan perasaan bersalah dan cemas. Selain sebagai salah satu aspek penting dalam hubungan sosial, self disclosure juga perlu bagi remaja karena masa remaja adalah masa dimana individu tersebut belajar untuk menggunakan kemampuan dalam dirinya untuk memberi dan menerima dalam hal berhubungan dengan orang lain yang ada disekitarnya.

Dengan itu *Self Disclosure* menjadi peran penting dalam *Public Speaking*. Dengan membagikan informasi pribadi yang relevan, pembicara dapat membangun koneksi emosional dengan audiens, meningkatkan kepercayaan, dan membuat pesan lebih berkesan. Penelitian oleh Pomarida Simbolon dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa self-disclosure yang efektif dapat memperkuat komunikasi interpersonal, yang merupakan komponen kunci dalam public speaking.

BAB III

METODE PENELITIAN

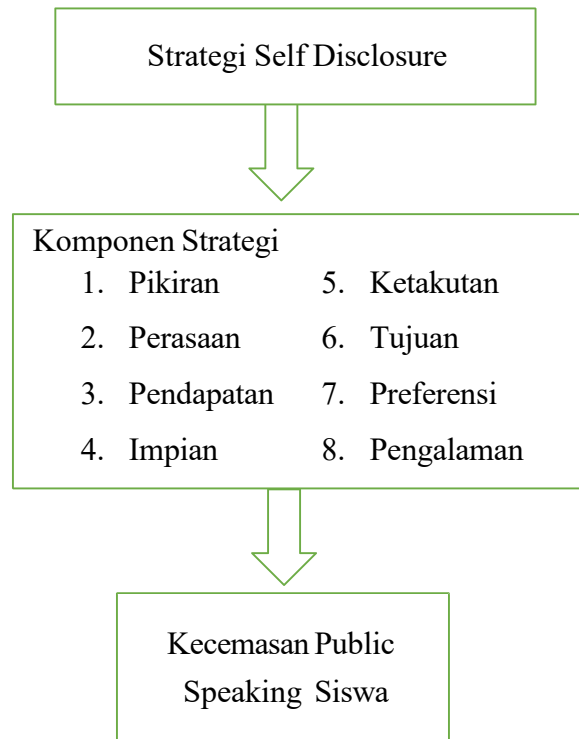
3.1 Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang diartikan bahwa tradisi tertentu ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan pada manusia dalam ke khasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasa dan peristilahannya. (Pujilekseno, 2015 :35) dalam (Lubis, 2017)

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian analisis deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif, yang bersifat menggambarkan dan menguraikan keadaan sebenarnya yang terjadi berdasarkan fakta. (Jonnedi et al., 2020). Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk memahami dan menggambarkan fenomena kompleks, serta meraih wawasan mendalam mengenai konteks sosial dan budaya yang melingkupi subjek. Metode ini mengumpulkan data deskriptif dalam beragam bentuk, seperti teks, gambar, suara, dan video, yang selanjutnya dianalisis secara induktif untuk menemukan pola, tema, dan makna yang terkandung. (Faustyna, 2023)

3.2 Kerangka Konsep

Gambar 3.1 Kerangka Konsep



Sumber: Olahan Data Peneliti (2025)

3.3 Definisi Konsep

Adapun definisi konsep pada penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kerangka konsep di atas dengan menggunakan konsep pemikiran agar mempersempit penafsiran yang akan diteliti:

- a. Dapat menyajikan permasalahan kecemasan *public speaking* pada siswa, pentingnya kemampuan berbicara di depan umum, dan bagaimana *self disclosure* dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut.

- b. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun strategi menggunakan teori *self disclosure* untuk mengurangi kecemasan *public speaking*.
- c. Menggunakan metode kualitatif deskriptif yang berfokus pada pengamatan lapangan dan pustaka agar hasil penelitian maksimal.
- d. Hasil penelitian diharapkan dapat menjelaskan mengenai bagaimana *self disclosure* dapat diterapkan pada siswa yang mengalami kecemasan *public speaking* dan Dampak jangka panjang yang mungkin muncul setelah siswa mengungkapkan diri mereka lebih terbuka.

3.4 Kategorisasi Penelitian

Table 3.1 Kategorisasi Penelitian

Konsep Teoritis	Kategorisasi
Strategi Teori <i>Self Disclosure</i> dalam Mengatasi Kecemasan <i>Public Speaking</i> pada Siswa MAN 2 Deli Serdang (Berdasarkan Teori <i>Self Disclosure</i> Model Sidney Jourard).	Strategi Self Disclosure: 1. Pikiran 2. Perasaan 3. Pendapatan 4. Impian 5. Ketakutan 6. Tujuan 7. Preferensi 8. Pengalaman

3.5 Narasumber

Narasumber adalah orang yang memberikan pendapat terhadap objek yang diteliti. Narasumber bukan merupakan bagian dari unit analisis, melainkan berperan sebagai pengamat, merupakan pihak yang menyampaikan pesan penonton. Oleh karena itu, komunikator biasa disebut dengan transmitter, source, atau ecorder. (Buamona & Murliasari, 2017)

Menurut (Suyanto & Sutinah, 2010) dalam (Sinaga et al., 2023) “secara umum pengertian narasumber adalah orang yang memberikan segudang informasi yang menjadi informan tentang suatu topik yang dibahas. Narasumber juga harus memiliki pengetahuan dan pengalaman yang relevan dan memadai serta harus bisa merepresentasikan sudut pandang yang objektif dan benar. Narasumber yang dipilih dalam penelitian ini adalah Siswa MAN 2 Deli Serdang yang berjumlah 9 siswa..

3.6 Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung objek, individu, atau fenomena tertentu untuk memperoleh informasi yang relevan. Dalam observasi, peneliti mencatat apa yang mereka lihat, dengar, atau perhatikan terkait objek yang diteliti. Morris (1973: 906) dalam (Hasanah, 2017) mendefinisikan observasi sebagai aktivitas mencatat suatu gejala dengan

bantuan instrumen-instrumen dan merekamnya dengan tujuan ilmiah atau tujuan lain.

Mills (2003) dalam (Herdiansyah, 2015), menyatakan bahwa observasi adalah sebuah kegiatan yang terencana dan terfokus untuk melihat dan mencatat serangkaian perilaku ataupun jalannya sebuah sistem yang memiliki tujuan tertentu, serta mengungkap apa yang ada dibalik munculnya perilaku dan landasan suatu sistem tersebut. Jadi, menurut Mills (2003), observasi pada dasarnya bukan hanya mencatat perilaku yang dimunculkan oleh subjek penelitian, namun juga harus mampu memprediksi apa yang menjadi latar belakang perilaku tersebut dimunculkan. Mills juga menyatakan bahwa observasi tidak hanya dapat dilakukan pada objek perilaku manusia, tetapi juga dapat dilakukan pada sebuah sistem tertentu yang sedang berjalan dan memprediksi apa yang mendasari jalannya sistem tersebut serta mampu membuat kesimpulan apakah sistem tersebut berjalan sesuai dengan tujuannya atau tidak.

b. Wawancara

Menurut Widiyanto (2016), wawancara adalah percakapan antara dua orang atau lebih yang dilakukan secara lisan, baik langsung maupun tidak langsung, dengan tujuan tertentu, dan di mana satu pihak (pewawancara) berusaha mendapatkan informasi dari pihak lain (narasumber). Kajian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode pengumpulan data yang akan digunakan adalah studi literatur, observasi, dan wawancara. Skill wawancara narasumber

merupakan salah satu skill penting bagi jurnalis. Pelatihan jurnalistik teknik wawancara narasumber dapat membantu siswa meningkatkan skill wawancara mereka. Kajian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan skill wawancara narasumber pada siswa. (Wulandari et al., 2024)

Wawancara (interview) adalah salah satu kaidah mengumpulkan data yang paling digunakan dalam penelitian sosial. Kaidah ini digunakan ketika subjek kajian (responden) dan peneliti berada langsung bertatap muka dalam proses mendapatkan informasi bagi keperluan data primer. (Mita, 2015)

c. Dokumentasi

Ruslan (2016:228) menjelaskan bahwa: Maka pengertian kegiatan dokumentasi (documentation), dalam arti luas adalah yang berkaitan dengan kegiatan menghimpun, mengolah, menyeleksi dan menganalisis kemudian mengevaluasi seluruh data, informasi dan dokumen tentang suatu kegiatan, peristiwa atau pekerjaan tertentu yang dipublikasikan baik melalui media elektronik maupun cetak dan kemudian disimpan secara teratur dan sistematis.

G.J. Renier, sejarawan dari University College London, (1997; 104) menjelaskan istilah dokumen dalam tiga pengertian. Pertama dalam arti luas, yaitu yang meliputi semua sumber, baik sumber tertulis maupun sumber lisan. Kedua dalam arti sempit, yaitu yang meliputi semua sumber tertulis saja. Ketiga dalam arti spesifik, yaitu hanya yang meliputi surat-

surat resmi dan surat-surat negara, seperti surat perjanjian, undang-undang, konsesi, hibah dan sebagainya. (Nilamsari, 2014)

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mengolah, mengorganisasikan, dan menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan selama penelitian untuk memperoleh kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian. Aktivitas analisis data pada penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Data Collection (Pengumpulan Data), Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data yang telah didapat dari hasil wawancara dan observasi secara langsung atau catatan lapangan yang diperoleh pada saat melakukan penelitian.
- b. Data Reduction (Reduksi Data), Reduksi data bisa diartikan sebagai penyaringan data yang telah dikumpulkan. Dalam proses reduksi data, data-data yang telah dikumpulkan dapat diseleksi, dikurangi, dan dibatasi tanpa merubah informasi penting yang ada didalamnya sehingga kemudian peneliti bisa menyimpulkan.
- c. Conclusion Drawing (Penarikan Kesimpulan), Penarikan kesimpulan adalah proses pengambilan keputusan atau hasil akhir dari kegiatan analisis kualitatif dengan tujuan menghasilkan pernyataan yang logis dan valid.

3.8 Waktu dan Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Deli Serdang yang berlokasi di Kawasan Pemerintahan Kabupaten Deli Serdang, Jl. Lintas Sumatera, Tj. Garbus Satu, Kec. Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang Sumatera Utara. Adapun waktu penelitian ini akan dilakukan pada bulan Februari 2025 sampai dengan selesai.

3.9 Deskripsi Ringkas Objek Penelitian

Gambar 3.2 Lokasi Penelitian MAN 2 Deli Serdang



Sumber: Google 2025

MAN 2 Deli Serdang berada di kawasan kompleks pemerintahan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara, tepatnya di Jalan Karya Agung dan berdiri di atas lahan tanah seluas 8778 m². MAN 2 Deli Serdang merupakan sekolah yang memberikan pendidikan yang berkualitas kepada siswanya sebagai generasi penerus bangsa yang berakhlak mulia dan berprestasi. Sesuai dengan Mottonya

yaitu “BERADAB” (Bersedikasi, Empati, Ramah, Agama, Disiplin, Akhlakul karimah, Berprestasi). Peneliti melakukan observasi di lapangan dan telah diberikan izin oleh pihak Kepala Sekolah MAN 2 Deli Serdang. Kegiatan belajar mengajar dimulai pukul 07.20 – 15.00, kegiatan belajar mengajar dimulai dengan melantukan doa sebelum memulai pelajaran.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini berfokus pada bagaimana strategi *Self Disclosure* dalam mengatasi kecemasan *Public Speaking* pada siswa di MAN 2 Deli Serdang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis strategi mengatasi kecemasan *public speaking* pada siswa di MAN 2 Deli Serdang.

Maka dari itu, di sini peneliti melakukan wawancara kepada 9 narasumber yang terdiri dari 7 siswa dan 2 siswi dari MAN 2 Deli Serdang. Selanjutnya hal tersebut ditampilkan di dalam table di bawah ini:

Gambar 4.1 Informan Siswa MAN 2 Deli Serdang





Sumber: Dokumentasi Peneliti 2025

Table. 4.1 Identitas Narasumber

No	Nama	Status
1.	Kaylin Raihanah Hanrui	Siswi
2.	Siti Allisyah Janedy	Siswi
3.	Dwinta Nafiza	Siswi
4.	Vika Apriani	Siswi
5.	Riri Azkya Syaftira Sitepu	Siswi
6.	Khairunnisa Ramadhani	Siswi
7.	Naufal Afif Nabawi	Siswa
8.	Arimbi Fetrisia	Siswi
9.	Muhammad Zaidan Ali	Siswa

Sumber: Hasil Olahan Penelitian 2025

Pada tabel 4.1 terdapat nama dan status dari berbagai narasumber diantaranya 5 siswa dan 5 siswi di MAN 2 Deli Serdang.

4.1.1 Pikiran Siswa tentang Self Disclosure dalam Public Speaking

Berdasarkan penelitian dari pertanyaan “saat merasa gugup, apa yang biasanya kamu katakan dan kamu lakukan?” serta “menurut kamu, apakah latihan berbicara di depan cermin bisa mengatur pikiran sendiri?”.

Beberapa siswa ada yang memiliki cara mengendalikan rasa gugupnya dengan konsep yang sama, seperti Kaylin Raihana Hanrui, Siti Allisyah Janedy, Dwinta Nafiza, Riri azkya syftira S, Khairunnisa Ramadhani, Arimbi fetrisia, dan Muhammad Zaidan Ali mengatakan:

“Saat merasa gugup biasanya saya selalu berfikir positif thinking dengan mengatakan kepada diri sendiri “pasti aku bisa menghadapi apapun itu hasilnya karena sudah melakukan yang terbaik” dan mengatur nafas agar tidak gugup dengan metode 4 detik tarik nafas, 7 detik tahan nafas, dan 8 detik buang nafas”

Tetapi menurut Naufal Afifi Nabawi dan Vika Apriani menghilangkan rasa gugup dengan cara:

“Yang utama pastinya berdoa agar di beri kemudahan dan mengatakan pada diri saya sendiri untuk mencoba tenang, karena pada dasarnya manusia hanya memperhatikan hal sekitar namun tidak untuk mengingat kejadian yang terjadi pada umumnya dan saya akan melakukan sikap seolah tidak peduli dengan keadaan yang membuat saya gugup agar dapat lebih percaya diri”

Adanya cara untuk menghilangkan rasa gugup diperlukan latihan seperti di depan cermin. Berdasarkan hasil penelitian menurut Kaylin Raihanah Hanrui, Siti

Allisyah Janedy, Dwinta Nafiza, Riri Azkya Syaftira S, Khairunnisa Ramadhani, Arimbi Fetrisia, Muhammad Zaidan Ali, Vika Apriani dan NAufal Afif Nabawi mengatakan:

“Iya, latihan berbicara di depan cermin adalah salah satu metode dalam mengatasi gugup ketika berbicara di depan orang-orang, melatih public speaking dan bisa melatih kejelasan dalam berbicara”

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara bahwa untuk menghilangkan rasa gugup perlu untuk menenangkan pikiran, latihan yang cukup, berdoa, tarik nafas dan pahami materi yang akan dijelaskan.

4.1.2 Perasaan Siswa saat berbicara di Depan Umum

Berdasarkan hasil penelitian dari pertanyaan “Bagaimana perasaanmu beberapa menit sebelum memulai berbicara di depan umum/kelas?”

Menurut Kaylin Raihanah Hanrui, Dwinta Nafiza, Vika Apriani, Arimbi Fetrisia, Khairunnisa Ramadhani Riri Azkya Syaftira S dan Naufal Afif Nabawi mengatakan

“beberapa menit sebelum memulai public speaking akan merasa cemas, gugup, kurang percaya diri, grogi dan merasa ketakutan yang berlebihan”

Sedangkan menurut Siti Allisyah Janedy dan Muhammad Zaidan Ali beberapa menit sebelum Public Speaking memiliki beberapa faktor seperti:

“Jika dalam ruang lingkup yang saya kenal seperti kelas saya sudah tidak merasa gugup lagi ketika disuruh berbicara di depan mereka, misalnya pada saat presentasi, tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas saya masih

sering merasa nervous dan gugup ketika ingin berbicara walaupun sudah beberapa kali melakukannya”

Dapat disimpulkan bahwa audiens menjadi standar kecemasan. Jika pada umumnya audiens yang dikenal maka akan merasa biasa saja saat berbicara di depan umum dan saat audiens tidak dikenal maka akan terjadi demam panggung seperti cemas, gugup, kurang percaya diri dan merasa ketakutan.

4.1.3 Pendapat dan Kepercayaan Diri dalam Public Speaking

Berdasarkan hasil penelitian dari pertanyaan “Menurut kamu, apakah keterampilan public speaking bisa membantumu mendapatkan pekerjaan atau meningkatkan pendapatan di masa depan?”

Menurut Kaylin Raihanah Hanrui, Dwinta Nafiza, Vika Apriani, Arimbi Petrisia, Khairunnisa Ramadhani Riri Azkya Syaftira S dan Naufal Afif Nabawi mengatakan:

“memiliki keterampilan public speaking itu bisa mempermudah kita untuk mendapatkan pekerjaan di masa depan karena public speaking banyak pekerjaan yang menghargai, misalnya kantoran, karena kantoran sangat membutuhkan orang yang pandai public speaking untuk mempresentasikan kerjaan yang ingin kita tawarkan kepada klien, dengan menggunakan public speaking yang jelas, percaya diri, dan dapat mempengaruhi klien”

Sedangkan menurut Siti Allisyah Janedy memiliki Jawaban yang berbeda sendiri seperti:

“Mungkin iya dan mungkin tidak, karena menurut saya keterampilan seseorang tidak hanya diukur oleh kemampuan public speaking saja, tetapi jika melihat di zaman sekarang kemampuan public speaking merupakan hal yang sangat penting, karena itu dapat meningkatkan value diri kita semakin bagus public speaking kita, maka semakin meningkat pula daya tarik dalam diri kita”

Dapat disimpulkan skill Public Speaking berpengaruh bukan untuk sekolahan tetapi juga di dunia pekerjaan, meskipun kemampuan public speaking bukan menjadi salah satu standar untuk bisa bekerja tetapi menjadi daya tarik tersendiri.

4.1.4 Impian Siswa dalam Meningkatkan Kemampuan Public Speaking

Berdasarkan hasil penelitian dari pertanyaan “apakah dengan memiliki bekal public speaking dapat membantu mewujudkan impianmu?”

Menurut Kaylin Raihanah Hanrui, Dwinta Nafiza, Vika Apriani, Arimbi Petrisia, Khairunnisa Ramadhani Riri Azkya Syaftira S, Siti Allisyah Janedy dan Naufal Afif Nabawi mengatakan persetujuan yang sama seperti:

“Iya, dengan bekal publik speaking yang baik, seseorang dapat lebih mudah untuk mendapatkan impiannya, karena ketika publik speakingnya baik, seseorang lebih terlihat power full di hadapan banyak orang dan terlihat lebih yakin terhadap dirinya sendiri dan kemampuan public

speaking yang baik menjadi daya tarik tersendiri untuk mempertimbangkan kita mendapatkan pekerjaan yang bagus”

Dapat disimpulkan bahwa Public Speaking yang baik akan dengan mudah membantu untuk mencapai impian dan pekerjaan yang diinginkan.

4.1.5 Ketakutan Siswa dalam Public Speaking

Berdasarkan penelitian dari pertanyaan “apakah ketakutan saat berbicara di depan umum berasal dari pengalaman buruk atau perasaan kurang percaya diri dan bagaimana cara kamu mengurangi rasa ketakutan itu?” serta “pernahkan kamu mengalami moment dimana saat berbicara di depan umum rasa takutmu hilang dan bagaimana penampilanmu pada saat itu?”

Menurut Kaylin Raihanah Hanrui, Vika Apriani, Arimbi Fetrisia, Riri Azkya Syaftira S, Siti Allisyah Janedy dan Naufal Afif Nabawi mengatakan persetujuan yang sama seperti:

“Iya, kebanyakan orang memiliki hari buruk ketika sedang publik speaking dan terbawa terus hingga menyebabkan down mental untuk melakukan publik speaking lagi dan menurut saya cara yang paling ampuh untuk mengurangi rasa takut dan gugup saat publik speaking adalah kamu harus membayangkan kamu sedang berbicara di depan cermin dan seolah-olah orang-orang di depan kamu itu tidak ada, jadi seperti kamu berbicara pada pikiranmu sendiri”

Sedangkan menurut Dwinta Nafiza dan Khairunnisa Ramadhani mengatakan:

“Kadang rasa takut datang dari pengalaman buruk, tapi lebih seringnya karena overthinking. Biasanya saya atasi dengan lebih fokus, hafal dan lebih memahami lagi materi yang akan disampaikan”

Untuk pertanyaan moment rasa takut menghilang saat Public Speaking 9 siswa pernah mengalami hal yang sama. Menurut Kaylin Raihanah Hanrui, Dwinta Nafiza, Khairunnisa Ramadhani, Vika Apriani, Arimbi Fetrisia, Riri Azkya Syaftira S, Siti Allisyah Janedy dan Naufal Afif Nabawi mengatakan:

“Iya pernah mengalaminya, seperti yang dialami ketika berbicara di depan umum saya pernah ngeblank dan tiba-tiba lupa apa yang ingin saya sampaikan sehingga membuat saya merasa gugup, namun saya mencoba mencairkan suasana dengan balik bertanya kepada audiens untuk mengatasi rasa gugup tersebut sehingga saya merasa lebih enjoy”

Dapat disimpulkan bahwa ketakutan berbicara di depan umum bukan hanya berasal dari pengalaman yang buruk tapi juga terjadi karena mengalami overthinking yang berlebihan membuat semua materi yang sudah dikuasai menjadi hilang. Serta moment rasa ketakutan hilang hanya dengan cara mencairkan suasana kepada audiens sehingga mereka tidak sadar akan kesalahan pembawa acara.

4.1.6 Tujuan Siswa dalam Public Speaking

Berdasarkan hasil penelitian dari pertanyaan “apakah tujuanmu dalam mempelajari public speaking hanya untuk jangka pendek atau untuk jangka panjang?”

Hasil wawancara menjelaskan 9 siswa setuju bahwa public speaking untuk jangka panjang dan mempermudah memasuki dunia pekerjaan. Seperti yang di katakana oleh Siti Allisyah Janedy dan Naufal Afif Nabawi:

“Untuk jangka panjang, saya ingin terus berlatih publik speaking agar saya memiliki kemampuan publik speaking yang baik sehingga saya bisa terbiasa berbicara di depan banyak orang tanpa rasa gugup dan menjadi orang hebat di masa depan yang dapat menginspirasi banyak orang”

Berbeda dengan jawaban Muhammad Zaidan Ali yang mengatakan bahwa:

“Dua-duanya karena untuk jangka pendek itu untuk kebiasaan dalam keterampilan komunikasi dan jangka panjang untuk mendapatkan tujuan yang bagus atau cita-cita”

4.1.7 Preferensi Siswa terhadap Self Disclosure dalam Public Speaking

Berdasarkan hasil penelitian dari pertanyaan “apakah kamu lebih nyaman dan percaya diri saat berbicara dengan audiens yang sudah kamu kenal atau audiens asing?” serta “saat melakukan Presentasi apakah kamu lebih percaya diri menggunakan gerak tangan dan ekspresi wajah atau melakukan presentasi dengan gaya tenang?”

Menurut Kaylin Raihanah Hanrui, Riri Azkya Syaftira S dan Naufal Afif Nabawi berbicara dengan audiens asing membuat tingkat percaya diri lebih besar seperti yang dinyatakan oleh 3 siswa ini:

“Lebih nyaman dengan audiens asing karena tidak tahu bagaimana mereka akan bereaksi dan bisa lebih bebas berekspresi tanpa khawatir akan dinilai secara personal”

Sedangkan menurut Dwinta Nafiza, Vika Apriani, Kharuinnisa Ramadhani dan Arimbi Fetrisia memiliki jawaban yang berbeda, seperti:

“Saya lebih nyaman kalau bicara di depan orang yang saya kenal, karena kalau saya sudah kenal dengan mereka (audiens), maka saya tidak merasakan overthinking”

Berbeda dengan jawaban dari Siti Allisyah Janedy yang memiliki alasan tersendiri saat mengalami hal tersebut, seperti:

“saya bisa merasa nyaman berbicara dengan keduanya karena memiliki plus minus tersendiri, jika berbicara dengan orang yang sudah di kenal saya tidak akan merasa gugup dan lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri, tetapi terkadang saya merasa down jika mereka menilai dan mengkritik saya. Sedangkan berbicara di depan orang asing saya pasti akan merasa gugup dan nervous tetapi saya merasa lebih enjoy karena tidak takut untuk di kritik oleh mereka, karena pasti mereka tidak terlalu memperdulikan untuk mengkritik secara personal”

Dapat disimpulkan bahwa masing-masing dari narasumber memiliki tempat tersendiri untuk bisa percaya diri dan melakukan public speaking dengan leluasa.

Untuk pertanyaan selanjutnya apakah menggunakan gerak tangan dan ekspresi wajah bisa mengurangi rasa tidak percaya diri. Menurut Kaylin Raihanah Hanrui, Dwinta Nafiza, Vika Apriani, Arimbi Fetrisia, Riri Azkya Syaftira S, Siti Allisyah Janedy dan Naufal Afif Nabawi mengatakan:

“Saya lebih percaya diri sedikit menggunakan gerak tangan atau ekspresi wajah karena kalau lebih banyak menggunakan gerak tangan atau ekspresi bisa menimbulkan kegugupan dalam diri, saya akan lebih banyak menggunakan gaya yang lebih tenang”

Sedangkan menurut Khairunnisa Ramadhani melakukan Public Speaking dengan fokus tidak diperlukan banyak gerakan tubuh, seperti:

“Saya tidak terlalu suka banyak memakai gerakan tangan, karena supaya lebih fokus ke materi, tetapi kadang saya memakai gerakan tangan ketika saya benar-benar sudah menguasai materi, biasanya saya juga menggunakan ekspresi wajah supaya lebih menarik”

Dapat disimpulkan bahwa hampir semua narasumber lebih percaya diri jika melakukan public speaking dengan gerakan tangan dan ekspresi wajah.

4.1.8 Pengalaman Siswa dalam Public Speaking

Berdasarkan hasil penelitian dari pertanyaan “seberapa sering kamu berbicara di depan umum, baik dikelas maupun di luar kelas?” serta “apakah pengalaman paling menantang yang pernah kamu alami saat berbicara di depan umum?”

Menurut Kaylin Raihanah Hanrui, Dwinta Nafiza, Khairunnisa Ramadhani, Arimbi Fetrisia, Muhammad Zaidan Ali, Siti Allisyah Janedy dan Naufal Afif Nabawi mengatakan:

“Dikelas lumayan sering karena sering berpresentasi dan di luar sekolah sangat jarang”

Sedangkan menurut Vika Apriani, Siti Allisyah Janedy dan Riri Azkya Syaftira S yang mengikuti organisasi di sekolah banyak pengalaman tampil di depan umum, mengatakan:

“Saya sering berbicara di kelas dan juga di luar sekolah, jika di kelas saya berbicara dengan melakukan presentasi pada saat jam pelajaran, sedangkan berbicara di luar sekolah saya melakukannya pada saat mengikuti perlombaan-perlombaan yang memerlukan debat dan presentasi biasanya pada saat lomba PMR, MC pada event eskternal dan juga pada saat forum diskusi terbuka saya juga sering berbicara”

Dapat disimpulkan bahwa untuk siswa yang kurang aktif di organisasi akan jarang untuk tampil di depan umum, sedangkan yang mengikuti organisasi memiliki berbagai macam pengalaman tampil di depan umum.

Pengalaman menantang yang dialami oleh siswa saat berbicara di depan umum. Memiliki berbagai pengalaman seperti yang dinyatakan oleh Siti Allisyah Janedy, Vika Apriani, Khairunnisa Ramadhani, Arimbi Fetrisia dan Muhammad Zaidan Ali, yaitu :

“Pada saat lomba PMR saya pernah ditunjuk h-15 menit untuk menggantikan teman saya presentasi materi yang berbeda dari saya, tanpa

persiapan yang cukup matang saya sempat lupa dengan materinya sehingga membuat saya gugup dan terbata-bata tetapi saya bisa mengatasi untuk mencairkan suasana yang tegang dengan mengajak audiens berbicara, menjadi MC di event eksternal seperti Perlombaan dan Event Safari Ramadhan dan melakukan di depan seribuan orang”

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan 9 narasumber di MAN 2 Deli Serdang, diketahui bahwa strategi komunikasi berperan penting dalam mengatasi kecemasan public speaking pada siswa. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah teori self-disclosure, di mana siswa didorong untuk mengungkapkan pemikiran dan perasaan mereka secara bertahap dalam lingkungan yang mendukung. Melalui metode ini, siswa lebih percaya diri dalam berbicara di depan umum, karena mereka merasa lebih nyaman dalam mengekspresikan diri. Selain itu, interaksi yang terbuka antara guru dan siswa membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan keterampilan komunikasi mereka. Dengan adanya strategi ini, siswa tidak hanya mampu mengatasi ketakutan berbicara di depan publik, tetapi juga lebih aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran.

Selain itu, penerapan metode self-disclosure juga memungkinkan siswa untuk lebih mengenal diri mereka sendiri dan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Dengan berbagi pengalaman serta pemikiran mereka, siswa tidak hanya mengatasi kecemasan berbicara, tetapi juga membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan teman-teman sekelas. Hal ini berdampak

pada peningkatan kepercayaan diri serta motivasi belajar, karena siswa merasa lebih dihargai dan didukung dalam mengembangkan kemampuan berbicara di depan umum.

Saat merasa gugup, individu cenderung berdoa untuk memperoleh ketenangan dan kemudahan. Selain itu, mereka meyakinkan diri sendiri akan kemampuan yang dimiliki serta tetap fokus pada tujuan. Berpikir positif juga menjadi strategi yang diterapkan dengan memberikan afirmasi diri, seperti meyakinkan bahwa segala upaya telah dilakukan secara optimal. Untuk mengurangi ketegangan, teknik pernapasan 4-7-8 diterapkan, yaitu menarik napas selama 4 detik, menahan selama 7 detik, dan menghembuskan napas selama 8 detik.

Latihan berbicara di depan cermin dianggap efektif dalam mengatur pikiran dan meningkatkan keterampilan public speaking. Praktik ini membantu individu untuk tetap fokus, percaya diri, serta memperbaiki cara berbicara di depan umum. Selain itu, refleksi visual saat berbicara memungkinkan individu mengevaluasi ekspresi, intonasi, dan gestur, sehingga dapat meningkatkan kemampuan komunikasi secara lebih optimal.

Sebelum berbicara di depan kelas, individu cenderung merasa lebih percaya diri ketika berada dalam lingkungan yang sudah dikenal, seperti di antara teman sekelas. Namun, dalam ruang lingkup yang lebih luas, rasa gugup dan nervous masih sering muncul meskipun telah memiliki pengalaman berbicara sebelumnya. Untuk mengatasi hal tersebut, persiapan materi yang matang menjadi strategi utama guna meningkatkan kepercayaan diri dan kelancaran dalam berbicara di depan umum.

Keterampilan public speaking berperan penting dalam meningkatkan peluang mendapatkan pekerjaan dan meningkatkan pendapatan di masa depan. Kemampuan berbicara dengan percaya diri mempermudah individu dalam berkomunikasi secara efektif di lingkungan profesional. Di era modern, keterampilan ini menjadi salah satu aspek yang dibutuhkan di berbagai bidang pekerjaan, sehingga memiliki public speaking yang baik dapat memberikan keuntungan kompetitif dalam dunia kerja.

Memiliki keterampilan public speaking dapat membantu mewujudkan impian di masa depan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menyampaikan ide secara jelas dan meyakinkan, sehingga dapat mempengaruhi, menginspirasi, serta memotivasi orang lain dalam mencapai tujuan bersama. Selain itu, public speaking yang baik juga meningkatkan rasa percaya diri, yang berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia kerja dan pengembangan karir.

Ketakutan saat berbicara di depan umum dapat berasal dari pengalaman buruk di masa lalu atau perasaan kurang percaya diri. Kesalahan yang pernah dilakukan, terutama jika mendapat respons negatif seperti ditertawakan, dapat menurunkan mental dan kepercayaan diri seseorang. Namun, ketakutan tersebut dapat diatasi dengan strategi yang tepat, seperti mencairkan suasana saat mengalami kesulitan, misalnya dengan membalikkan pertanyaan kepada audiens. Teknik ini tidak hanya membantu mengurangi rasa gugup, tetapi juga menjaga keterlibatan audiens dalam komunikasi.

Ketakutan saat berbicara di depan umum dapat berasal dari pengalaman buruk di masa lalu atau perasaan kurang percaya diri. Kesalahan yang pernah dilakukan, terutama jika mendapat respons negatif seperti ditertawakan, dapat menurunkan mental dan kepercayaan diri seseorang. Namun, ketakutan tersebut dapat diatasi dengan strategi yang tepat, seperti mencairkan suasana saat mengalami kesulitan, misalnya dengan membalikkan pertanyaan kepada audiens. Teknik ini tidak hanya membantu mengurangi rasa gugup, tetapi juga menjaga keterlibatan audiens dalam komunikasi.

Pernah mengalami momen di mana rasa takut saat berbicara di depan umum berangsur hilang. Pada awalnya, muncul perasaan gugup karena khawatir tidak dapat berbicara dengan lancar. Namun, setelah beberapa menit berbicara, kepercayaan diri meningkat, sehingga penyampaian menjadi lebih lancar dan rasa takut perlahan menghilang. Hal ini memungkinkan individu untuk lebih menikmati dan mengendalikan situasi dengan baik.

Tingkat kenyamanan dan kepercayaan diri saat berbicara di depan audiens dapat bervariasi tergantung pada individu. Beberapa orang merasa lebih nyaman berbicara dengan audiens yang sudah dikenal karena adanya rasa familiar dan dukungan dari lingkungan yang akrab. Namun, ada juga yang lebih percaya diri berbicara di hadapan audiens asing, karena mereka tidak memiliki pengetahuan tentang kelemahan atau latar belakang pembicara, sehingga memberikan kebebasan dalam menyampaikan opini tanpa rasa khawatir terhadap penilaian pribadi.

Dalam melakukan presentasi, tingkat kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh gaya penyampaian yang digunakan. Beberapa individu merasa lebih nyaman

dengan gaya yang tenang, karena dapat membantu merilekskan pikiran dan mengurangi rasa gugup. Sementara itu, penggunaan gerak tangan dan ekspresi wajah secara terbatas juga dapat meningkatkan kepercayaan diri tanpa menimbulkan ketegangan berlebih. Dengan demikian, pemilihan gaya presentasi yang sesuai dengan kenyamanan pribadi dapat mendukung kelancaran dalam menyampaikan materi.

Frekuensi berbicara di depan umum cukup tinggi, baik di dalam kelas maupun di luar sekolah. Di lingkungan kelas, keterampilan ini diasah melalui presentasi dan peran sebagai moderator dalam diskusi. Sementara itu, di luar sekolah, pengalaman berbicara diperoleh melalui partisipasi dalam perlombaan debat, presentasi, serta kegiatan seperti lomba PMR dan forum diskusi terbuka. Selain itu, keterlibatan sebagai MC juga turut meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum dalam berbagai situasi.

Pengalaman paling menantang dalam berbicara di depan umum terjadi ketika harus berbicara di hadapan audiens yang belum dikenal. Tantangan ini dialami, misalnya, saat menyampaikan ceramah dalam kegiatan Safari Ramadhan di berbagai masjid atau ketika pertama kali menjadi MC dalam sebuah perlombaan. Berbicara di depan audiens yang beragam memerlukan kesiapan mental dan kepercayaan diri yang tinggi agar penyampaian dapat berjalan dengan lancar dan efektif.

Maka terlepas dari semua itu diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi individu yang ingin mengembangkan keterampilan public speaking serta bagi institusi pendidikan dalam merancang metode pembelajaran yang lebih

efektif guna membekali siswa dengan keterampilan komunikasi yang baik. Dengan demikian, individu dapat lebih siap menghadapi tantangan di masa depan dan mampu berkomunikasi secara profesional dalam berbagai situasi.

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

1. Keterampilan public speaking memiliki peran krusial dalam membangun kepercayaan diri dan mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum.
2. Ketakutan dalam public speaking umumnya berasal dari pengalaman buruk di masa lalu, kurangnya rasa percaya diri, serta kekhawatiran terhadap penilaian audiens.
3. Faktor-faktor ini sering kali menyebabkan individu merasa gugup, cemas, bahkan takut untuk berbicara di depan banyak orang, terutama dalam lingkungan yang belum mereka kenal.
4. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah latihan berbicara di depan cermin, yang membantu individu dalam mengontrol ekspresi wajah, gestur tubuh, serta meningkatkan rasa percaya diri.
5. Teknik pernapasan seperti metode 4-7-8 juga banyak digunakan untuk menenangkan pikiran sebelum berbicara.
6. Teori self-disclosure juga menjadi strategi penting, di mana individu secara bertahap membangun kepercayaan diri dengan berbicara secara terbuka di lingkungan yang mendukung.
7. Individu perlu terus melatih dan meningkatkan kemampuan berbicara mereka melalui berbagai metode, seperti latihan rutin, partisipasi dalam

kegiatan yang melibatkan berbicara di depan umum, serta mendapatkan umpan balik yang membangun.

8. Dengan keterampilan public speaking yang baik, seseorang tidak hanya dapat mengatasi rasa takut dan gugup, tetapi juga dapat berkomunikasi secara lebih efektif, percaya diri, dan profesional dalam berbagai situasi di masa depan.

5.2 Saran

Harapannya penelitian serupa dapat mempertimbangkan beberapa aspek ini selama melakukan penelitian agar mendapatkan hasil yang lebih akurat. Strategi teori self disclosure dalam mengatasi kecemasan public speaking pada siswa di MAN 2 Deli Serdang dapat dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Peneliti disarankan untuk memperdalam kajian teori terkait public speaking, kecemasan berbicara di depan umum, serta teori self-disclosure guna memperkuat landasan penelitian dan memberikan analisis yang lebih komprehensif.
2. Peneliti dapat mempertimbangkan untuk melibatkan lebih banyak narasumber dari berbagai latar belakang, seperti siswa dengan tingkat kecemasan berbeda atau guru yang memiliki pengalaman dalam melatih public speaking, agar hasil penelitian lebih representatif.
3. Disarankan agar penelitian selanjutnya tidak hanya mengidentifikasi strategi mengatasi kecemasan, tetapi juga mengeksplorasi efektivitas masing-masing strategi serta faktor yang mempengaruhi keberhasilannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). Teknik Dasar Public Speaking. 1–23.
- Almawati, D. E. (2021). Self Disclosure Pada Pertemanan Dunia Maya Melalui Media Sosial Twitter. Skripsi.
- Bariah. (2018). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Dalam Jejaring Sosial Facebook Pada Siswi Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Desa Tebedak Ii Kecamatan Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang 2018.
- Buamona, I., & Murliasari, R. (2017). Pengaruh Efektivitas Komunikator/Narasumber Terhadap Pengetahuan Aparatur Desa/Kelurahan Di Kota Ambon. *Jurnal Politik Pemerintahan*, 10(1), 15–36.
- Devito, J. A. (2011). Komunikasi Antar Manusia. Profesional Books.
- Dharma, U. B. (2024). *Universitas Buddhi Dharma* Doi: 10.31253/Ad.V4i1. 4(1), 93–102. <https://doi.org/10.31253/Ad.V4i2.3276>
- Dunar, H. (2015) My Public Speaking, Jakarta. Pt Gramedia Pustaka Utama
- Elin Maulida Rahmawati, Rina Nurhudi Ramdhani, Agus Taufiq, & S. A. Lily Nurillah. (2023). A Systematic Literature Review: Virtual Reality Untuk Mengatasi Public Speaking Anxiety Pada Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03). <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V7i03.4614>
- Faustyna. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi (Teori Dan Praktek)*. Medan: Umsu Press.
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 3(3), 151. <https://doi.org/10.24198/Jpsp.V3i3.23434>
- Hamama, S. (2023). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik Dalam Public Speaking Dari Sisi Psikologis Dan Praktis. *Selasar Kpi : Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah*, 3(1), 76–83. <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/Selasar>
- Herdiansyah, H. (2015). Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi. Jakarta: Salemba Humanika.

- Isti'adah, F. N. L. (2017). Profil Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 1(1), 40–49.
- Juliana, K., & Erdiansyah, R. (2020). Pengaruh Konsep Diri Dan Self Disclosure Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Koneksi*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.24912/Kn.V4i1.6500>
- Jonnedi, J., Ginting, R., & Hendra, Y. (2020). Strategi Komunikasi Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan Sumatera Utara Dalam Implementasi Sistem Penjaminan Mutu Internal. *Jurnal Simbolika: Research And Learning In Communication Study*, 6(1), 76–85. <https://doi.org/10.31289/Simbolika.V6i1.3617>
- Lisanias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2). <https://doi.org/10.24114/Konseling.V15i2.16192>
- Lestari, S. S. (2016). Hubungan Keterbukaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Riau Di Yogyakarta. 75–85.
- Lubis, F. H. (2017). Analisis Semiotika Billboard Pasangan Calon Walikota Dan Wakil Walikota Medan 2015. *Interaksi*, 1(1), 17–42. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/interaksi/article/view/877>
- Mita, R. (2015). Wawancara Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif. In *Jurnal Ilmu Budaya* (Vol. 11, Issue 2, Pp. 71–79).
- Mustamu, R. H. (2012). Menjadi Pembicara Publik Handal. *Jurnal Komunikasi Islam*: Vol.2no.2 Hal 210
- Nilamsari, N. (2014). Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif. *Wacana*, 8(2), 177–1828. <http://fisip.untirta.ac.id/Teguh/?P=16/>
- Rawisyaminigtias, Z. (2022). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Remaja Dengan Teman Online. *Skripsi*, 12-21
- Ruslan, R. (2016). Manajemen *Public Relations & Media* Komunikasi. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada.
- Sari, M. P., & Muktiyo, W. (2014). Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Di Media Sosial (Studi Korelasi Aktivitas Menggunakan Media Sosial Instagram Dengan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Anggota Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia Shollahuddin Al- Ayyubi Uns) Marista. 1–15

- Sari, P. W. (2023). Self-Disclosure Interaksi Dalam Jaringan Online Pada Teori Penetrasi Sosial. *Jurnal Common*, 7(1), 13–21. <https://doi.org/10.34010/Common.V7i1.8144>
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 265. <https://doi.org/10.22460/Fokus.V2i6.4128>
- Siantury, P. D., & Hadiyati, F. N. R. H. N. R. (2019). Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Alienasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Suku Batak. *Jurnal Empati*, 8(1), 277–283. <https://doi.org/10.14710/Empati.2019.23604>
- Simbolon, P., Pakpahan, R. E., & Gultom, E. M. (2022). Hubungan Self Disclosure Dengan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Tingkat Ii Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan. *Guidance*, 19(01), 25–35. <https://doi.org/10.34005/Guidance.V19i1.1941>
- Sinaga, D. S., Siregar, P. N. S., Sinaga, J., Siregar, M., & Pasaribu, M. (2023). Analisis Strategi Pemilihan Narasumber Webinar Terhadap Peningkatan Jumlah Member Pada Pt. Dilo Medan. *Remik*, 7(1), 853–858. <https://www.jurnal.polgan.ac.id/index.php/remik/article/view/12155/1423>
- Tarsinih, E., & Juidah, I. (2021). Kemampuan Public Speaking Mahapeserta Didik Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Fkip Universitas Wiralodra Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Literasi*, 5(2), 375–387.
- Wulandari, R. A., Safitri, N. R., Pramudita, N. A. M., Kurniyanto, A., Afifah, F., Rahim, A. R. Bin, & Suhariyanto. (2024). Peningkatan Skill Wawancara Narasumber Melalui Pelatihan Jurnalistik Teknik Wawancara Narasumber Pada Siswa Sma 02 Masehi Psak Semarang Improving Resource Interviewing Skills Through Students' Resource Interviewing Techniques Journalistic Training Sma 02 Masehi Psak Semarang. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 205–218. <https://doi.org/10.47861/Tuturan.V2i3.1094>
- Zainal, A. G. (2022). *Public Speaking Cerdas Saat Berbicara Di Depan Umum*. Bandar Lampung: Cv. Eureka Media Aksara.

LAMPIRAN – LAMPIRAN



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Dalam hal-hal yang berkaitan dengan
nama dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Akreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/3AN-PT/Ak.KP/PT/II/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 • 66224567 Fax. (061) 6625474 • 6631003

Website: <https://fkip.umhu.ac.id> Email: fkip@umhu.ac.id [umsumedan](https://www.facebook.com/umsumedan) [umsumedan](https://www.instagram.com/umsumedan) [umsumedan](https://www.youtube.com/umsumedan)

Sk-1

**PERMOHONAN PERSETUJUAN
JUDUL SKRIPSI**

Kepada Yth. Bapak/Ibu
Program Studi Ilmu Komunikasi
FISIP UMSU
di
Medan.

Medan, 10 Januari 2025

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU :

Nama Lengkap : Maisya Sabina
NPM : 2103110193
Program Studi : Ilmu Komunikasi
SKS diperoleh : 119 SKS, IP Kumulatif 3.70

Mengajukan permohonan persetujuan judul skripsi :

No	Judul yang diusulkan	Persetujuan
1	Strategi teori self disclosure dalam mengatasi kecemasan public speaking pada siswa di Man 2 Deli serdang	✓ 10 Jan 2025
2	Komunikasi Verbal dan non verbal dalam pembentukan konsep diri anak panti asuhan diwasitiah tubuk pakam	
3	peran teori self affirmation komunitas panahan dalam meningkatkan keterampilan diri remaja deli serdang	

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Tanda bukti lunas beban SPP tahap berjalan;
2. Daftar Kemajuan Akademik/Transkrip Nilai Sementara yang disahkan oleh Dekan.

Demikianlah permohonan Saya, atas pemeriksaan dan persetujuan Bapak/Ibu, Saya ucapkan terima kasih. Wassalam.

Rekomendasi Ketua Program Studi:

Diteruskan kepada Dekan untuk
Penetapan Judul dan Pembimbing.

Medan, tanggal 10 Januari 2025

Ketua

Program Studi Ilmu Komunikasi

(AKHYAR ANSHORI S.SOS, M.I.KOM)
NIDN: 0127048401

Pemohon,

Maisya Sabina

(Maisya Sabina)

Dosen Pembimbing yang ditunjuk

Program Studi Ilmu Komunikasi

Asoc. Prof. Dr. Yanti Hendra
NIDN:





UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fisip.umsu.ac.id> fisip@umsu.ac.id [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#)

Sk-2

SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING
TUGAS AKHIR MAHASISWA
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)
Nomor : 103/SK/IL3.AU/UMSU-03/F/2025

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Nomor: 1964/SK/IL3.AU/UMSU-03/F/2024 Tanggal 04 Djumadil Awwal 1446H/ 06 November 2024 M Tentang Panduan Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dan Rekomendasi Pimpinan Program Studi Ilmu Komunikasi tertanggal : 10 Januari 2025, dengan ini menetapkan judul dan pembimbing penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) untuk mahasiswa sebagai berikut:

Nama mahasiswa	: MAISYA SABINA
N P M	: 2103110193
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Semester	: VII (Tujuh) Tahun Akademik 2024/2025
Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah)	: STRATEGI TEORI SELF DISCLOSURE DALAM MENGATASI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING PADA SISWA DI MAN 2 DELI SERDANG
Pembimbing	: Assoc. Prof. Dr. YAN HENDRA, S.Sos., M.Si.

Dengan demikian telah diizinkan menulis Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah), dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) harus memenuhi prosedur dan tahapan sesuai dengan buku pedoman penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) FISIP UMSU Tahun 2024.
2. Penetapan judul dan pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) sesuai dengan nomor yang terdaftar di Program Studi Ilmu Komunikasi: 113.21.311 tahun 2025.
3. Penetapan judul, pembimbing dan naskah Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dinyatakan batal apabila tidak selesai sebelum masa kadaluarsa atau bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Masa Kadaluarsa tanggal: 10 Juli 2025.

Ditetapkan di Medan,
Pada Tanggal, 13 Rajab 1446 H
13 Januari 2025 M



Tembusan :

1. Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UMSU di Medan;
2. Pembimbing ybs. di Medan;
3. Peringgal.

Assoc. Prof. Dr. ARIFFIN SALEH., MSP.
NIDN. 0030017402





UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini a jar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fislip.umsu.ac.id>

fislip@umsu.ac.id

[umsu.medan](#)

[@umsu.medan](#)

[umsu.medan](#)

[umsu.medan](#)

Sk-3

PERMOHONAN
SEMINAR PROPOSAL TUGAS AKHIR MAHASISWA
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Kepada Yth.
Bapak Dekan FISIP UMSU
di
Medan.

Medan, 14 FEBRUARI 2025

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU :

Nama lengkap : MAISA SABINA
N P M : 2103110193
Program Studi : ILMU KOMUNIKASI

mengajukan permohonan mengikuti Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) yang ditetapkan dengan Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) Nomor: 103.../SK/II.3-AU/UMSU-03/F/2025... tanggal 10 JANUARI 2025 dengan judul sebagai berikut :

Strategi Teori Self Disclosure dalam Mengatasi Kecemasan
Public Speaking pada siswa di MAN 2 Deli serdang.

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Surat Permohonan Persetujuan Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK - 1);
2. Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK-2);
3. DKAM/ Transkrip Nilai Sementara yang telah disahkan;
4. Kartu Hasil Studi Semester 1 s/d terakhir;
5. Tanda Bukti Lunas Beban SPP tahap berjalan;
6. Tanda Bukti Lunas Biaya Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa;
7. Kartu Kuning Peninjau Seminar Proposal;
8. Semua berkas difotocopy rangkap 1 dan dimasukkan ke dalam MAP berwarna BIRU;
9. Proposal Tugas Akhir Mahasiswa yang telah disahkan oleh Pembimbing (rangkap - 3).

Demikianlah permohonan saya untuk pengurusan selanjutnya. Atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih. Wassalam.

Diketahui oleh Ketua
Program Studi

Menyetujui
Pembimbing

Pemohon,

(AKHYAR ANSORI, S.Sos.M.I.KOM (ASSOC. PROF. DR. YAN HENDRA, DTM.SI MAISA SABINA)

NIDN: 0127048401

NIDN: 0121106803





UNDANGAN/PANGGILAN SEMINAR PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR

(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Nomor : 458/UND/II.3.AU/UMSU-03/F/2025



Program Studi : Ilmu Komunikasi
Hari, Tanggal : Selasa, 18 Februari 2025
Waktu : 08.45 WIB s.d. selesai
Tempat : AULA FISIP UMSU Lt. 2
Pemimpin Seminar : AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.

No.	NAMA MAHASISWA	NOMOR POKOK MAHASISWA	PENANGGAP	PEMBIMBING	JUDUL PROPOSAL SKRIPSI
41	RAUDAH DAULAY	2103110072	ELVITA YENNI, SS., M.Hum.	Assoc. Prof. Dr. RIBUT PRIADI., M.I.Kom.	ANALISIS VISUALISASI KONTEN PROMOSI INSTAGRAM @SONU_FAI DALAM MENARIK PERHATIAN PENONTON
42	FADLI ZIKRI	2103110293	Dr. IRWAN SYARI TJG, S.Sos., MAP.	Dr. LUTFI BASIT, S.Sos., M.I.Kom.	PERANAN KOMUNIKASI PEMERINTAH NAGARI UJUNG GADING PASAMAN BARAT MELALUI PROGRAM PENGUATAN KETAHANAN PANGAN KELUARGA
43	NAPILSYA SHAYNA NASUTION	2103110175	Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	Drs. ZULFAHMI., M.I.Kom.	STRATEGI KOMUNIKASI ORGANISASI MELALUI PROGRAM BANTUAN KEPADA MASYARAKAT MISKIN DI DINAS SOSIAL KOTA MEDAN
44	MAISYA SABINA	2103110193	H. TENERMAN, S.Sos., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. YAN HENDRA., M.Si.	STRATEGI TEORI SELF DISCLOSURE DALAM MENGATASI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING PADA SISWA DI MAN 2 DELI SERDANG
45	SYAFITRI NURNAZILA PASARIBU	2103110077	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. LEYLIA KHAIRANI., M.Si.	ANALISIS ATTACHMENT THEORY TERHADAP PERILAKU FOMO BAGI SISWA DI SMA NEGERI 1 PERBAUNGAN

Medan, 18 Sya'ban 1446 H
17 Februari 2025 M
Dekan
(Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., MSP.)
BKR-PT MOA STARS

NAMA : MAISYA SABINA
NPM : 2103110193

Acc Pembimbing
11/7/2025

DRAFT PERTANYAAN WAWANCARA

1. Indikator Pikiran

- Saat merasa gugup, apa yang biasanya kamu katakan dan kamu lakukan pada diri sendiri untuk menenangkan pikiran?
- Menurut kamu, apakah latihan berbicara di depan cermin bisa mengatur pikiran sendiri?

2. Indikator Perasaan

- Bagaimana perasaanmu beberapa menit sebelum memulai berbicara di depan umum//kelas?

3. Indikator pendapatan

- Menurut kamu, apakah keterampilan public speaking bisa membantumu mendapatkan pekerjaan atau meningkatkan pendapatan di masa depan?

4. Indikator Impian

- Apakah dengan memiliki bekal public speaking dapat membantu mewujudkan impianmu? Jika iya, berikan alasannya?

5. Indikator Ketakutan

- Apakah ketakutan saat berbicara di depan umum berasal dari pengalaman buruk atau perasaan kurang percaya diri dan bagaimana cara kamu mengurangi rasa ketakutan itu?
- Pernahkan kamu mengalami moment dimana saat berbicara di depan umum rasa takutmu hilang dan bagaimana penampilan kamu pada saat itu?

6. Indikator Tujuan

- Apakah tujuanmu dalam mempelajari public speaking hanya untuk jangka pendek atau untuk jangka panjang?

7. Indikator Preferensi

- Apakah kamu lebih nyaman dan percaya diri saat berbicara dengan audiens yang sudah kamu kenal atau audiens asing?
- Saat melakukan presentasi apakah kamu lebih percaya diri menggunakan gerak tangan dan ekspresi wajah atau melakukan presentasi dengan gaya yang lebih tenang?

8. Indikator Pengalaman

- Seberapa sering kamu berbicara di depan umum, baik dikelas maupun diluar sekolah?
- Apakah pengalaman paling menantang yang pernah kamu alami saat berbicara di depan umum?



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Pp/PT/III/2024

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fisip.umsu.ac.id> fisip@umsu.ac.id [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#)

Nomor : 597/KET/II.3.AU/UMSU-03/F/2025
Lampiran : -
Hal : *Mohon Diberikan izin
Penelitian Mahasiswa*

Medan, 07 Ramadhan 1446 H
07 Maret 2025 M

Kepada Yth : Kepala Sekolah MAN 2 Deli Serdang
di-
Tempat.

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr.Wb

Teriring salam semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat wal'afiat serta sukses dalam menjalankan segala aktivitas yang telah direncanakan.

Untuk memperoleh data dalam penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi), kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di Sekolah MAN 2 Deli Serdang, atas nama :

Nama mahasiswa	: MAISYA SABINA
N P M	: 2103110193
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Semester	: VII (Tujuh) Tahun Akademik 2024/2025
Judul Tugas Akhir Mahasiswa	: STRATEGI TEORI SELF DISCLOSURE DALAM MENGATASI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING PADA SISWA DI MAN 2 DELI SERDANG

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediannya memberikan izin penelitian diucapkan terima kasih. Nashrun minallah, wassalamu 'alaikum wr. wb.

Dekan,



Cc : File.



Dr. ARIFIN SALEH, S.Sos., MSP.
NIDN. 0030017402





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN DELI SERDANG
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 DELI SERDANG

Jl. Karya Agung Komplek Pemkab Deli Serdang
Kode POS : 20514, Telepon : 061-7953648
E-mail : manlubukpakam@kemenag.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B. /Ma.02.22/PP.00.6/03/2025

Kepala Madrasah Aliyah Negeri 2 Deli Serdang Kabupaten Deli Serdang:

Nama : Muhammad Syukur Harahap, MA
NIP : 197311081993031002
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Madrasah
Unit Kerja : Madrasah Aliyah Negeri 2 Deli Serdang
Alamat kantor : Jl. Karya Agung Komplek Pemkab Deli Serdang
a. Kecamatan : Lubuk Pakam
b. Kabupaten : Deli Serdang
c. Propinsi : Sumatera Utara

dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Maisya Sabina
NIM : 2103110193
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Penelitian : *"Strategi Teori Self Disclosure dalam Mengatasi Kecemasan Public Speaking pada Siswa di MAN 2 Deli Serdang"*.

Adalah benar telah melaksanakan Penelitian di MAN 2 Deli Serdang Pada tanggal 10 Maret 2025

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lubuk Pakam, Maret 2025

Muhammad Syukur Harahap, MA



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Sk-10



UNDANGAN/ PANGGILAN UJIAN TUGAS AKHIR
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)
Nomor : 724/UND/II.3.AU/UMSU-03/F/2025

Pogram Studi : Ilmu Komunikasi
Hari, Tanggal : Selasa, 22 April 2025
Waktu : 08.15 WIB s.d. Selesai
Tempat : Aula FISIP UMSU Lt. 2

No.	Nama Mahasiswa	Nomor Pokok Mahasiswa	TIM PENGUJI			Judul Ujian Tugas Akhir
			PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III	
11	AULIA KHAIRANI HAKIM	2103110186	Dr. MUHAMMAD THARIQ, S.Sos, M.I.Kom	AKHYAR ANSHORI, S.Sos, M.I.Kom	Assoc. Prof. Dr. YAN HENDRA, M.Si.	STRATEGI KOMUNIKASI PEMBELAJARAN GURU DALAM MENGATASI KETERLAMBATAN MEMBACA SISWA DI UPT SD NEGEPI 106152
12	MAISYA SABINA	2103110193	Dr. MUHAMMAD THARIQ, S.Sos, M.I.Kom	FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. YAN HENDRA, M.Si.	STRATEGI TEORI SELF DISCLOSURE DALAM MENGATASI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING PADA SISWA DI MAN 2 DELI SERDANG
13	TANIA RAMADHANI SYAFITRI	2103110012	Assoc. Prof. Dr. YAN HENDRA, M.Si.	Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., MSP.	Assoc. Prof. Dr. LEYLIA KHAIRANI, M.Si	STRATEGI KOMUNIKASI BUDAYA DALAM PELESTARIAN TRADISI AYUN MASAL SUKU BANJAR DI DESA KOTA RANTANG KABUPATEN DELI SERDANG
14	AISYA MAQPHIRA ZHOEI	2103110188	Assoc. Prof. Dr. YAN HENDRA, M.Si.	AKHYAR ANSHORI, S.Sos, M.I.Kom	Assoc. Prof. Dr. LEYLIA KHAIRANI, M.Si	PERILAKU KOMUNIKASI KOMUNITAS SANGGAR TARI NUSINDO DALAM MELESTARIKAN BUDAYA DI KOTA MEDAN
15	RIMA ANGGRAINI SIKUMBANG	2103110140	Assoc. Prof. Dr. LEYLIA KHAIRANI, M.Si	FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. MUHAMMAD THARIQ, S.Sos, M.I.Kom	STRATEGI KOMUNIKASI HUMAS PT. SATRIA PARANG TRITIS DALAM MEMBANGUN KOMITMEN SEBAGAI PENYALUR TENAGA KERJA DI KOTA MEDAN

Notulis Sidang :

1.

Ditetapkan oleh :
a.n. Rektor
Wakil Rektor I
Prof. Dr. MUHAMMAD ARIFIN, SH, M.Hum.

Medan, 22 Syawal 1446 H

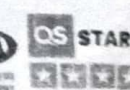
21 April 2025 M

Ketua

Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., MSP.

Sekretaris

Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI., M.I.Kom



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nama : Maisya Sabina
Tempat & Tanggal Lahir : Perbaungan, 01 Februari 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Kompleks PT. Pamina Blok D11A, Batang Terap, Kec.
Perbaungan
Anak ke : 1 dari 3 bersaudara

Data Orang Tua

Nama Ayah : Irfan Mahyuri
Nama Ibu : Maisyarah Tanjung
Pekerjaan Ayah : Wiraswata
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Kompleks PT. Pamina Blok D11A, Batang Terap, Kec.
Perbaungan

Pendidikan Formal

2009 – 2015 : SD NEGERI 101931 Perbaungan
2015 – 2018 : SMP NEGERI 1 Perbaungan
2018 – 2021 : SMK NEGERI 1 Kinali
2021 – 2025 : Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Sumatera
Utara