

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN MENGGUNAKAN
TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
BERKOMUNIKASI SISWA KELAS X SMA
BUDI AGUNG MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

OLEH

NENI APRILIA
NPM. 2002080022



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

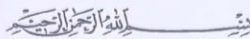
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATRA UTARA
MEDAN
2024**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Selasa, Tanggal 10 September 2024, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Neni Aprilya
NPM : 2002080022
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Talk* untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan.

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd.

Sekretaris

Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.



ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Jamila, M.Pd.

1.

2. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.

2.

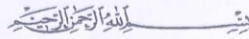
3. Deliaty, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

3.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



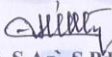
Skrripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Neni Aprilia
NPM : 2002080022
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan.

sudah layak disidangkan.

Medan, Agustus 2024

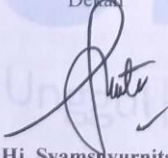
Disetujui oleh:
Pembimbing

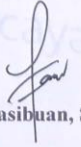

Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi

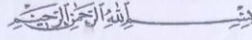

Dra. Hj. Syamsyurnita, M.Pd


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Neni Aprilia
NPM : 2002080022
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan.

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
25/ Juli /2024	Bimbingan latar belakang	<i>R</i>	
27/ Juli /2024	Bab I Materi kecemasan berkomunikasi	<i>R</i>	
10/ agustus /2024	Bab II Pedoman wawancara	<i>R</i>	
12/ agustus /2024	Perbaikan Daftar Pustaka	<i>R</i>	
27/ Agustus /2024	ACC untuk Sidang Mula Mula	<i>R</i>	

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Medan, Agustus 2024
Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasbuan
M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd.

Deliati
Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : NENI APRILIA

NPM : 2002080022

Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Proposal : Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh “**Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan**”. adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Agustus 2024
Hormat Saya
Yang membuat pernyataan,



NENI APRILIA

ABSTRAK

Neni Aprilia, NPM : 2002080022 Bimbingan Konseling, Penerapan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan konseling individual dengan menggunakan teknik *Self Talk* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa kelas X SMA Budi Agung Medan. Objek dalam penelitian ini sebanyak 2 orang siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Dari hasil penelitian melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi seperti gugup pada saat berbicara atau berinteraksi dengan orang lain dan tidak percaya kepada diri, setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *self talk* kepada siswa kecemasan berkomunikasi siswa perlahan akan berkurang dan akan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Kata Kunci : Layanan Konseling Individual, Teknik *Self Talk*, kecemasan berkomunikasi

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini untuk melengkapi tugas dan syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada program studi pendidikan bimbingan dan konseling. Sholawat serta salam peneliti sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan risalahnya kepada umatnya untuk membimbing kegiatan yang diridhoi Allah SWT.

Dalam penulisan proposal ini yang berjudul “ **Penerapan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan** “. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah pengetahuan bagi pembacanya. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan, dukungan dan doa dari semua pihak.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada ALLAH SWT. Yang selalu melindungi serta memberikan kelancaran penulis untuk menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih yang sebanyak-banyaknya juga untuk Ayahanda saya yaitu Almarhum **Suprianto** yang sangat saya cintai walaupun tidak berada disamping saya. Terimakasih yang sebesar- besarnya kepada Ibu saya yaitu **Sulastri** yang selalu menjaga dan melindungi saya sampai saya dewasa ini. Terimakasih juga kepada abang saya yaitu **Suwito Karno** yang telah

mendukung, mendo'akan serta merawat saya hingga saat ini..Terimakasih untuk semua perjuangan serta kasih sayang yang telah diberikan kepada saya.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S.,M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Mandra Saragih, S.Pd.,M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd.,M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi Psikologi. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
7. Ibu Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen dan Seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.

9. Bapak Drs. Sandi Basuki selaku kepala sekolah dari Sekolah SMA Swasta Budi Agung Medan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan observasi selama proses penelitian.
10. Terimakasih kepada Bapak Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd. selaku guru BK di SMA Swasta Budi Agung Medan yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di sekolah.
11. Terima kasih kepada kedua orang tua saya Almarhum Bapak Suprianto dan Ibu Sulastri terimakasih telah mendukung penulis serta menjadi tempat kesah yang tiada henti bagi penulis dan memnerikan semnagat hingga bisa berttahan sampai detik ini dan memberikan doa yang tiada henti.
12. Terima kasih kepada abang saya suwito karno yang memberi dukungan sampai saat ini.
13. Terima kasih kepada Wahyu Dwi Putra Ekray telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, yang menemani, meluangkan waktu, tenaga yang selalu ada dalam suka maupun duka dan tak henti-hentinya memberikan semangat dan dukungannya..
14. Terima kasih juga untuk sahabat saya Nasyiwa, Tri, yang telah sama sama berjuang dan saling memberikan semangat kepada satu sama lain.
15. Terima kasih juga kepada sahabat saya Dea Ananda yang sudah menjadi tempat keluh kesah penulis sehingga penulis bisa sampai pada tahap ini.
16. Terima kasih kepada teman-teman BK A PAGI stambuk 2020 yang sudah menjadi teman saya selam 4 tahun ini.

17. Terakhir , terimakasih untuk diri sendiri karna telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Dan ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Kepada pihak-pihak yang terlibat semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian. Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbal Alamin

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabbarakatu

Medan, Agustus 2024

Neni Aprilia
NPM. 2002080022

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Penelitian	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
2.1 Kerangka Teoritis	8
2.1.1 Layanan Konseling Individual	8
2.1.1.1 Pengertian Konseling Individual	8
2.1.1.2 Tujuan dan fungsi Konseling Individual	9
2.1.1.3 Proses Layanan Konseling Individual	11
2.1.1.4 Teknik Konseling Individual	14
2.1.2 Teknik Self Talk	18
2.1.2.1 Pengertian Teknik Self Talk	18
2.1.2.2 Macam-Macam Self talk	20

2.1.2.3	Kegunaan dan Teknik Evaluasi Self-Talk	21
2.1.2.4	Variasi- variasi Teknik Self-Talk	21
2.1.2.5	Faktor-faktor yang mempengaruhi Self-Talk	22
2.1.2.6	Langkah- langkah melakukan Self-Talk	22
2.1.3	Kecemasan Komunikasi	23
2.1.3.1	Pengertian Kecemasan	23
2.1.3.2	Bentuk-bentuk Kecemasan	24
2.1.3.3	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan	25
2.1.4	Komunikasi	26
2.1.4.1	Pengertian Komunikasi	26
2.1.4.2	Jenis-jenis Komunikasi	27
2.1.4.3	Hambatan Komunikasi	27
2.1.4.4	Tujuan Komunikasi	29
2.1.5	Kecemasan Berkomunikasi	29
2.1.5.1	Pengertian Kecemasan berkomunikasi	29
2.1.5.2	Jenis Kecemasan Komunikasi	30
2.1.5.3	Faktor-faktor Kecemasan Komunikasi	31
2.1.5.4	Aspek-aspek Kecemasan Komunikasi	33
2.2	Penelitian Relevan	33
2.3	Kerangka Konseptual	35
	BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1	Pendekatan Penelitian	36
3.2	Lokasi Dan Waktu Penelitian	36

3.3 Subjek dan Objek	37
3.4 Sumber Data penelitian	38
3.5 Instrumen penelitian	39
3.6 Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	50
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jadwal Waktu Penelitian	37
Table 3.2	Subjek Siswa SMA Budi Agung Medan.....	38
Tabel 3.3	Objek Penelitian	38
Tabel 3.4	Pedoman Wawancara Peserta Didik di Sekolah SMA Budi Agung Medan.....	40
Tabel 3.5	Pedoman Wawancara Wali Kelas SMA Budi Agung Medan	42
Tabel 3.6	Pedoman Wawancara Guru BK SMA Budi Agung Medan	44
Tabel 3.7	Pedoman Observasi Kepada Siswa SMA Budi Agung Medan ...	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	35
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rencana Pelaksanaan Layanan	66
2. Wawancara Pada Wali Kelas	77
3. Wawancara Guru BK SMA Budi Agung.....	80
4. Dokumentasi	82
5. K1	85
6. K2	86
7. K3	87
8. Bimbingan Proposal	88
9. Lembar Pengesahan Proposal	89
10. Berita Acara Seminar Proposal Skripsi.....	90
11. Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal Skripsi	91
12. Surat Pernyataan	92
13. Surat Keterangan	93
14. Permohonan Izin Riset	94
15. Surat Keterangan Riset.....	95
16. Turnitin	96
17. Daftar Riwayat	98

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah hal mendasar yang sangat dibutuhkan oleh manusia, tanpa adanya pendidikan manusia tidak akan dapat mengetahui bagaimana meningkatkan kehidupannya. Pendidikan adalah proses bantuan yang diberikan kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang memungkinkan mereka memahami perubahan yang terjadi pada diri mereka sendiri. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran di mana siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual dan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk mereka, masyarakat, bangsa, dan negara.”

Sekolah adalah suatu lembaga yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat berkembang, dan pelaksanaan peran komunikasi sangatlah penting dan mutlak diperlukan sebagai penambah dan pengembang kemampuan siswa. Pendidikan dan komunikasi memiliki kaitan yang sangat erat, segala sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan tidak akan dapat berjalan dengan tanpa adanya komunikasi. Namun di dunia pendidikan tidak semua peserta didik mampu berkomunikasi dengan baik. Ketidak mampuan peserta didik dalam berkomunikasi ditunjukkan dengan hasil belajar yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Kemampuan berkomunikasi penting bagi siswa, karena dengan

berkomunikasi menggambarkan bagaimana seseorang dapat memahami, mendengar, dan mampu menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuannya kepada orang lain khususnya pada saat melakukan presentase maupun diskusi yang dilaksanakan dalam proses belajar

Peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dengan teman sebaya, dewan guru dan semua personil disekolah maupun diluar disekolah. Bentuk komunikasi siswa yang dilakukan siswa dalam kelas seperti bertanya dengan guru, mempresentasikan tugas dan melakukan diskusi kelompok.

Komunikasi merupakan bagian terpenting dalam hidup manusia, tanpa adanya komunikasi manusia tidak dapat berinteraksi dengan manusia lainnya. Peran dasar komunikasi adalah jembatan untuk membangun interaksi sosial antara individu satu dengan individu lainnya. Melalui komunikasi, manusia dapat berbagi informasi, mengembangkan diri, dan bertukar informasi.

Pada dasarnya, kemampuan berkomunikasi dan berbicara harus ditingkatkan dengan baik karena kemampuan ini merupakan kemampuan pertama yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di bidang pendidikan. Jika remaja tidak dapat berkomunikasi dan berbicara di depan umum, itu akan menjadi masalah besar. Ketidakmampuan untuk berkomunikasi di depan umum tentunya akan sangat mengganggu dan membuat remaja khususnya siswa kesulitan menjalani semua aktivitas dan kegiatannya dalam dunia pendidikan. Masalah yang banyak dihadapi oleh peserta didik adalah ketika berkomunikasi maka akan timbul kecemasan pada diri peserta didik. Kecemasan inilah yang

membuat peserta didik tidak mampu berkomunikasi dengan baik, mereka selalu takut, dan gugup untuk berbicara.

Pada dasarnya kecemasan selalu ada pada kehidupan manusia terutama ketika menghadapi hal-hal yang baru dan adanya sebuah konflik yang datangnya bisa kapan saja dan dimana saja. Namun, tingkat kecemasan setiap orang berbeda, meskipun dihadapkan dengan masalah atau kondisi yang sama tetapi akan diinterpretasikan secara berbeda, hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan tersebut.

Kecemasan komunikasi dapat diartikan sebagai ketakutan atau kekhawatiran individu dalam melakukan komunikasi yang berasal dari pemikiran-pemikiran negatif sehingga memunculkan respon-respon fisiologis seperti perasaan gugup, tegang atau panik. Jika tidak dapat berkomunikasi yang baik dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak pada proses belajarnya dan berbicara dengan orang lain, serta perilaku kecemasan yang dia tunjukkan ketika saat berkomunikasi. Untuk itu, perilaku kecemasan berkomunikasi harus segera diatasi agar remaja dapat meningkatkan kemampuan komunikasinya. Kecemasan berkomunikasi pada dasarnya merupakan gejala yang normal pada proses komunikasi, akan tetapi apabila kecemasan berkomunikasi tersebut berlebihan maka akan menjadi masalah yang serius. Ketidakmampuan individu berkomunikasi dapat menyebabkan komunikasi menjadi terhambat, dan akan membentuk individu menjadi pribadi yang pasif dan menghindari komunikasi.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SMA BUDI AGUNG MEDAN pada tanggal 11 Januari 2024, adanya siswa yang memiliki

permasalahan kecemasan dalam berkomunikasi. Peneliti menemukan masih banyak siswa yang merasa cemas saat berkomunikasi. Seperti tidak merasa percaya diri dan cemas ketika berkomunikasi di depan kelas. Mereka juga memiliki perilaku berkomunikasi yang kurang baik dengan siswa lain serta kurangnya rasa percaya diri yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan dalam berkomunikasi.

Dengan melihat kondisi kelas perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling yaitu layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *Self Talk* sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa.

Teknik *Self talk* merupakan bagian dari pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yaitu salah satu bentuk teknik kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Menurut pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya (Wahyuni, 2020).

Self-talk bisa dilakukan positif maupun negatif, sebagian besar self-talk tergantung pada kepribadian sendiri. Jika seseorang merupakan pribadi yang optimis, maka self-talknya akan mendorong ke arah positif, namun sebaliknya jika dalam diri sendiri adalah pribadi yang pesimis akan ke arah negatif, seperti stres

dan juga dapat meyakinkan diri sendiri. Self-talk sangat berdampak pada diri sendiri di kemudian hari, dan sangat berpengaruh terhadap psikologis diri sendiri

Layanan Konseling Individual merupakan proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli. Konseling individual juga merupakan salah satu jenis bimbingan dan konseling yang digunakan untuk mengurangi masalah yang dihadapi oleh siswa, terutama dalam hal mengurangi kecemasan berkomunikasi. Sangat penting bagi siswa untuk menjadi bebas dan terbuka tentang apa yang mereka rasakan dan pikirkan untuk mendapatkan solusi yang tepat untuk masalah mereka.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan berkomunikasi Siswa kelas X SMA Budi Agung Medan “**

1.2 Fokus Penelitian

Karena keterbatasan peneliti dan untuk menghindari luasnya permasalahan maka untuk lebih efektif peneliti memfokuskan penelitian ini yaitu :

1. Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan berkomunikasi Siswa kelas X SMA Budi Agung Medan.
2. Respon siswa terhadap Layanan Konseling Individual Dengan menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan berkomunikasi Siswa kelas X SMA Budi Agung Medan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan berkomunikasi Siswa kelas X SMA Budi Agung Medan “

1.4 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah “ Untuk Mengetahui Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan berkomunikasi Siswa kelas X SMA Budi Agung Medan “

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang keadaan siswa yang mengalami masalah dalam kecemasan berkomunikasi.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk membantu mengurangi sikap kecemasan berkomunikasi bagi siswa disekolah dengan

memberikan pengembangan layanan individual bagi setiap siswa yang bermasalah.

b) Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai saran bagi guru , khususnya dalam memberikan bimbingan serta konseling untuk membantu siswa mengatasi masalah, khususnya dalam permasalahan yang melibatkan kecemasan berkomunikasi.

c) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta melatih potensi siswa dalam berkomunikasi dan menyampaikan pendapatnya serta menambah informasi baru untuk dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi pada diri sendiri.

d) Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk terjun langsung ke lapangan dan menambah pengalaman dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Layanan Konseling Individual

2.1.1.1 Pengertian Konseling Individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya, (Willis, 2017:18).

Pengertian bimbingan dan konseling secara mendasar adalah proses pemberi bantuan yang dilakukan oleh orang yang lebih ahli kepada seseorang atau beberapa individu baik anak-anak remaja ataupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Dalam konseling diharapkan konseli dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan masyarakat sekitarnya.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli, (Prayitno & Amti, 2019:105). Konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Setelah

layanan konseling menyelesaikan tugasnya, masalah konseli akan teratasi dengan baik, dan upaya bimbingan lainnya hanya akan mengikuti atau bertindak sebagai pendamping.

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di alami oleh konseli. Konseling individual adalah proses bantuan yang diberikan melalui wawancara konseling oleh seorang profesional (konselor) kepada seseorang (klien) yang mengalami masalah yang bertujuan untuk menyelesaikan masalahnya.

2.1.1.2 Tujuan dan fungsi Konseling Individual

Konseling bertujuan untuk membantu semua peserta didik agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh dasar keterampilan hidupnya atau dengan kata lain membantu peserta didik agar mereka dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya.

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan yang berasal dari kekurangan dirinya sendiri. Setelah itu, membantu dalam mengoreksi persepsi klien terhadap lingkungannya, sehingga klien dapat mengarahkan tingkah laku dan menumbuhkan kembali minat sosialnya.

Adapun fungsi konseling individual yang ada disekolah, Menurut Hartono (2012:36) layanan konseling individual dapat dirinci dan secara langsung

dikaitkan dengan fungsi-fungsi konseling secara menyeluruh diembankan yaitu sebagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman, Melalui pelayanan konseling individual yang mengarahkan kepada pemahaman klien baik mengenai dirinya maupun lingkungannya. Pemahaman tentang diri yang dimaksud meliputi kepribadian, bakat, minat, dan lain sebagainya.
Pemahaman tentang lingkungan mencakup hubungan sosial, dan pemahaman mengenai informasi lain yang dibutuhkan mencakup informasi pendidikan, karier, dan lainnya.
- b. Fungsi pengentasan, Pemahaman yang mengarah kepada dikembangkan persepsi dan sikap serta kegiatan demi teratasinya secara spesifik masalah yang dialami konseli tersebut.
- c. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, Pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai.
- d. Fungsi pencegahan, Layanan konseling individual sering kali menjadikan pengembangan/ pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif konseli sebagai fokus dan sasaran layanan, diperkuat oleh teratasinya masalah, akan merupakan kekuatan bagi tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul.

- e. Fungsi advokasi, Masalah yang dialami konseli menyangkut dilanggarnya hak-hak konseli sehingga konseli menghasilkan kondisi pembelaan terhadap individu atas pengingkaran hak-hak yang dialami oleh klien

2.1.1.3 Proses Layanan Konseling Individual

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer (dalam Willis, 2017:50) proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien). Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna.

Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :

- 1) Tahap awal konseling. Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :
 - a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working realitionship, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna,dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor.

(kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercaya klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai.

(ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.
- c. Membuat penafsiran dan penjajakan Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan diaprosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.
- d. Menegosiasikan kontrak Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama

diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

- 2) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja). Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan.
- 3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan). Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:
 - a. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
 - b. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
 - c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

- d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistis dan percaya diri

2.1.1.4 Teknik Konseling Individual

Teknik konseling individual yaitu keterampilan konseling, istilah tersebut adalah cara yang digunakan oleh seorang konselor dalam hubungan konseling untuk membantu konseli agar berkembang potensinya serta mampu mengatasi masalah yang dihadapi dengan mempertimbangkan norma sosial, budaya, dan agama di lingkungan mereka. Self-talk merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada self-talk yang lebih positif lagi.

a. Perilaku Attending

Perilaku attending dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku non verbal, bahasa lisan, dan kontak mata. Karena komponen-komponen itu tidak mudah, perlu diperhatikan secara bertahap dan terus-menerus. Perilaku attending yang ditampilkan konselor akan mempengaruhi kepribadian konseli yaitu : meningkatkan harga diri konseli dan menciptakan suasana yang aman bagi konseli.

b. Empati

Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan konseli, merasa dan berfikir, bersama klien dan bukan untuk atau tentang konseli. Empati dilakukan bersama attending, tanpa perilaku attending mustahil terbentuk empati.

c. Refleksi

Refleksi adalah konselor memantulkan kembali kepada konseli tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi ada tiga yaitu refleksi perasaan, refleksi pengalaman dan refleksi pikiran.

d. Eksplorasi

Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Eksplorasi memungkinkan konseli untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Eksplorasi ada tiga macam yaitu eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, eksplorasi pikiran.

e. Menangkap Pesan Utama (Paraphrasing)

Menangkap pesan (paraphrasing) adalah teknik untuk menyatakan kembali esensi atau inti yang diungkapkan oleh konseli dengan teliti mendengarkan pesan utama konseli, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana.

f. Pertanyaan Terbuka (Open Question)

Pertanyaan terbuka yaitu teknik umum untuk memancing konseli agar mau berbicara mengungkapkan perasaan pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan dengan teknik pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka yang baik

dimulai dengan kata-kata; apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dan dapatkah.

g. Pertanyaan Tertutup (Closed Question)

Bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata; apakah, adakah, dan harus dijawab oleh konseli dengan kata ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat.

h. Dorongan Minimal

Suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang dikatakan konseli, dan memberikan dorongan singkat seperti oh..., ya..., terus..., lalu..., dan...

i. Interpretasi

Yaitu teknik untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku atau pengalaman konseli dengan merujuk pada teori-teori, bukan pandangan subyektif konselor.

j. Mengarahkan (Directing)

Yaitu teknik untuk mengajak dan mengarahkan konseli melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh konseli untuk bermain peran dengan konselor atau menghayalkan sesuatu.

k. Menyimpulkan Sementara

Pembicaraan antara konselor dan konseli maju secara bertahap ke arah pembicaraan yang makin jelas maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama konseli menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan.

l. Memimpin

Yaitu teknik untuk mengarahkan pembicaraan dalam wawancara konseling sehingga tujuan konseling tercapai.

m. Fokus

Yaitu teknik membantu konseli memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan.

n. Konfrontasi

Teknik yang menantang konseli untuk melihat adanya inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa tubuh, ide awal dengan ide berikutnya, senyum dan kepedihan dan sebagainya.

o. Menjernihkan

Teknik untuk menjernihkan ucapan-ucapan konseli yang samar-samar, kurang jelas dan agak meragukan.

p. Memudahkan

Yaitu teknik untuk membuka komunikasi agar konseli dengan mudah berbicara, menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.

q. Diam

Konselor menunggu konseli yang sedang berfikir sejenak antara 5-10 detik.

r. Mengambil Inisiatif

Dilakukan konselor manakala konseli kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang berpartisipasi.

s. Memberikan Nasehat

Jika konseli meminta nasehat konselor harus mempertimbangkan apakah pantas atau tidak.

t. Pemberian Informasi

Dalam hal ini informasi yang diminta klien sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan tidak mengetahuinya, namun bila konselor mengetahui informasi upayakan konseli supaya tetap mengusahakannya.

u. Merencanakan

Teknik ini digunakan menjelang akhir sesi konseling untuk membantu agar konseli dapat membuat rencana atau tindakan, perbuatan yang produktif untuk kemajuan konseli.

v. Menyimpulkan

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor dapat menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan konseli sebelum dan setelah mengikuti proses konseling. Selain itu bantulah konseli untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.

2.1.2 Teknik Self Talk

2.1.2.1 Pengertian Teknik Self Talk

Self Talk secara bahasa berasal dari bahasa inggris, Self adalah diri, sendiri, dirinya (sendiri), dapat mengatur sendiri dan Talk berarti percakapan, pembicaraan, perbincangan, ceramah, omongan, kabar angin, desas-desus, berbicara, hal yang dibicarakan dan teguran.

Menurut Yusuf, A & Haslinda (2019: 161) Self talk adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya self talk menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar self talk terjadi, bahkan pada saat kita tertidur, pikiran kosong atau jatuh pingsan. Self talk diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.

Self talk merupakan suatu bentuk penyangkalan yang dilakukan oleh seseorang terhadap keyakinan yang tidak masuk akal sehingga mengembangkan perilaku positif maupun sebaliknya. jadi self talk tidak selalu membawa individu kepada hal atau pemikiran yang positif juga tetapi juga dapat membuat individu tersebut berfikir negatif. Selain itu self talk juga merupakan berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri.

Teknik Self talk merupakan bagian dari pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yaitu salah satu bentuk teknik kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya (Wahyuni, 2020).

Menurut Saligman & Reichenberg (Erford, 2016) mendeskripsikan teknik self talk sebagai sebuah pep talk (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik self talk adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan self talk yang lebih positif. self talk adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri (Erford, 2016).

Menurut Schafer (Erford, 2016) mengemukakan teknik self talk merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada self talk yang lebih positif. Tujuan pemberian teknik self talk adalah mengubah negative self talk yang ada pada individu menjadi positive self talk.

2.1.2.2 Macam-Macam Self talk

Nusanti, Irene istilah Self-Talk. Self-Talk ada dua macam, yaitu Self-Talk positif dan Self-Talk negatif. Self-Talk juga dibagi menjadi Self-Talk tentang diri sendiri dan Self-Talk tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh SelfTalk:

- a. Self-talk positif tentang diri sendiri: “dalam kelas saya harus bisa sesuai dengan kemampuan saya”.
- b. Self-Talk positif tentang orang lain:” sekalipun baru kenal, saya harus baik kepada nya”.

- c. Self-Talk negatif tentang diri sendiri: "setiap kali saya berbicara didepan orang kok gugup ya".

2.1.2.3 Penggunaan dan Teknik Evaluasi Self-Talk

Self-Talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfesionisme, kekhawatiran, selfesteem, pengelolaan amanah, teknik ini dapat juga digunakan dengan konseli yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya jika seorang konseli ingin memotivasi dirinya untuk bisa berkomunikasi yang baik dan bagus. Ia dapat mendaftar pernyataan-pernyataan tentang seputar kemampuannya dalam berkomunikasi pada kartu-kartu indeks dan mengambil beberapa diantaranya untuk dibaca tiap hari. Hal ini membantu mengubah pernyataan-pernyataan orang itu dari negatif ke positif, dan pada giliran orang itu mengembangkan sikap yang lebih baik.

2.1.2.4 Variasi- variasi Teknik Self-Talk

Salah satu variasi teknik Self-Talk adalah P dan Q method (metode P dan Q) dalam metode ini, ketika Self-Talk negatif dimulai, konseli pause (P) (berhenti), mengambil napas dalam-dalam, dan question (Q) (menanyai) dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasi nya. Salah satu pertanyaan nya seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga konseli dapat menangani perasaan-perasaan dengan tepat. Bahwa dirinya merespon sesuatu dengan cara yang tepat yang tidak diinginkan dan mengubahnya untuk menantang Self-Talk negatif, konseli dapat mengevaluasi apakah Self Talk ini faktual atau terdistorsi. Sedang atau ekstrim, dan membantu atau merugikan.

2.1.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Talk

Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi Self-Talk:

- a. Tempat pertama individu terbentuk Menurut Richard dalam Wulandari seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri saat memasuki usia enam atau tujuh tahun. Di mana masa-masa ini individu mulai mengenali hal-hal baik maupun buruk. Pada usia ini anak masih melatih diri mengenai bahasa. Oleh karena itu, pembelajaran dan komunikasi yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir anak.
- b. Belajar merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui atau mendapatkan pengalaman guna melakukan perubahan. Mengingat alur Self-Talk yang tidak lepas dari proses mental di dalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat self dapat berubah dengan adanya proses belajar.

2.1.2.6 Langkah- langkah melakukan Self-Talk

Self-Talk merupakan bagian dari Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang bertujuan membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantunya ada beberapa tahap yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli:

- a. Tahap pertama proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami

bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

- b. Tahap kedua pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- c. Tahap ketiga tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

2.1.3 Kecemasan Komunikasi

2.1.3.1 Pengertian Kecemasan

Secara umum, kecemasan (anxiety) adalah suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan seseorang akan adanya ancaman atau bahaya tetapi tidak jelas atau tidak terlihat; itu secara khusus menunjukkan suasana perasaan menyakitkan yang dialami ketika "aku" (ego) atau "diri" (self) terancam; ini adalah kondisi atau suasana psikis yang dihasilkan oleh peristiwa atau dorongan yang dianggap mengancam.

Ketika orang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan konflik (konflik), kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur. Ada beberapa aspek yang dapat dilihat dari kecemasan, seperti rasa takut, terkejut,

tidak berdaya, rasa bersalah atau bersalah, dan perasaan terancam. Selain itu, ada aspek yang hilang dari pandangan kita dan membuat kita tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu.

Kecemasan dapat beralih dari satu hal ke hal lain. Ini menunjukkan bahwa kecemasan sebenarnya terjadi karena perselisihan internal individu yang bersangkutan, bukan karena keadaan sebenarnya. Kecemasan dapat berasal dari perasaan karena tekanan yang tidak wajar terhadap diri sendiri atau hambatan untuk memenuhi kebutuhan. Selain itu, kecemasan juga dapat akut, yang berarti muncul secara tiba-tiba dan sangat kuat. Mereka sering menyebutnya serangan panik. Jika Anda menemukan seseorang yang mengalami serangan panik, Anda harus waspada karena ini dapat menjadi indikasi dari gangguan yang lebih berat, seperti psikosis.

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang dialami seseorang ketika adanya suatu ancaman atau bahaya yang wujudnya tidak jelas ataupun ada hal yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.

2.1.3.2 Bentuk-bentuk Kecemasan

Menurut Spilberger dalam Safari & Sahputra, kecemasan ada dua bentuk, sebagai trait anxiety dan state anxiety. Kecemasan sebagai suatu trait, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategory ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibanding dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan (state anxiety),

yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.

Mustamir Pedak (2009:30) membagi kecemasan menjadi tiga jenis yaitu:

- a. Kecemasan Rasional Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasar.
- b. Kecemasan Irasional yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaankeadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.
- c. Kecemasan Fundamental Merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

2.1.3.3 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman dalam Ghufroon & Risnawati, menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila

individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

2.1.4 Komunikasi

2.1.4.1 Pengertian Komunikasi

Komunikasi adalah proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan dengan atau tanpa media. Komunikasi adalah pertukaran ide atau gagasan. Dengan demikian, komunikasi dapat didefinisikan sebagai penyampaian ide atau pesan penting dari satu orang ke orang lain dengan tujuan mencapai kesepakatan tentang ide atau pesan yang disampaikan.

Komunikasi merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia, komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan manusia, tidak ada kegiatan yang dilakukan oleh manusia tanpa disertai dengan proses komunikasi. Begitu pentingnya komunikasi dalam kehidupan manusia, apabila mengalami hambatan dalam komunikasi akan mengalami permasalahan dalam kehidupan. Hambatan yang muncul dalam proses komunikasi yaitu timbulnya kecemasan dalam berkomunikasi. (Aprianti, S, 2014: 1)

2.1.4.2 Jenis-jenis Komunikasi

Mulyana (2010: 260) mengatakan umumnya komunikasi terbagi kedalam dua bentuk. Kedua bentuk tersebut adalah komunikasi verbal (verbal communication) dan komunikasi non verbal (nonverbal communication).

- a. Komunikasi Verbal (Verbal Communication) adalah sarana untuk menyatakan pikiran, perasaan, dan maksud kita. Simbol atau pesan verbal adalah semua jenis simbol yang menggunakan satu kata atau lebih. Suatu sistem kode verbal disebut bahasa. Bahasa dapat didefinisikan sebagai perangkat simbol, dengan aturan untuk mengkombinasikan simbol-simbol tersebut, yang digunakan dan dipahami suatu komunitas.
- b. Komunikasi Nonverbal (Nonverbal Communication) menurut Edward T. Hall (dalam Mulyana, 2010:344) mengatakan bahasa nonverbal ini sebagai “bahasa diam” (silent language) dan “dimensi tersembunyi” (hidden dimension) suatu budaya. Disebut diam dan tersembunyi, karena pesan-pesan nonverbal tertanam dalam konteks komunikasi. Selain isyarat situasional dan relasional dalam transaksi komunikasi, pesan nonverbal memberi kita isyarat-isyarat konsteksual. Bersama isyarat verbal dan isyarat konstektual, pesan nonverbal membantu kita menafsirkan seluruh makna pengalaman komunikasi.

2.1.4.3 Hambatan Komunikasi

Menurut Ruslan (2008:9-10) adalah:

- a. Hambatan Dalam Proses Penyampaian (Sender Barries) Hambatan disini bisa datang dari pihak komunikator yang mendapat kesulitan dalam menyampaikan

pesan-pesannya, tidak menguasai materi pesan dan belum memiliki kemampuan sebagai komunikator yang handal. Hambatan ini bisa juga berasal dari penerima pesan (receiver barrier) karena sulitnya komunikasi dalam memahami pesan itu dengan baik. Hal ini disebabkan oleh rendahnya tingkat penguasaan bahasa, pendidikan, intelektual dan sebagainya yang terdapat dalam diri komunikator.

- b. Hambatan secara Fisik (Physical Barriers) Secara fisik dapat menghambat komunikasi yang efektif, misalnya pendengaran kurang tajam dan gangguan pada system pengeras suara yang sering terjadi dalam suatu ruangan kuliah/seminar/pertemuan. Hal ini dapat membuat pesan-pesan itu tidak sampai dengan tepat kepada komunikator
- c. Hambatan Semantik (Semantic Barriers) Hambatan segi semantik (bahasa dan arti perkataan), yaitu adanya perbedaan pengertian dan pemahaman antar pemberi pesan dan penerima pesan tentang satu bahasa. Mungkin saja yang disampaikan terlalu teknis dan formal, sehingga menyulitkan pihak komunikator yang tingkat pengetahuan dan pemahaman bahasa teknis komunikator yang kurang.
- d. Hambatan Sosial (Psychosocial Barriers) Adanya hambatan yang cukup lebar dalam aspek kebudayaan, adat istiadat, kebiasaan, persepsi dan nilai-nilai yang dianut sehingga kecenderungan, kebutuhan serta harapan-harapan kedua belah pihak yang berkomunikasi juga berbeda.

2.1.4.4 Tujuan Komunikasi

Setiap proses komunikasi bertujuan untuk menjadi lebih efisien dan produktif. Efisiensi berarti memaksimalkan hasil dengan menggunakan sumber yang ada. Ketika seorang komunikator menyampaikan pesan, materi pesan harus sebisa mungkin menerima tanggapan yang positif dari penerimanya. Di sisi lain, efektivitas didefinisikan sebagai cara mengoptimalkan setiap aspek proses komunikasi.

2.1.5 Kecemasan Berkomunikasi

2.1.5.1 Pengertian Kecemasan berkomunikasi

Menurut Reny (2013), kecemasan komunikasi merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan yang berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang baik dalam situasi komunikasi bersifat formal maupun yang bersifat informal, komunikasi dalam kelompok atau individu dengan individu yang ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis kecemasan komunikasi dapat diartikan sebagai ketakutan atau kekhawatiran individu dalam melakukan komunikasi yang berasal dari pemikiran-pemikiran negatif sehingga memunculkan respon-respon fisiologis seperti perasaan gugup, tegang atau panik.

Kecemasan berkomunikasi pada dasarnya merupakan gejala yang normal pada proses komunikasi, akan tetapi apabila kecemasan berkomunikasi tersebut berlebihan maka akan menjadi masalah yang serius. Ketidakmampuan individu berkomunikasi dapat menyebabkan komunikasi menjadi terhambat, dan akan membentuk individu menjadi pribadi yang pasif dan menghindari komunikasi.

Adanya hambatan dalam komunikasi khususnya dalam proses pembelajaran tentu akan berpengaruh terhadap hasil komunikasi yang diperoleh. Hasil komunikasi dalam proses pembelajaran berupa pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan oleh guru. Kecemasan komunikasi yang dialami peserta didik apabila tidak ditangani dapat membentuk pribadi yang pasif, sedangkan dalam proses pembelajaran di kelas peserta didik dituntut berperan aktif. Pasifnya peserta didik dalam berkomunikasi apabila terus dibiarkan akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang diperoleh oleh peserta didik. Peserta didik tidak dapat mengkomunikasikan ide, permasalahan ataupun memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran. (wahjudi,2009: 47)

2.1.5.2 Jenis Kecemasan Komunikasi

McCrosky (1984), menjelaskan ada empat jenis kecemasan komunikasi yaitu:

a. Traitlike Communication Apprehension

Istilah traitlike atau seperti sifat digunakan untuk membedakan antara jenis *kecemasan* komunikasi ini dan jenis yang akan melihat kecemasan komunikasi sebagai sesuatu yang benar-benar terjadi jika seseorang dihadapkan pada berbagai konteks komunikasi. Setiap orang memiliki perspektif berbeda tentang kecenderungan kecemasan komunikasi yang relatif stabil dan panjang waktunya ketika seseorang berada dalam berbagai konteks komunikasi, seperti saat berbicara, pertemuan, atau komunikasi dalam kelompok.

b. Generalized-context Communication Apprehension

Ketakutan komunikasi muncul ketika seseorang harus berbicara di depan umum, atau public speaking, tetapi tidak mengalami kecemasan untuk jenis komunikasi yang berbeda. Dengan kata lain, kecemasan komunikasi ini hanya terjadi dalam beberapa situasi tertentu, dan tidak berdampak pada jenis komunikasi yang dihadapinya.

c. Person-group Communication Apprehension

Tipe ini menunjukkan reaksi dari individu dalam berkomunikasi jika dihadapkan pada individu atau kelompok individu. Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi tipe ini memperlihatkan bahwa beberapa orang atau kelompok dapat membuat orang tersebut merasa cemas sedangkan individu atau kelompok lain dapat menimbulkan reaksi sebaliknya.

d. Situational Communication Apprehension

Kecemasan komunikasi jenis ini menunjukkan reaksi individu saat berkomunikasi dengan individu atau kelompok tertentu dianggap sebagai reaksi berdasarkan kendala situasional yang diciptakan oleh individu atau kelompok lain daripada kepribadian dan yang berhubungan dengan situasi ketika seseorang mendapatkan perhatian yang tidak biasa (unusual) dari orang lain.

2.1.5.3 Faktor-faktor Kecemasan Komunikasi

Kecemasan komunikasi yang dialami individu dapat dipengaruhi oleh beberapa factor. Menurut Muslimin (2013) ada tujuh faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan berkomunikasi :

- a. Tingkat evaluasi (Degree of evaluation), semakin tinggi individu merasa dirinya sedang dievaluasi, maka kecemasan akan semakin meningkat.
- b. Status bawahan (Subordinate status), saat individu merasa bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik atau pengetahuan yang lebih luas darinya, maka kecemasan berkomunikasi semakin meningkat.
- c. Tingkat konspirasi (Degree of conspicuousness), semakin menonjol seorang individu, maka kecemasan berkomunikasi semakin tinggi. Inilah alasan mengapa orang yang berpidato di antara khalayak ramai, akan lebih cemas dibandingkan mereka yang berbicara dalam sebuah kelompok kecil.
- d. Tingkat ketidakpastian (Degree of unpredictability), semakin banyak situasi tak terduga, maka semakin besar tingkat kecemasan.
- e. Tingkat ketidaksamaan (Degree of dissimilarity), saat individu merasakan sedikit persamaan dengan teman bicaranya, maka individu tersebut akan merasakan kecemasan berkomunikasi.
- f. Keberhasilan dan kegagalan (Prior success and failures), keberhasilan atau kegagalan individu di suatu situasi akan berpengaruh terhadap respon individu pada situasi berikutnya
- g. Kurangnya keterampilan dan pengalaman dalam komunikasi (Lack of communication skills and experience), kurangnya kemampuan dan pengalaman akan menyebabkan kecemasan berkomunikasi, terutama jika tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuannya.

Status bawahan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi kerja; ketika seseorang merasa bahwa orang lain memiliki pengetahuan atau

kemampuan komunikasi yang lebih baik darinya, mereka merasa kurang yakin terhadap diri mereka dalam memberikan layanan kepada pelanggan.

2.1.5.4 Aspek-Aspek Kecemasan Berkomunikasi

Menurut Zimbardo (Wimarni, 2013) mengemukakan bahwa kecemasan komunikasi mempunyai 4 aspek, yaitu :

- a. Kognitif yaitu perhatian yang berlebihan terhadap diri sendiri dan juga terhadap pandangan atau penilaian orang lain.
- b. Afektif yaitu perasaan malu, gelisah dan bingung.
- c. Perubahan fisiologis yaitu detak jantung dan nadi meningkat, keringat berlebihan, tangan dan kaki dingin serta perut mulas.
- d. Perilaku motorik yaitu bicara terputah-putah, tidak banyak bicara, gemeteran, kepala menunduk atau berusaha menghindari tatap mata.

Berdasarkan aspek-aspek diatas dapat disimpulkan bahwa adanya penyebab kecemasan berkomunikasi yang dipandang secara garis besar dan dikategorikan menjadi empat aspek yaitu kecemasan komunikasi didepan umum, kecemasan pada pertemuan, kecemasan komunikasi pada kelompok kecil, dan kecemasan komunikasi dua arah.

2.2 Penelitian Relevan

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti telah menelusuri beberapa hasil penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan ini. Dari beberapa contoh judul penelitian terdahulu memang memiliki

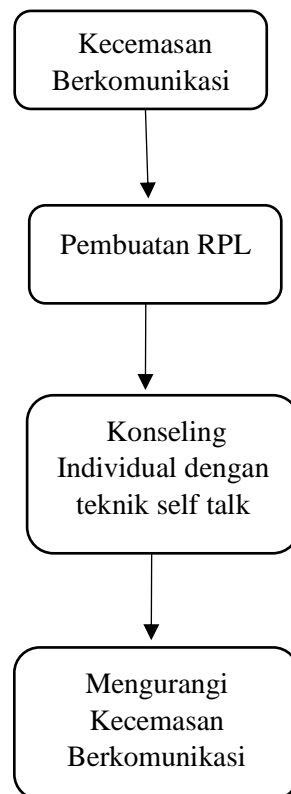
keterkaitan dari segi masalah yaitu mencari tau tentang pengurangan kecemasan dalam berkomunikasi pada siswa akan tetapi objek dan sarannya yang berbeda.

1. Penelitian (Fitriani Ramadhani, 2020) dengan Judul “Penerapan Self Talk untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Umum Siswa Di SMA Negeri 2 Camba” . Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik self talk efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum siswa di SMAN 2 Camba. Sebelum diberikan teknik self talk, tingkat kecemasan siswa berada pada kategori tinggi, namun setelah penerapan teknik self talk, terjadi penurunan kecemasan. Teknik self talk juga membantu siswa dalam pengambilan keputusan, mengenal dan menerima diri sendiri, berinteraksi dengan orang lain, mempengaruhi orang lain dengan sehat, dan mengembangkan diri. Dengan demikian, metode self talk dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dan meningkatkan kualitas penampilan mereka ketika berbicara di depan umum.
2. Penelitian (Yarah,Jarkawi,Farial, 2018) dengan judul “Layanan Bimbingan kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Kelas VIII Mts Nurul Falah Juai Kabupaten Balangan”. Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VIII di MTs Nurul Falah Juai. Semua indikator kecemasan berkomunikasi mengalami penurunan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah

kuantitatif dengan teknik probabilitas sampling menggunakan random sampling.

2.3 Kerangka Konseptual

Pada penelitian ini akan menerapkan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan teknik Self Talk Untuk mengurangi Kecemasan berkomunikasi di kelas X SMA Budi Agung Medan. Dimana Konseling Individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli.



Gambar 2.1
Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dimana data yang dikumpulkan bukan berupa angka melainkan data yang berasal dari naskah, catatan lapangan, dan dokumen yang mendukung.

Penelitian kualitatif adalah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Penonjolan proses penelitian dan pemanfaatan landasan teori dilakukan agar fokus penelitian sesuai dengan fakta dilapangan, selain itu landasan teori juga bermanfaat untuk memberikan gambaran umum tentang latar belakang penelitian dan sebagai bahan pembahasan hasil penelitian (Dr. Rukin, 2019).

Adapun tujuan penulis menggunakan pendekatan kualitatif ini karena penulis ingin menggali secara maksimal tentang penerapan teknik Self talk dengan konseling individu untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui obsevasi dan wawancara.

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Budi Agung Medan yang berada di Jalan Platina Raya No. 7A, Rengas Pulau, Medan Marelan.

3.2.2 Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian yang dipergunakan dalam menyelesaikan penelitian ini dari bulan

Tabel 3.I
Jadwal Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																																			
		Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		
1	Observasi awal di sekolah	█																																			
2	Pengumpulan Data		█																																		
3	Mengolah data hasil			█																																	
4	Pengajuan Judul				█	█	█	█																													
5	Bimbingan proposal								█	█	█	█	█																								
6	Seminar Propoal													█																							
7	Perbaikan Proposal																			█	█	█	█														
8	Pelaksanaan Riset																																				
9	Penyusunan Skripsi																																				
10	Pengesahan Skripsi																																				
11	Sidang Meja Hijau																																				

3.3 Subjek dan Objek

3.3.1 Subjek

Menurut Sugiyono (2011:61) menjelaskan bahwa subjek merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesmpulannya. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Guru BK, Wali Kelas dan Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan .

Table 3.2
Subjek Siswa SMA Budi Agung Medan.

No	Nama Kelas	Jumlah Siswa
1.	Aguste Comte	39
2.	Ibnu Sina	36
3.	Aristoteles	36
4.	Issac Newton	32
5.	Jendral Sudirman	36
6.	Albatani	32
7.	Abu Bakar	47
Jumlah		258

3.3.2 Objek

Menurut sugiono (2017) objek adalah karakteristik, sifat, atau nilai individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang dipilih oleh penelitian untuk diteliti kemudian ditarik kesimpulan. Edwin (2018;31) mengemukakan bahwa objek merupakan bagian dari jumlah data karakter yang dimiliki oleh subjek tersebut.

Tabel 3.3
Objek Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1.	X (Issac Newton)	32	2
Jumlah		32	2

3.4 Sumber Data penelitian

Sumber data yang digunakan yaitu data primer , menurut Sugiono (2018:456) data primer yaitu sumber data dalam pengumpulan data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilaksanakan. Penelitian menggunakan hasil wawancara yang didapatkan dari informasi mengenai topic penelitian sebagai data primer.

3.5 Instrumen penelitian

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu observasi dan wawancara.

1. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang tidak hanya mengukur sikap dari responden (wawancara dan angket) namun juga dapat digunakan untuk merekam berbagai fenomena yang terjadi (situasi, kondisi). Teknik ini digunakan bila penelitian ditujukan untuk mempelajari perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan dilakukan pada responden yang tidak terlalu besar.

2. Wawancara

Wawancara adalah usaha mengumpulkan informasi dengan mengajukan pertanyaan secara lisan, untuk dijawab secara lisan pula. Menurut Supardi metode wawancara adalah “proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan, dimana dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangkanketerangan”. Wawancara pada hakikatnya merupakan kegiatan yang dilakukan seorang peneliti untuk memperoleh pemahaman secara holistik mengenai pandangan atau perspektif (inner perspectives) seseorang terhadap isu, tema atau topik tertentu.

Dalam penelitian ini yang akan diwawancarai oleh peneliti adalah Guru Bimbingan dan Konseling dan Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan. Adapun pedoman wawancara yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3.4
Pedoman Wawancara Peserta Didik di

Sekolah SMA Budi Agung Medan

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Kognitif	Perhatian pada orang yang diajak berkomunikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kamu mampu berkomunikasi dengan lancar dengan orang baru 2. Bagaimana biasanya kamu melakukan kegiatan komunikasi dengan orang lain 3. Apakah kamu merasa tenang saat berbicara dengan orang lain? 	
		Pandangan terhadap orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda merasa bahwa lawan bicara anda memahami pesan yang ingin anda sampaikan dengan jelas? 2. Seberapa sering anda merasa bahwa anda didengarkan dengan penuh perhatian oleh orang lain saat berbicara? 3. Seberapa sering anda memperhatikan ekspresi wajah dan reaksi orang lain saat berbicara dengan mereka? 	
		Penilaian terhadap keadaan orang lain Penilaian terhadap keadaan orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah lawan bicara anda terlihat gelisah atau cemas selama percakapan berlangsung? Apa yang membuat anda menyimpulkan demikian? 2. Apakah lawan bicara anda sering mengalihkan pandangan atau 	

			tampak tidak tertarik?	
2	Afektif	Perasaan Malu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaanmu saat harus berbicara didepan orang banyak? 2. Bagaimana reaksi kamu jika kamu merasa malu saat berbicara dengan teman-teman? 	
		Perasaan Gelisah Dan Bingung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kamu pernah merasa gelisah ketika kamu ingin berbicara didepan kelas? 2. Bagaimana perasaanmu saat bingung harus menyampaikan pendapat atau ide dalam kelompok belajar? 	
3	Fisiologis	Kondisi tendi darah dan detak jantung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaanmu ketika detak jantungmu terasa berdebar kencang saat harus menjawab pertanyaan dari guru di depan teman teman? 2. Pernahkah kamu merasa wajahmu memerah atau tubuhmu merasa hangat saat berbicara di depan orang banyak? 	
		Keringat Berlebihan Dan Gemetar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kamu pernah merasa keringat dingin atau tiba tiba lemas saat berbicara di depan kelas? 2. Apakah kamu pernah 	

			merasa gemetar setelah berbicara di depan banyak orang?	
4	Motorik	Kondisi bicara yang berpatah-patah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaanmu ketika bicaramu terasa terpatah-patah saat di depan kelas? 2. Pernahkah kamu merasa sulit mengeluarkan kata kata secara lancar saat harus menjelaskan sesuatu kepada teman atau guru? 	
		Cenderung diam dan menunduk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana sikap dan posisi wajah kamu saat sedang berbicara dengan orang lain? 2. Jika menunduk, bisakah kamu jelaskan alasan kamu sering menunduk saat berbicara? 	

Tabel 3.5
Pedoman Wawancara Wali Kelas
SMA Budi Agung Medan

No.	Aspek	Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1.	Kognitif	Perhatian pada orang yang diajak berkomunikasi	Bagaimana sikap bapak ketika melihat siswa yang kurang lancar berkomunikasi didalam kelas ?	
		Pandangan terhadap orang lain	Bagaimana pandangan bapak melihat siswa	

			yang kurang fokus dalam berkomunikasi didepan kelas?	
		Penilaian terhadap keadaan orang lain	Bagaimana Penilaian bapak tentang baik buruknya lawan bicara siswa didalam kelas?	
2.	Afektif	Perasaan malu	Bagaimana tanggapan bapak ketika ada siswa yang merasa canggung pada saat akan berbicara didepan kelas?	
		Perasaan gelisah dan bingung	Apa yang bapak lakukan ketika ada siswa yang selalu merasa tidak tenang saat akan bicara dengan orang lain?	
3.	Fisiologis	Kondisi detak jantung dan tensi darah	Upaya apa yang akan bapak lakukan untuk mengatasi kondisi siswa yang merasa kecemasan akan berkomunikasi?	
		Keringat berlebihan dan gemetar	Bagaimana tanggapan bapak ketika ada siswa yang merasa lemas dan gemetar saat berlangsungnya komunikasi dengan teman-temannya?	
4.	Motorik	Kondisi bicara yang berpatah-patah	Apa yang bapak lakukan ketika ada siswa yang kondisi berbicaranya terpatah-patah?	

		Cenderung diam dan menunduk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan bapak ketika ada siswa yang cenderung diem didalam kelas? 2. Solusi apa yang akan bapak berikan jika ada siswa yang memiliki perasaan tidak nyaman dalam berbicara didepan kelas? 	3.
--	--	-----------------------------	---	----

Tabel 3.6
Pedoman Wawancara Guru BK
SMA Budi Agung Medan

No.	Aspek	Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1.	Kognitif	Perhatian pada orang yang diajak berkomunikasi	1. Bagaimana sikap ibu dalam menyikapi siswa yang kurang lancar berkomunikasi?	
			2. Apa yang ibu lakukan jika ada siswa yang tidak lancar berkomunikasi?	
			3. Layanan BK apa yang harus diberikan kepada siswa yang kurang lancar dalam berkomunikasi?	
	Afektif	Perasaan malu, gelisah dan bingung	1. Apa yang ibu lakukan ketika ada siswa yang merasa malu, gelisah dan bingung ketika harus berbicara didepan umum?	
2.	Fisiologis	Kondisi detak jantung dan tensi darah dan Keringat	1. Bagaimana pendapat ibu apabila ada siswa yang merasakan kecemasan saat akan	

		berlebihan dan gemetar	berkomunikasi?	
3.	Motorik	Kondisi bicara yang berpatah-patah dan Cenderung diam dan menunduk	1. Bagaimana pendapat ibu ketika ada siswa yang kondisi berbicaranya terpatah-patah? 2. Apa yang ibu lakukan ketika ada siswa yang cenderung diam dan menunduk ketika disuruh untuk berbicara didepan teman-temannya?	

Tabel 3.7
Pedoman Observasi Kepada Siswa
SMA Budi Agung Medan

No	Aspek	Indikator	Kondisi yang Diamati	Hasil Observasi
1	Kognitif	Perhatian pada orang yang diajak berkomunikasi	Cara siswa berkomunikasi dengan orang lain setiap hari	
			Pola pemikirannya pada orang yang diajak bicara	
			Kecenderungan penilaian subjektif pada lawan bicaranya	
		Pandangan terhadap orang lain	Fokus dan posisi mata siswa saat berbicara dengan orang lain	
			Tatapan siswa saat berbicara dengan orang yang lebih tua	
			Tatapan siswa saat berbicara dengan orang yang lebih muda	
			Tatapan siswa saat berbicara dengan teman lawan jenisnya	
		Penilaian terhadap keadaan orang lain	Kecenderungan mempersepsikan orang lain yang diajak bicara	

			Penilaian tentang baik buruknya lawan bicara	
			Pertimbangan lancar tidaknya siswa melakukan pembicaraan	
2.	Afektif	Perasaan Malu	Kondisi siswa merasa canggung dan percaya diri saat bicara	
			Kondisi siswa yang kurang berani menghadapi orang yang mengajaknya bicara secara tiba-tiba	
		Perasaan gelisah dan bingung	Kuantitas siswa dalam menghindari percakapan dengan orang lain	
			Sikap siswa yang selalu merasa tidak tenang saat akan bicara dengan orang lain	
3.	Fisiologis	Kondisi detak jantung dan tensi darah	Kondisi stabilitas detak jantung dan tensi darah saat berbicara dengan orang lain	
			Kestabilan daya tahan tubuh menghadapi banyak orang yang diajak bicara	
			Kondisi posisi tubuh saat sedang berbicara dengan orang lain	
		Keringat berlebihan dan gemetar	Intensitas keringat saat berhadapan bicara dengan orang lain	
			Rasa lemas dan gemetar saat berlangsungnya komunikasi dengan orang lain	
			Rasa was-was dan tidak nyaman dalam menghadapi orang lain	

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pelengkap dari metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif melalui gambar atau hasil tulisan karya seseorang.

3.6 Teknik Analisis Data

Bagian dari melakukan penelitian adalah melakukan analisis data. Analisis data dilakukan secara menyeluruh dalam penulisan kualitatif dari awal pengumpulan data lapangan hingga akhir pengumpulan data. Kata-kata yang telah dikumpulkan ditafsirkan melalui analisis data. Untuk mencapai suatu kesimpulan, analisis data adalah proses mengatur urutan data dalam suatu pola dan ukuran. Oleh karena itu, pola data yang dihasilkan dari penelitian terbuka adalah dasar analisis data.

Menurut Sugiyono (2020:9) metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Menurut Sugiyono (2020:131) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2020:133) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan 4 secara

interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Adapun langkah-langkahnya, sebagai berikut:

- a. Pengumpulan Data (Data Collection) Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dengan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi atau gabungan ketiganya (triangulasi). Pengumpulan data dilakukan sehari-hari, mungkin berbulan-bulan, sehingga data yang diperoleh akan banyak. Pada tahap awal peneliti melakukan penjelajahan secara umum terhadap situasi sosial/obyek yang diteliti, semua yang dilihat dan didengar direkam semua. Dengan demikian peneliti akan memperoleh data yang sangat banyak dan sangat bervariasi.
- b. Reduksi Data (Data Reduction) Semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data, Mereduksi data berarti merangkum, memilih dan memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.
- c. Penyajian Data (Data Display) Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menampilkan data. Dalam penelitian kualitatif, data yang disajikan dalam bentuk teks yang bersifat naratif.
- d. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (Conclusion Drawing/ verification) Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau

gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan di SMA Budi Agung Medan dengan Penerapan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian berdasarkan jawaban atas pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung di lapangan (observasi). Diantaranya pernyataan didalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) Penerapan Layanan Konseling Individual (2) Kecemasan Berkomunikasi.

Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 2 siswa dari kelas X dengan keseluruhan berjumlah 32 orang siswa dari kelas tersebut.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dengan para siswa yaitu mengenai permasalahan yang dialami siswa dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi, hal ini telah dipaparkan pada table hasil observasi tersebut, yaitu dapat disimpulkan bahwa masih ada siswa yang memiliki hambatan yang dialami individu dalam berkomunikasi, seperti kecemasan dalam berkomunikasi. Salah satu kemungkinan penyebab terjadinya kecemasan dan kesulitan komunikasi adalah adanya kecemasan saat menerima tanggapan atau penilaian dari orang lain ketika berkomunikasi.

Adapun yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah Penerapan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan. Langkah-langkah yang peneliti lakukan adalah observasi, wawancara dan melaksanakan layanan individual sebanyak 2 kali pertemuan dan menjelaskan tentang apa itu Self Talk untuk mengurangi Kecemasan Berkomunikasi.

Objek Pertama yaitu peserta didik berinisial JH Siswa Kelas X , berjenis kelamin perempuan. JH merupakan Peserta didik yang mampu berkomunikasi akan tetapi ia memiliki keterbatasan dalam intonasi dan artikulasi ketika berkomunikasi sehingga ia cemas ketika ingin berkomunikasi dengan yang lain. Dalam kesehariannya JH adalah peserta didik yang pendiam didalam kelas dan tidak berkomunikasi dengan teman yang lain.

Objek Kedua yaitu peserta didik berinisial AF siswa kelas X, berjenis kelamin perempuan. Dalam kesehariannya AF adalah siswa yang pendiam didalam kelas. Saat didalam kelas dia sangat tidak percaya diri untuk berkomunikasi dikarenakan kurang terbiasa dalam berkomunikasi dan ia malu untuk hal-hal seperti bertanya, dan mengutarakan pendapatnya.

Melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapat hasil yang dapat dipahami bahwa kepala sekolah mendukung penuh setiap kegiatan BK yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa di SMA Budi Agung Medan.

**1. Penerapan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Self
Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA
Budi Agung Medan.**

Kecemasan berkomunikasi pada dasarnya merupakan gejala yang normal pada proses komunikasi, akan tetapi apabila kecemasan berkomunikasi tersebut berlebihan maka akan menjadi masalah yang serius. Ketidakmampuan individu berkomunikasi dapat menyebabkan komunikasi menjadi terhambat, dan akan membentuk individu menjadi pribadi yang pasif dan menghindari komunikasi. Adanya hambatan dalam komunikasi khususnya dalam proses pembelajaran tentu akan berpengaruh terhadap hasil komunikasi yang diperoleh. Hasil komunikasi dalam proses pembelajaran berupa pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan oleh guru.

Ada banyak yang dilakukan oleh guru BK dan Wali kelas untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa, salah satu cara yang dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai jenis layanan di dalam bimbingan dan konseling. Salah layanan dalam bimbingan dan konseling yang bisa digunakan yaitu layanan konseling individual.

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di alami peserta didik. Ada 10 jenis layanan dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan peserta didik. Namun, di dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan layanan konseling

individual karena dengan layanan konseling individual ini peserta didik bisa mengungkapkan permasalahan yang dialaminya dan akan diselesaikan secara pribadi dan tertutup sehingga peserta didik dapat lebih mudah mengkaji dan menjejaki permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik.

Dalam penyelenggaraan konseling individual dalam membantu siswa untuk mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi, ada banyak teknik konseling yang dapat digunakan dalam membantu peserta didik dalam mengatasi masalah maupun mengurangi kecemasannya dalam berkomunikasi, salah satunya dengan menggunakan teknik Self talk. Self-talk adalah cara kita berdialog dengan inner voice diri sendiri saat menghadapi berbagai macam situasi. Self talk yang dapat kita lafalkan baik dalam hati maupun dengan suara lantang akan menjadi sebuah sugesti untuk diri. Sejatinya, self-talk membantu diri sendiri menjadi lebih sadar dalam berpikir, merasa, dan bertindak. Self talk merupakan suatu bentuk penyangkalan yang dilakukan oleh seseorang terhadap keyakinan yang tidak masuk akal sehingga mengembangkan perilaku positif maupun sebaliknya. Jadi self talk tidak selalu membawa individu kepada hal atau pemikiran yang positif juga tetapi juga dapat membuat individu tersebut berfikir negatif. Selain itu self talk juga merupakan berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK SMA Budi Agung Medan dapat dipahami bahwa konseling individu ini merupakan suatu pendekatan secara personal kepada peserta didik lebih dalam untuk mengetahui akar penyebab dari permasalahan yang dialami oleh peserta didik.

Adapun gambaran tahapan pemberian layanan konseling individual dideskripsikan sebagai berikut:

1. Pengantaran (introduction)

Pada tahap awal, peneliti selaku konselor dalam proses konseling ini melakukan pendekatan kepada konseli (peserta Didik), yaitu dengan bertatap muka, memberikan senyuman, berkenalan dan menciptakan suasana yang nyaman agar peserta didik mau terbuka. Disini peneliti memberikan penjelasan mengenai konseling ini dan kesepakatan mengenai waktu penyelenggaraan. Semua itu dilakukan bertujuan agar peserta didik menjalankan proses secara terbuka.

Berdasarkan wawancara dengan siswa berinisial JH , yang dilaksanakan pada tanggal 15 agustus 2024 tepat pukul 09.00 WIB. Pelaksanaan layanan konseling individual dilakukan diruang guru bimbingan konseling.

Peserta didik yang ke 2 berinisial AF , yang dilaksanakan pada tanggal 15 agustus 2024 tepat pada pukul 10.00 WIB. Pelaksanaan layanan konseling individual dilakukan diruang guru bimbingan konseling.

2. Penjajakan (investigation)

Pada tahap ini peneliti mendalami permasalahan yang dialami peserta didik mengenai permasalahannya melalui teknik konseling, seperti ajakan untuk berbicara, pertanyaan terbuka, dorongan minimal dan melakukan refleksi sehingga peserta didik lebih banyak berbicara sedangkan peneliti lebih banyak bertanya sampai menyimpulkan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh peserta siswa.

Selanjutnya peneliti mulai memberikan pertanyaan terbuka oleh peserta didik, “apa kamu bisa menceritakan kepada saya masalah apa yang kamu alami? Dan peserta didik menjawab “bisa pak” lalu peneliti memberikan dorongan minimal agar peserta didik mau terbuka “baiklah, coba kamu ceritakan penyebab kamu bisa cemas saat berkomunikasi atau berbicara” dan peserta didik pun mulai bercerita mengenai permasalahan yang di alaminya.

3. Interpretasi

Pada tahap ini ada dua tahap diagnosis(menentukan factor penyebab) dan tahap prognosis(penentuan berupa alternatif). Dari factor penyebab permasalahan peserta didik inilah akan diberikan jalan keluar berupa alternatif oleh peneliti.

Setelah mengetahui factor penyebab permasalahan peserta didik, dari sini akan diberikan jalan keluar berupa alternative pemecahan masalah yang diberikan oleh konselor/peneliti.

Selanjutnya peneliti menanyakan penyebab mengapa kamu cemas saat berkomunikasi , seperti sulit dalam mengemukakan pendapat didalam atau saat persentasi dan siswa menjawab “ saya malu ketika berbicara didepan banyak orang ,saya pernah diejek bu, saya tidak percaya diri dan saya takut buk karna belum terbiasa. Setelah peserta didik menceritakan semua permasalahannya mengenai kecemasan berkomunikasi , peneliti melakukan prognosis atau memberikan alternative yang harus dilakukan oleh peserta didik agar permasalahan yang dialami nya bisa berkurang atau dapat teratasi.

4. Pembinaan

Dalam rangka pemecahan masalah tentunya setiap alternative yang ada akan dibahas dengan menggunakan teknik konseling, dan disini peneliti menggunakan teknik self talk yang merupakan suatu bentuk penyangkalan yang dilakukan oleh seseorang terhadap keyakinan yang tidak masuk akal sehingga mengembangkan perilaku positif maupun sebaliknya. jadi self talk tidak selalu membawa individu kepada hal atau pemikiran yang positif juga tetapi juga dapat membuat individu tersebut berfikir negatif. Selain itu self talk juga merupakan berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri.

Selanjutnya peneliti memberikan alternatif kepada peserta didik, yaitu peserta didik harus menghilangkan perasaan takut dan harus percaya diri, lalu alternatif kedua usahakan untuk tidak mendengarkan perkataan atau ejekan temanmu anggap itu sebuah latihan untukmu dan peserta didik menjawab “iya bu, saya akan mencoba yang ibu katakan.

5. Penilaian

Pada tahap ini peserta didik sudah mengambil keputusan yang diberikan peneliti yaitu peserta didik akan mencoba alternatif yang sudah diberikan oleh peneliti. Peneliti melakukan penilaian segera setelah berakhirnya konseling yakni kompetensi apa yang ingin ditingkatkan tentunya dikaitkan dengan pengetahuan baru tentang masalah yang dialami peserta didik. Contohnya “saya menjadi paham bahwa cemas yang berlebihan tidak baik bagi diri saya sendiri”. Selanjutnya peneliti menanyakan perasaan siswa setelah berakhirnya proses konseling dan apa yang harus dilakukannya.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan mengurangi masalah kecemasan berkomunikasi dengan teknik self talk melalui layanan konseling individual kepada siswa kelas X SMA Budi Agung Medan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling individual berjalan dengan lancar. Hal ini dapat diketahui dari hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan konseling, wali kelas dan siswa.

1. Hasil Wawancara Guru Bimbingan Konseling

Melalui wawancara yang telah peneliti lakukan maka peneliti memperoleh hasil yang telah dikumpulkan dan direvisi setelah itu dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan konseling melakukan konseling individual yaitu ketika siswa mengalami suatu permasalahan dan guru BK memanggil siswa yang bermasalah tersebut dengan melakukan tahapan dengan membahas masalah siswa tersebut secara face to face (tatap muka) lalu mengidentifikasi masalah siswa tersebut, menganalisis permasalahan menentukan akar dari permasalahan, menentukan alternative pemecahan masalah dari permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut.

Dalam hal ini guru Bk tidak hanya sekali melakukan konseling individual. Layanan konseling individual ini dilakukan sebagai tindak lanjut melihat perkembangan kondisi siswa dan permasalahan yang dihadapi siswa dari waktu ke waktu. Dalam proses penyelesaian masalah yang dihadapi siswa yang berkaitan dengan kepribadiannya menurut hasil observasi dan wawancara yang dilakukan

peneliti melihat guru BK bekerja sama dengan wali kelas. Hal ini dilakukan untuk memperoleh data yang akurat tentang bagaimana sikap siswa di kelas, serta bagaimana perilaku siswa saat berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya.

Kerjasama yang dilakukan guru BK dengan wali kelas ini juga bertujuan untuk mendapat pemecahan masalah yang dihadapi oleh siswa tersebut. Dalam hal ini masalah yang dimaksud yaitu terdapat siswa yang gugup dalam berkomunikasi baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Setelah melakukan pengamatan tersebut peneliti melihat bahwa dalam menyelesaikan masalah guru BK telah melakukan konseling individual kepada siswa yang memiliki masalah dalam kecemasan berkomunikasi.

2. Hasil Observasi Dan wawancara Kepada Siswa.

Melalui observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan maka peneliti mendapatkan hasil yang telah dikumpulkan dan mendapat data yang cukup maka guru BK akan memulai menentukan alternatif untuk mengurangi masalah yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa tersebut. Alternatif pemecahan masalah yang diberikan kepada kedua siswa tersebut berbeda-beda.

Siswa pertama berinisial JH kelas X, siswa kedua berinisial AF siswa kelas X. Setelah melakukan penelitian, pengumpulan data, peneliti hanya mengambil perwakilan yang paling dominan dari banyaknya siswa yang memiliki perilaku kecemasan saat berkomunikasi tersebut. Dan juga dibantu oleh guru BK dan wali kelas yang telah memberikan data siswa yang dominan memberikan perilaku tersebut. Dan melakukan konseling individual yang menggunakan teknik self talk

agar dapat mengetahui cara menyelesaikan masalah yang telah di alami oleh siswa, serta membantu siswa untuk dapat belajar mengurangi secara perlahan kecemasan berkomunikasi dan untuk menjadi individu yang matang dan dapat mengaktualisasikan dirinya.

Dari permasalahan diatas guru BK juga dapat melihat perkembangan dari setiap tahap yang dilakukan untuk mengetahui perkembangan dari penyelesaian masalah yang dihadapi siswa dalam kecemasan berkomunikasi siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil laporan penelitian di atas , maka pada bab ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Penerapan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan Berjalan dengan baik sesuai dengan harapan peneliti.
2. Dengan layanan konseling individual dalam kecemasan berkomunikasi ini masih ada sebagian siswa yang belum bisa mengatasi kecemasan berkomunikasi dalam dirinya sendiri.
3. Siswa belum mengerti pentingnya bimbingan konseling disekolah dan mulai merasakan manfaat akan bimbingan konseling disekolah.
4. Dengan diterapkannya layanan koseling individual siswa mampu menyadari sepenuhnya tentang keadaan dirinya maupun potensi yang dimilikinya dan untuk membantu siswa lebih terbuka terhadap permasalahan pada dirinya. Dan untuk masalah kecemasan bekkomunikasi ini dapat teratasi dengan baik dan siswa mampu menyadari walaupun tidak secara spontan.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini , maka saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Bagi Sekolah.

Diharapkan kepada sekolah diharapkan selalu memberikan motivasi dan semangat kepada guru bimbingan konseling agar dalam pelaksanaan konseling individual atau kelompok dapat lebih maksimal lagi untuk mengatasi siswa-siswa yang memiliki permasalahan.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling yang sudah sangat efektif dalam layanan bimbingan dan konseling disarankan agar terus meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling terutama dalam menggunakan teknik-teknik pendekatan yang ada dalam bimbingan dan konseling, dimana pendekatan bimbingan dan konseling dapat lebih meningkatkan kualitas dalam menyingkap berbagai macam masalah yang terjadi pada siswa dan membantu siswa menyelesaikan masalahnya terutama tentang kecemasan berkomunikasi pada siswa.

3. Bagi Guru Wali Kelas

Kepada guru-guru dan wali kelas agar dapat lebih berpartisipasi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling khususnya memberikan data-data yang relevan tentang siswa yang mungkin memiliki permasalahan.

4. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa agar lebih mengenali kompetensi diri sendiri, mengenali kelebihan dan kelemahan diri, berkonsentrasi, dan berusaha tenang

pada saat berinteraksi dan lebih percaya diri terhadap diri sendiri dan agar mampu menyusun kata-kata dan menyampaikannya secara sempurna sehingga kecemasan dalam berkomunikasi berkurang dan dapat teratasi.

5. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan Bagi peneliti lain disarankan untuk lebih mengembangkan lagi pembahasan mengenai kecemasan berkomunikasi lagi agar lebih intensif dalam melakukan penelitian dan lebih dispesifikasikan dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Erford, B.T. 2016. 40 Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor, Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Farena, Y. (2019). *Konseling Individu dengan Teknik Modeling dalam Meningkatkan Self Control (Studi Kasus pada Klien “L” di Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang*. 29–69. <http://repository.radenfatah.ac.id/5251/>
- Hartono dan Boy Soedarmadji.2012.Psikologi Konseling.Jakarta:Kencana.
- Kusumawati, N. F. D., & Christiana, E. (2022). Penerapan Konseling Individu Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif Pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal BK UNESA*, 12(5), 1128–1137.
- Layanan, P., Kelompok, B., Meningkatkan, D., Husna, L., Handayani, E. S., Islam, U., & Muhammad, K. (2018). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia Volume 4 Nomor 1 Tahun 2018 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> KABUPATEN BALANGAN Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan . 4, 35–39.*
- Mulyana Deddy, M.A.,Ph.D. 2010. Suatu Pengantar Ilmu Komunikasi. Jakarta: Rosda.
- Muslimin, Khoirul. 2013. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum.Penelitian studi Komunikasi FISIP UNDIP, Semarang
- Pandawangi.S. (2021). *Metodologi Penelitian*. 4, 1–5.
- Prayitno & Erman Amti. (2019). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta.
- Ramlan, A. N. A., Thalib, S. B., & Harum, A. (2022). Penerapan Teknik Self Talk Dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(2), 1–6.
- Ruslan,Rosady.2008. Manajemen Public Relation & Media Komunikasi. Jakarta : Rajagrafindo Persada.

Suparyanto dan Rosad. (2020). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Umum Siswa Di Sma Negeri 2 Camba. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.

Willis, Sofyan S. (2017). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta

Winarni, R. (2013). Kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. *Cognicia*, 1(2).

LAMPIRAN

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING 2024**

I. IDENTITAS			
Kelas / Semester	X/GANJIL	Bidang	Bimbingan Pribadi
Topik / Tema	Kecemasan Berkomunikasi	Waktu Layanan	1 x 45 menit
Aspek Perkembangan	Aspek Kognitif , Afektif , Fisiologis, Motorik		
Capaian Layanan	Memberikan wawasan peserta didik agar dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi dengan teknik self Talk		
Materi Layanan	Pengertian Kecemasan Berkomunikasi , pengertian Self Talk		
Fase	F		
Fungsi	Pemahaman, Pengembangan		
Asas	Kerahasiaan, Keterbukaan, Kemandirian		
II. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Model Layanan (Individual)	Langkah-langkah kegiatan:		
Metode Layanan ()	Pembukaan		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengucapkan salam serta menanyakan kabar konseli 2. Guru BK membangun keakraban dengan konseli 3. Guru BK menjelaskan mengenai tujuan dari konseling individual 		
Alat (Tidak Ada)	Penjajakan		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengungkapkan hubungan konseli dengan konselor 2. Guru BK menjajaki kesiapan konseli untuk mengikuti proses selanjutnya 3. Konseli diminta untuk menceritakan permasalahannya yang dialaminya. 		
Media (Rekapitulasi absensi siswa)	Kegiatan		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan tentang Kecemasan berkomunikasi dengan Self Talk 2. Guru BK mendalami seluk beluk dan keterkaitan antara pokok permasalahan 		
Media (Rekapitulasi absensi siswa)	Bantuan		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK meningkatkan pemahaman konseli bahwa kecemasan berkomunikasi bisa teratasi 		
Media (Rekapitulasi absensi siswa)	Penutup		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengakhiri konseling dengan mengucapkan terimakasih atas kesediaan konseli dengan konselor dan meminta untuk datang kembali bila ada permasalahan yang perlu dibahas. 		
III. PENILAIAN			
Penilaian Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/ pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktifitas siswa dan efektifitas pelayanan yang telah diselenggarakan 		
Penilaian Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi tentang pertemuan dengan instrument: Menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas: Sangat penting/ kurang penting/ tidak penting 3. Evaluasi terhadap guru Bk dalam menyampaikan materi : Mudah dipahami/tidak paham/sulit dipahami 4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti: Menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti. 		

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling



Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd
NUPTK: 3138769670130293

Medan, 19 Agustus 2024
Peneliti



Neni Aprilia
NPM: 2002080022

NAMA : JIHAN HUMAIRAH

Pedoman Observasi Kepada Siswa

No	Aspek	Indikator	Kondisi yang Diamati	Keadaan Siswa
1	Kognitif	Perhatian pada orang yang diajak berkomunikasi	Cara siswa berkomunikasi dengan orang lain setiap hari	Siswa hanya berkomunikasi dengan sesama jenisnya
			Pola pemikirannya pada orang yang diajak bicara	pola pemikiean iswa yang diajaknya berbicara bagus
			Kecenderungan penilaian subjektif pada lawan bicaranya	Penilaian subjektif siswa pada lawan bicaranya tergantung dengan siapa dia berbicara
		Pandangan terhadap orang lain	Fokus dan posisi mata siswa saat berbicara dengan orang lain	Siswa hanya berfokus dengan sesama perempuan saja
			Tatapan siswa saat berbicara dengan orang yang lebih tua	Tatapan nya sangat sopan
			Tatapan siswa saat berbicara dengan orang yang lebih muda	Tatapan nya sangat baik
			Tatapan siswa saat berbicara dengan teman lawan jenisnya	Tatapan nya terhadap lawan bicara nya tergantung dengan siapa dia berbicara
		Penilaian terhadap keadaan orang lain	Kecenderungan mempersepsikan orang lain yang diajak bicara	siswa tidak terlalu mempersepsikan orang lain
			Penilaian tentang baik buruknya lawan bicara	Penilaian tentang baik buruknya siswa saat bicara dengan orang tertentu
			Pertimbangan lancar tidaknya siswa melakukan pembicaraan	Siswa ini kurang lancar dalam berbicara
2.	Afektif	Perasaan Malu	Kondisi siswa merasa canggung dan percaya diri saat bicara	Kondisi siswa kurang percaya diri

			Kondisi siswa yang kurang berani menghadapi orang yang mengajaknya bicara secara tiba-tiba	Kondisinya biasa saja , tetapi jika jika laki-laki yang mengajaknya berbicara siswa cenderung tunduk dan takut
		Perasaan gelisah dan bingung	Kuantitas siswa dalam menghindari percakapan dengan orang lain	Siswa hanya diam ketika menghindari percakapan dengan orang lain.
			Sikap siswa yang selalu merasa tidak tenang saat akan bicara dengan orang lain	Siswa hanya menunduk
3.	Fisiologis	Kondisi detak jantung dan tensi darah	Kondisi stabilitas detak jantung dan tensi darah saat berbicara dengan orang lain	Kondisi siswa biasa saja tidak sampai tensi darahnya menurun
			Kestabilan daya tahan tubuh menghadapi banyak orang yang diajak bicara	Siswa stabil saat menghadapi banyak orang
			Kondisi posisi tubuh saat sedang berbicara dengan orang lain	Kondisi siswa seperti biasa saja berdiri tegak
		Keringat berlebihan dan gemetar	Intensitas keringat saat berhadapan bicara dengan orang lain	Siswa tidak terlalu berkeringatan saat berbicara dengan orang lain
			Rasa lemas dan gemetar saat berlangsungnya komunikasi dengan orang lain	Siswa merasa biasa saja tidak terlalu lemas dan bergemetar
			Rasa was-was dan tidak nyaman dalam menghadapi orang lain	Siswa memiliki rasa was-was dan tidak nyaman ketika sedang berbicara dengan laki-laki.
4.	Motorik	Kondisi bicara yang berpatah-patah	Keadaan kemampuan diri siswa dalam Menyusun kata-kata saat bicara	Siswa kumpang mampu dalam menyusun kata-kata ketika ingin berbicara
			Keadaan siswa mengeluarkan suara yang jelas saat berbicara	Siswa kurang kuat dalam mengeluarkan suara dan kurang jelas
			Keadaan siswa dalam	Siswa bisa dalam

			berargumen dan berdiskusi tentang sesuatu	berargumen dan berdiskusi tetapi hanya saja dia kurang mampu berbicara dengan jelas.
		Cenderung diam dan menunduk	Intensitas diam siswa dalam berbicara	Siswa saat pendiam ketika tidak ada yang mengajaknya berbicara
			Kecenderungan posisi kepala saat berbicara	Posisi kepalanya saat berbicara tegak
			Pengendalian gerak tubuh yang diartikan sebagai perasaan tidak nyaman dalam berbicara	Pergerakan tubuhnya hanya dengan menunduk ketika merasa tidak nyaman.

NAMA : AYU FEBRIANTI

Pedoman Observasi Kepada Siswa

No	Aspek	Indikator	Kondisi yang Diamati	Keadaan Siswa
1	Kognitif	Perhatian pada orang yang diajak berkomunikasi	Cara siswa berkomunikasi dengan orang lain setiap hari	Cara siswa berkomunikasi dengan orang lain baik
			Pola pemikirannya pada orang yang diajak bicara	pola pemikiran siswa yang diajaknya berbicara bagus
			Kecenderungan penilaian subjektif pada lawan bicaranya	Penilaian subjektif siswa pada lawan bicaranya tergantung dengan siapa dia berbicara
		Pandangan terhadap orang lain	Fokus dan posisi mata siswa saat berbicara dengan orang lain	siswa fokus saat berbicara dengan orang lain
			Tatapan siswa saat berbicara dengan orang yang lebih tua	Tatapan nya sangat sopan
			Tatapan siswa saat berbicara dengan orang yang lebih muda	Tatapan nya sangat baik
			Tatapan siswa saat berbicara dengan teman lawan jenisnya	Tatapan nya terhadap teman lawan jenisnya baik
		Penilaian terhadap keadaan orang lain	Kecenderungan mempersepsikan orang lain yang diajak bicara	siswa tidak terlalu mempersepsikan orang lain
			Penilaian tentang baik buruknya lawan bicara	Penilaian tentang baik buruknya siswa saat bicara dengan orang tertentu
			Pertimbangan lancar tidaknya siswa melakukan pembicaraan	Siswa lancar dalam melakukan pembicaraan
2.	Afektif	Perasaan Malu	Kondisi siswa merasa canggung dan percaya diri saat bicara	Kondisi siswa kurang percaya diri

			Kondisi siswa yang kurang berani menghadapi orang yang mengajaknya bicara secara tiba-tiba	Kondisi siswa biasa saja hanya saja tidak terlalu dekat
		Perasaan gelisah dan bingung	Kuantitas siswa dalam menghindari percakapan dengan orang lain	Siswa hanya diam ketika menghindari percakapan dengan orang lain.
			Sikap siswa yang selalu merasa tidak tenang saat akan bicara dengan orang lain	Siswa hanya menunduk dan diam
3.	Fisiologis	Kondisi detak jantung dan tensi darah	Kondisi stabilitas detak jantung dan tensi darah saat berbicara dengan orang lain	Kondisi siswa biasa saja tidak sampai tensi darahnya menurun dan detak jantungnya normal
			Kestabilan daya tahan tubuh menghadapi banyak orang yang diajak bicara	Siswa stabil saat menghadapi banyak orang
			Kondisi posisi tubuh saat sedang berbicara dengan orang lain	Kondisi siswa seperti biasa saja berdiri tegak dan memperhatikan lawan bicaranya
		Keringat berlebihan dan gemetar	Intensitas keringat saat berhadapan bicara dengan orang lain	Siswa tidak terlalu berkeringatan saat berbicara dengan orang lain
			Rasa lemas dan gemetar saat berlangsungnya komunikasi dengan orang lain	Siswa merasa biasa saja tidak terlalu lemas dan bergemetar
			Rasa was-was dan tidak nyaman dalam menghadapi orang lain	Siswa memiliki rasa was-was dan tidak nyaman ketika sedang berbicara dengan orang yang baru dikenal
4.	Motorik	Kondisi bicara yang berpatah-patah	Keadaan kemampuan diri siswa dalam Menyusun kata-kata saat bicara	Siswa mampu dalam menyusun kata-kata hanya saja dia tidak percaya diri
			Keadaan siswa mengeluarkan suara yang jelas saat berbicara	Siswa jelas dalam berbicara hanya saja suara

			yang dikeluarkannya pelan	
		Keadaan siswa dalam berargumen dan berdiskusi tentang sesuatu	Siswa bisa dalam berargumen dan berdiskusi tetapi hanya saja dia kurang percaya diri	
		Cenderung diam dan menunduk	Intensitas diam siswa dalam berbicara	
			Siswa saat pendiam ketika tidak ada yang mengajaknya berbicara	
			Kecenderungan posisi kepala saat berbicara	Posisi kepalanya saat berbicara tegak
			Pengendalian gerak tubuh yang diartikan sebagai perasaan tidak nyaman dalam berbicara	Pergerakan tubuhnya hanya dengan menunduk ketika merasa tidak nyaman dan hanya diam.

NAMA : JIHAN HUMAIRAH

WAWANCARA SISWA

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Kognitif	Perhatian pada orang yang diajak berkomunikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Ananda mampu berkomunikasi dengan lancar dengan orang baru 2. Bagaimana biasanya kamu melakukan kegiatan komunikasi dengan orang lain 3. Apakah kamu merasa tenang saat berbicara dengan orang lain? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya kurang lancar berkomunikasi dengan orang baru karena saya malu 2. Biasa saja seperti berbicara pada umumnya 3. Kadang tenang kadang tidak tergantung omongan dari orang tersebut.
		Pandangan terhadap orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda merasa bahwa lawan bicara anda memahami pesan yang ingin anda sampaikan dengan jelas? 2. Seberapa sering anda merasa bahwa anda didengarkan dengan penuh perhatian oleh orang lain saat berbicara? 3. Seberapa sering anda memperhatikan ekspresi wajah dan reaksi orang lain saat berbicara dengan mereka? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iya , lawan berbicara saya memahami yang saya sampaikan 2. Tidak terlalu sering 3. Tidak terlalu sering tergantung dengan siapa saya berbicara
		Penilaian terhadap keadaan orang lain Penilaian terhadap keadaan orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah lawan bicara anda terlihat gelisah atau cemas selama percakapan berlangsung? Apa yang membuat anda menyimpulkan demikian? 2. Apakah lawan bicara anda sering mengalihkan pandangan atau tampak tidak tertarik? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. tidak merasa gelisah dan cemas 2. tergantung dengan siapa saya berbicara.
2	Afektif	Perasaan Malu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaanmu saat harus berbicara didepan orang banyak? 2. Bagaimana reaksi kamu jika kamu merasa malu saat berbicara dengan teman-teman? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan saya malu dan kurang percaya diri 2. Saya hanya tundukan kepala

		Perasaan Gelisah Dan Bingung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kamu pernah merasa gelisah ketika kamu ingin berbicara didepan kelas? 2. Bagaimana perasaanmu saat bingung harus menyampaikan pendapat atau ide dalam kelompok belajar? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pernah tapi tidak terlalu sering 2. Saya merasa kurang percaya diri
3	Fisiologis	Kondisi tendi darah dan detak jantung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaanmu ketika detak jantungmu terasa berdebar kencang saat harus menjawab pertanyaan dari guru di depan teman teman? 2. Pernahkah kamu merasa wajahmu memerah atau tubuhmu merasa hangat saat berbicara di depan orang banyak? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan saya biasa saja , kalau saya bisa pasti saya jawab 2. Tidak pernah
		Keringat Berlebihan Dan Gemetar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kamu pernah merasa keringat dingin atau tiba tiba lemas saat berbicara di depan kelas? 2. Apakah kamu pernah merasa gemetar setelah berbicara di depan banyak orang? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pernah , tapi tidak terlalu sering 2. Pernah , tapi tidak terlalu sering
4	Motorik	Kondisi bicara yang berpatah-patah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaanmu ketika bicaramu terasa terpatah-patah saat di depan kelas? 2. Pernahkah kamu merasa sulit mengeluarkan kata kata secara lancar saat harus menjelaskan sesuatu kepada teman atau guru? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya kurang percaya diri 2. Pernah ketika saya berbicara nya terlalu cepat
		Cenderung diam dan menunduk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana sikap dan posisi wajah kamu saat sedang berbicara dengan orang lain? 2. Jika menunduk, bisakah kamu jelaskan alasan kamu sering menunduk saat berbicara? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap dan posisi saya seperti biasa duduk yang sopan dan kepala tegak memperhatikan lawan bicara saya 2. Karena saya malu dan kurang percaya diri

NAMA : AYU FEBRIANTI

WAWANCARA SISWA

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Kognitif	Perhatian pada orang yang diajak berkomunikasi	4. Apakah kamu mampu berkomunikasi dengan lancar dengan orang baru 5. Bagaimana biasanya kamu melakukan kegiatan komunikasi dengan orang lain 6. Apakah kamu merasa tenang saat berbicara dengan orang lain?	1. Saya kurang mampu berkomunikasi dengan orang baru karena kurang nyaman dengan orang baru 2. Biasanya saya berkenalan dulu 3. Saya merasa tenang
		Pandangan terhadap orang lain	4. Apakah anda merasa bahwa lawan bicara anda memahami pesan yang ingin anda sampaikan dengan jelas? 5. Seberapa sering anda merasa bahwa anda didengarkan dengan penuh perhatian oleh orang lain saat berbicara? 6. Seberapa sering anda memperhatikan ekspresi wajah dan reaksi orang lain saat berbicara dengan mereka?	1. Saya merasa mereka kurang memahami apa yang saya sampaikan 2. Saya merasa mereka jarang mendengarkan saya 3. Saya tidak terlalu sering memperhatikan mereka karna biasa saja
		Penilaian terhadap keadaan orang lain Penilaian terhadap keadaan orang lain	3. Apakah lawan bicara anda terlihat gelisah atau cemas selama percakapan berlangsung? Apa yang membuat anda menyimpulkan demikian? 4. Apakah lawan bicara anda sering mengalihkan pandangan atau tampak tidak tertarik?	1. Tidak , biasa saja 2. Tergantung dengan siapa saya berbicara
2	Afektif	Perasaan Malu	3. Bagaimana perasaanmu saat harus berbicara didepan orang banyak? 4. Bagaimana reaksi kamu jika kamu merasa malu saat berbicara dengan teman-teman?	1. Perasaan saya biasa saja tapi saya kurang percaya diri saja 2. Saya tidak merasa malu saat berbicara dengan teman-teman saya

		Perasaan Gelisah Dan Bingung	<ol style="list-style-type: none"> 3. Apakah kamu pernah merasa gelisah ketika kamu ingin berbicara didepan kelas? 4. Bagaimana perasaanmu saat bingung harus menyampaikan pendapat atau ide dalam kelompok belajar? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya pernah merasa gelisah karena saya kurang percaya diri 2. saya tidak bingung karna sudah dibagi untuk bagian masing-masing
3	Fisiologis	Kondisi tendi darah dan detak jantung	<ol style="list-style-type: none"> 3. Bagaimana perasaanmu ketika detak jantungmu terasa berdebar kencang saat harus menjawab pertanyaan dari guru di depan teman teman? 4. Pernahkah kamu merasa wajahmu memerah atau tubuhmu merasa hangat saat berbicara di depan orang banyak? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tidak pernah merasa jantung saya berdebar kencang saat menjawab pertanyaan 2. Saya tidak pernah merasa wajah saya memerah saat berbicara didepan orang banyak
		Keringat Berlebihan Dan Gemetar	<ol style="list-style-type: none"> 3. Apakah kamu pernah merasa keringat dingin atau tiba tiba lemas saat berbicara di depan kelas? 4. Apakah kamu pernah merasa gemetar setelah berbicara di depan banyak orang? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tidak pernah merasa keringat dingin saat disuruh berbicara didepan kelas 2. Saya tidak pernah merasa gemetar saat berbicara didepan orang banyak
4	Motorik	Kondisi bicara yang berpatah-patah	<ol style="list-style-type: none"> 3. Bagaimana perasaanmu ketika bicaramu terasa terpatah-patah saat di depan kelas? 4. Pernahkah kamu merasa sulit mengeluarkan kata kata secara lancar saat harus menjelaskan sesuatu kepada teman atau guru? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bicara saya lancar tidak terpatah-patah 2. Saya merasa sulit karena kurang terbiasa berbicara atau menjelaskan sesuatu didepan orang banyak
		Cenderung diam dan menunduk	<ol style="list-style-type: none"> 3. Bagaimana sikap dan posisi wajah kamu saat sedang berbicara dengan orang lain? 4. Jika menunduk, bisakah kamu jelaskan alasan kamu sering menunduk saat berbicara? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi saya biasa saja seperti memperhatikannya saat bicara 2. Saya tidak pernah menunduk saat berbicara

WAWANCARA PADA WALI KELAS

No.	Aspek	Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
5.	Kognitif	Perhatian pada orang yang diajak berkomunikasi	Bagaimana sikap bapak ketika melihat siswa yang kurang lancar berkomunikasi didalam kelas ?	Saya melakukan pendekatan secara individu untuk mengenal siswa lebih dalam lagi
		Pandangan terhadap orang lain	Bagaimana pandangan bapak melihat siswa yang kurang fokus dalam berkomunikasi didepan kelas?	Pertama saya akan menganalisa terlebih dahulu kendala apa yang dialaminya sehingga siswa tersebut kurang fokus
		Penilaian terhadap keadaan orang lain	Bagaimana Penilaian bapak tentang baik buruknya lawan bicara siswa didalam kelas?	Hal baiknya memberikan kekompakkan dari segi komunikasi, kerja sama, diskusi sebagai bagian dari kelas dan hal buruknya dikarenakan masih proses pengembangan emosional.
6.	Afektif	Perasaan malu	Bagaimana tanggapan bapak ketika ada siswa yang merasa canggung pada saat akan berbicara didepan kelas?	Saya akan mengalihkan pembicaraan yang memang disukai oleh anak sehingga siswa merespon positif untuk ketertarikan dalam berbicara
		Perasaan gelisah dan bingung	Apa yang bapak lakukan ketika ada siswa yang selalu merasa tidak tenang saat akan bicara dengan orang lain?	Saya melakukan pendekatan untuk membuat siswa merasa tenang memberikan motivasi agar mereka bisa tenang ketika akan berbicara
7.	Fisiologis	Kondisi detak jantung dan tensi	Upaya apa yang akan bapak lakukan untuk	Melakukan pendekatan secara individu

		darah	mengatasi kondisi siswa yang merasa kecemasan akan berkomunikasi?	melakukan proses refleksi ke siswa agar mereka merasa nyaman dengan kita
		Keringat berlebihan dan gemetar	Bagaimana tanggapan bapak ketika ada siswa yang merasa lemas dan gemetar saat berlangsungnya komunikasi dengan teman-temannya?	Melakukan pendekatan secara individu memberikan proses refleksi agar mereka tidak merasa tertekan ketika akan berbicara.
8.	Motorik	Kondisi bicara yang berpatah-patah	Apa yang bapak lakukan ketika ada siswa yang kondisi berbicaranya terpatah-patah?	Memberikan pelatihan khusus kepada siswa nya dan memberikan kesempatan ke siswa untuk didampingi ketika ingin berbicara
		Cenderung diam dan menunduk	<p>Bagaimana tanggapan bapak ketika ada siswa yang cenderung diem didalam kelas?</p> <p>Solusi apa yang akan bapak berikan jika ada siswa yang memiliki perasaan tidak nyaman dalam berbicara didepan kelas?</p>	<p>Saya mencoba untuk melibatkan siswa dalam pembelajaran ketika saya ajukan secara personal saya tunjuk apakah dia mereponspon atau tidak saya akan melkukan bimbingan secara pribadi setelah pembelajaran.</p> <p>Saya menganalisa terlebih dahulu factor apa yang menyebabkannya dan mempertimbangkan keinginan siswa tersebut kenyamanan seperti apa yang diinginkannya , dan memberikan</p>

				alternatif yang memang menurut kita sesuai dengan kita.
--	--	--	--	---

Wawancara Guru BK SMA Budi Agung

No.	Aspek	Indikator	Pertanyaan	Hasil wawancara
1.	Kognitif	Perhatian pada orang yang diajak berkomunikasi	4. Bagaimana sikap ibu dalam menyikapi siswa yang kurang lancar berkomunikasi?	Pertama saya melihat terlebih dahulu alasan siswa tidak lancar berbicara itu apa
			5. Apa yang ibu lakukan jika ada siswa yang tidak lancar berkomunikasi?	Saya memberikan pelatihan siswa tersebut untuk berbicara dengan dirinya sendiri
			6. Layanan BK apa yang harus diberikan kepada siswa yang kurang lancar dalam berkomunikasi?	Pertama saya akan melakukan konseling individu lalu saya melakukan bimbingan kelompok
2.	Afektif	Perasaan malu, gelisah dan bingung	4. Apa yang ibu lakukan ketika ada siswa yang merasa malu, gelisah dan bingung ketika harus berbicara didepan umum?	Saya melakukan konseling kelompok saya tanyakan apa yang melatarbelakangi mereka malu apakah mereka ada masalah didalam kelas atau masalah pribadi.
	Fisiologis	Kondisi detak jantung dan tensi darah dan Keringat berlebihan dan gemetar	2. Bagaimana pendapat ibu apabila ada siswa yang merasakan kecemasan saat akan berkomunikasi?	Saya melakukan konseling individu terlebih dahulu apa yang melatarbelakangi dia kecemasan lalu masuk ke bimbingan kelompok apakah siswa tersebut sudah bisa menetralkan kecemasannya maka saya akan membawa siswa untuk berbicara didalam kelas lalu diruangan terbuka

1.	Motorik	Kondisi bicara yang berpatah-patah dan Cenderung diam dan menunduk	3. Bagaimana pendapat ibu ketika ada siswa yang kondisi berbicaranya terpatah-patah? 4.	Saya akan memberikan mereka buku untuk mereka melatih kosa kata mereka dan banyak membaca buku untuk melatih agar berbicaranya tidak terpah-patah
			5. Apa yang ibu lakukan ketika ada siswa yang cenderung diam dan menunduk ketika disuruh untuk berbicara didepan teman-temannya?	Saya akan melakukan konseling individu , apa yang membuat mereka cenderung dia dan menunduk

DOKUMENTASI









MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K - 1

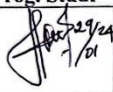

Kepada Yth: Bapak Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Neni Aprilia
 NPM : 2002080022
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 121SKS

IPK= 3.73

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i> untuk Mengurangi Kecemasan dalam Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan	
	Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Meningkatkan Penguasaan Diri Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan	
	Pengaruh Layanan Klasikal pada Bimbingan Belajar terhadap Pemahaman Gaya Belajar Siswa Kelas X Di SMA Budi Agung Medan	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Desember 2023
 Hormat Pemohon,



Neni Aprilia

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Bapak Ketua/Sekretaris
 Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Neni Aprilia
 NPM : 2002080022
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Talk* untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

Deliati, S.Ag., M.Ag.

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Januari 2024
 Hormat Pemohon,

Neni Aprilia

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :
 - Untuk Dekan / Fakultas
 - Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi
 - Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 309/II.3.AU /UMSU-02/F/2024
Lamp : ---
Hal :

**: Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing**
Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Neni Aprilia
NPM : 2002080022
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan

Pembimbing : Deliati, S.Ag.,M.Ag

- Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
 2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
 3. Masa daluwarsa tanggal : 30 Januari 2025

Medan, 18 Rajab 1445 H
30 Januari 2024 M


 Ditandatangani oleh
Dekan H. Samsurnita, M.Pd.
 NIDN 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Lengkap : Neni Aprilia
 NPM : 2002080022
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
26/feb/2024	Bab I Latar Belakang	<i>n</i>
29/feb/2024	Bab I Rumusan masalah	<i>n</i>
7/maret/2024	Bab II Tinjauan Pustaka	<i>n</i>
14/maret/2024	Bab III Instrumen Penelitian	<i>n</i>
18/maret/2024	Bab III Teknik Analisis Data	<i>n</i>
20/maret/2024	ACC - Seminar proposal	<i>n</i>

Diketahui oleh:
 Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, Maret 2024

Dosen Pembimbing

Deliaty, S.Ag., S.Pd., M.Ag.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Neni Aprilia
NPM : 2002080022
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan


Dengan diterimanya proposal ini, maka mahasiswa tersebut sudah layak melakukan seminar proposal.


Diketahui Oleh :

Medan, Mei 2023

Disetujui Oleh:
Ketua Prodi Studi
Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing


M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd.


Deliaty, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Rabu, Tanggal 27 Maret 2024 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Neni Aprilia
 N.P.M : 2002080022
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Penerepan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan

No.	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	Menambahkan Paragraf pada bagian latar belakang
Bab II	Menambahkan Paragraf mengenai konseling individual
Bab III	Menambahkan Paragraf pada bagian Pendekatan
Lainnya	
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Dosen Pembimbing

Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Sri Ngayomi YW, S.Psi, M.Psi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

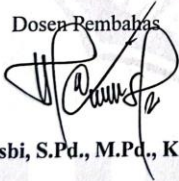
Nama Lengkap : Neni Aprilia
 N.P.M : 2002080022
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Penerepan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik
Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa
 Kelas X SMA Budi Agung Medan

Pada hari Rabu, Tanggal 27 Maret 2024 sudah layak menjadi proposal skripsi.


Medan, Juli 2024

Disetujui oleh :

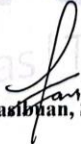
Dosen Pembahas


 Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Dosen Pembimbing


 Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Diketahui oleh
 Ketua Program Studi


 M. Fauzi Hasbiyan, S.Pd., M.Pd.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Neni Aprilia
 N.P.M : 2002080022
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Penerepan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Juli 2024

Hormat saya

Saya membuat pernyataan,



Diketahui oleh Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasbi, S.Pd., M.Pd.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



SURAT KETERANGAN

NO.:


Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap : Neni Aprilia
N.P.M : 2002080022
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerepan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik
Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa
Kelas X SMA Budi Agung Medan

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Rabu, Tanggal 27 Maret 2024.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, Juli 2024
Diketahui oleh,
Ketua Prodi


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.



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 KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

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://fkip.umsu.ac.id> fkip@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 1843/II.3.AU/UMSU-02/F/2024 Medan, 30 Muharram 1446 H
 Lamp : --- 05 Agustus 2024 M
 Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala
 SMA Budi Agung Medan
 di
 Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di Sekolah yang Bapak Ibu Pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : Neni Aprilia
 NPM : 2002080022
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : **Penerapan Konseling Individu dengan Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan**

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.



Dekan,

 Dra. Hj. Samsuyurnita, M.Pd
 NIDN 0004066701

****Pertinggal****





SMA SWASTA BUDI AGUNG MEDAN

Jalan Platina Raya No.7 Kel. Rengas Pulau Kec. Medan Marelan, Kode Pos 20255

Website: www.smasbudiagungmedan.sch.id Email: smabudiagung@gmail.com

Telp. (061) 6852807 WA: 081271434621

Terakreditasi: A, NSS: 304076011189, NPSN: 10210718, NDS: 3007120118

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/149/278/SMASBA/VIII/2024

Saya yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Drs. Sandi Basuki

Jabatan : Kepala Sekolah SMA Swasta Budi Agung Medan

Menyatakan bahwa;

Nama : Neni Aprilia

NIM : 2002080022

Program Studi : Pendidikan Bimbingan Konseling

Dengan ini telah menyelesaikan Riset dalam rangka memenuhi persyaratan dalam penyusunan skripsi yang berjudul "*Penerapan Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan*" yang dilaksanakan pada tanggal 06 Agustus s/d 19 Agustus 2024, di SMA Swasta Budi Agung Medan.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan digunakan seperlunya

Medan, 19 Agustus 2024

Kepala Sekolah

SMA Swasta Budi Agung Medan



13 % Overall Similarity

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.umsu.ac.id	6%
2	Internet	repository.radenintan.ac.id	2%
3	Internet	pkn.umsu.ac.id	0%
4	Internet	repositori.umsu.ac.id	0%
5	Student papers	Universitas Muria Kudus	0%
6	Internet	jadwalbelajar.github.io	0%
7	Internet	repository.stiesia.ac.id	0%
8	Student papers	stie-pembangunan	0%
9	Student papers	UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	0%
10	Student papers	Universitas Bengkulu	0%
11	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II	0%

12	Internet	repository.uinsu.ac.id	0%
13	Internet	core.ac.uk	0%
14	Internet	erepository.uwks.ac.id	0%
15	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	0%
16	Student papers	Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	0%
17	Student papers	Universitas Trunojoyo	0%
18	Internet	eprints.umk.ac.id	0%
19	Internet	es.scribd.com	0%
20	Internet	repository.usu.ac.id	0%
21	Student papers	unars	0%
22	Internet	www.scribd.com	0%
23	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	0%
24	Internet	repository.stiewidyagamalumajang.ac.id	0%
25	Internet	repository.trisakti.ac.id	0%



A. Data Pribadi

Nama : Neni Aprilia
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 24 April 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Tirtosari No. 120
Anak Ke : 2
Nama Orang Tua
Ayah : (Alm) Suprianto
Ibu : Sulastri

B. Pendidikan

1. SD Min Medan Tembung
2. SMP Swasta Nur Ihsan
3. SMA Man 1 Medan
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Tahun 2020-2024