

**IMPLEMENTASI METODE SELF-TALK POSITIF DENGAN MEDIA
CERMIN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA
SISWA-SISWI YANG MENGALAMI KECEMASAN BERBICARA
DIDEPAN KELAS DI SMAN 1 GURAH
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.)
Pada Program Studi D-Iii Keperawatan



Oleh:
SETIANA PUTRI
NPM. 2225050052

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir:

Oleh:
SETIANA PUTRI
NPM: 2225050052

Judul:

**IMPLEMENTASI METODE SELF-TALK POSITIF DENGAN MEDIA
CERMIN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA
SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN BERBICARA
DIDEPAN KELAS DI SMAN 1 GURAH
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan
Program Studi
D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal:

Pembimbing I



Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0708088001

Pembimbing II



Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.K.M
NIDN.0701127806

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir:

Oleh:
Setiana Putri
NPM: 2225050052

Judul:

**IMPLEMENTASI METODE SELF-TALK POSITIF DENGAN MEDIA
CERMIN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA
SISWA-SISWI YANG MENGALAMI KECEMASAN BERBICARA
DIDEPAN KELAS DI SMAN 1 GURAH
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri Pada
Tanggal: 9 Juli 2025

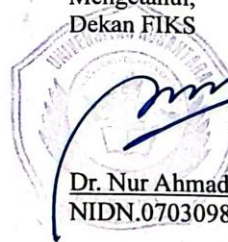
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia penguji

1. Ketua Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes
2. Penguji 1 Susi Erna Wati, S.Kep., Ns., M.Kes
3. Penguji 2 Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.K.M



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN.0703098820

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Setiana Putri

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Kediri, 19 April 2003

NPM : 2225050052

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/ D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang menyatakan



Setiana Putri
NPM. 2225050052

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Melangkah dengan tekad, berjalan dengan doa, dan sampai dengan syukur.”

PERSEMBAHAN

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan:

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kekuatan setiap langkah saya hingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
2. Kepada ibu tercinta atas doa, dukungan, dan kasih sayang tanpa batas. Kedua kakak saya yang selalu memberi semangat dan menjadi penguat dalam setiap langkah. serta sosok paling berjasa dalam hidup saya terima kasih atas segala pengorbanan, doa, dan cinta yang tak ternilai, yang mengantarkan saya hingga ke titik ini.
3. Terimakasih kepada Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing satu dan Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.K.M selaku pembimbing dua saya yang telah membimbing dengan sangat sabar selama penyelesaian tugas akhir saya.
4. Terimakasih Kepada seluruh bapak ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, khususnya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Progam Studi DIII Keperawatan yang telah memberikan banyak ilmunya selama proses belajar selama ini.
5. Terimakasih kepada teman-teman seangkatan D-III Keperawatan yang telah bersedia bersama dari awal perkuliahan hingga sekarang, yang telah mampu berjuang dan bertahan sampai detik ini, sukses dan selalu dilimpahi kesehatan, kebahagiaan untuk kita semua.
6. Terimakasih kepada seluruh orang baik yang pernah hadir dalam hidup saya dan berada di sekitar saya.
7. Dan terakhir kepada diri saya sendiri, terimakasih telah mampu bertahan sejauh ini, berusaha keras untuk berada dititik ini dengan penuh usaha tanpa menyerah sesulit apapun jalannya, ini merupakan hal yang patut diapresiasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penyusunan Tugas Akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang selalu memberikan arahan dan dukungan pada mahasiswanya
3. Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan yang telah memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
4. Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing pertama yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
5. Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.K.M selaku pembimbing kedua yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
6. Teguh Tri Santosa, S.Pd. selaku kepala sekolah SMAN 1 Gurah yang telah memberikan kesempatan untuk terlaksananya penelitian ini.
7. Para responden yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah banyak

membantu menyelesaikan proposal ini

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Aamiin

Kediri, 8 Juli 2025

Setiana Putri
NPM. 2225050052

DAFTAR ISI

JUDUL KARYA TULIS ILMIAH.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Kecemasan.....	6
1. Pengertian Kecemasan.....	6
2. Faktor Penyebab Kecemasan.....	6
3. Tanda Dan Gejala Kecemasan.....	7
4. Tingkat Kecemasan.....	7

5. Pencegahan dan Penanganan Kecemasan	9
6. Rentang Respon Kecemasan	10
7. Skala Pengukuran Kecemasan.....	11
B. Konsep <i>Self-talk</i>	12
1. Pengertian <i>Self-Talk</i>	12
2. Macam-Macam <i>Self-Talk</i>	12
3. Manfaat <i>Self-Talk</i>	13
C. Konsep <i>Self-Talk</i> Positif.....	14
1. Pengertian <i>Self-Talk</i> Positif	14
2. Contoh Kalimat <i>Self-Talk</i> Positif	14
3. Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penggunaan <i>Self-talk</i> Positif	15
D. Konsep Cermin	15
1. Pengertian Cermin	15
2. Manfaat Cermin Dalam Psikologi	15
3. Keunggulan Cermin	16
4. Sop <i>Self-Talk</i> Positif Dengan Cermin	17
E. Konsep Siswa-Siswi.....	18
1. Pengertian Siswa-Siswi.....	18
2. Karakteristik Perkembangan Siswa-Siswi	19
3. Faktor Penyebab Kecemasan Siswa-siswi	20
4. Dampak Kecemasan terhadap Prestasi dan Perilaku Siswa-siswi.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Subyek Penelitian	22
C. Fokus Studi.....	22
D. Definisi Operasional	22

E.	Lokasi Dan Waktu Penelitian	23
F.	Instrumen Penelitian	23
G.	Pengumpulan Data	23
H.	Analisis Data	25
I.	Penyajian Data	25
J.	Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		26
A.	Hasil Penelitian	26
B.	Pembahasan	29
C.	Keterbatasan penelitian	32
BAB V PENUTUP		33
A.	Kesimpulan	33
B.	Saran	33
DAFTAR PUSTAKA		35
DAFTAR LAMPIRAN		39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Rentang Respon Kecemasan.....	10
4.1 : Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Metode <i>Self-Talk</i> Positif Dengan Media Cermin.....	28
4.1 : Hasil Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Metode <i>Self-Talk</i> Positif Dengan Media Cermin.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 : Skala Pengukuran Tingkat Kecemasan	11
2.2 : Sop Metode <i>Self-Talk</i> Positif Dengan Cermin	17
3.1 : Hasil Operasi Penelitian	22
4.1 : Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Metode <i>Self-Talk</i> Positif Dengan Media Cermin	27
4.2 : Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Metode <i>Self-Talk</i> Positif Dengan Media Cermin.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Dokumentasi	39
2 : Surat Izin Observasi Universitas	40
3 : Surat Pengantar Penelitian Universitas.....	41
4 : Surat Balasan Penelitian.....	42
5 : Lembar Persetujuan Responden	43
6 : SOP Metode <i>Self-Talk</i> Positif dengan Cermin.....	46
7 : Lembar Observasi.....	48
8 : Kuesioner.....	49

ABSTRAK

Setiana Putri: Implementasi Metode *Self-Talk* Positif Dengan Media Cermin Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siswa-siswi Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Di Sman 1 Gurah Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2025

Kata kunci: Kecemasan, Siswa-siswi, *Self-Talk* Positif, Media Cermin

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak nyaman yang muncul dari dalam diri seseorang, yang mencakup perasaan gelisah, khawatir, cemas, was-was, bingung, dan takut terhadap hal-hal yang belum terjadi, termasuk pikiran-pikiran negatif yang dianggap bisa merugikan atau mengancam keamanan fisik maupun psikis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kecemasan pada siswa-siswi sebelum dan sesudah dilakukannya metode *self-talk* positif dengan media cermin. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari 3 siswi di SMAN 1 Gurah yang mengalami tingkat kecemasan. Analisis tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Rating *Scale for Anxiety* (HARS). Terapi dilakukan 10-15 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah dilakukan metode *self-talk* positif dengan media cermin. Subjek I mengalami penurunan dari skor 30 menjadi 20, Subjek II dari 26 menjadi 19, Subjek III dari 25 menjadi 18. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan metode *self-talk* positif dengan media cermin. Metode *self-talk* positif dengan media cermin dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswa-siswi. Disarankan agar metode *self-talk* positif dengan media cermin dilakukan secara konsisten untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada siswa-siswi yang mengalami kecemasan.

ABSTRACT

Setiana Putri: *The Implementation of the Positive Self-Talk Method Using a Mirror to Reduce Anxiety Levels in Students Experiencing Speaking Anxiety at SMAN 1 Gurah. Final Project, Diploma III in Nursing Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.*

Keywords: *Anxiety, Students, Positive Self-Talk, Mirror Media*

Anxiety is an uncomfortable feeling that arises from within an individual, including feelings of restlessness, worry, nervousness, unease, confusion, and fear about things that have not yet happened. It is often accompanied by negative thoughts perceived as potentially harmful or threatening to an individual's physical or psychological safety. This study aims to identify changes in students' anxiety levels before and after the implementation of the positive self-talk method using a mirror. This research used a descriptive approach with a case study method. The subjects were three students at SMAN 1 Gurah who experienced speaking anxiety. Anxiety levels were assessed using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) questionnaire. The therapy was conducted for 10–15 minutes. The results showed a decrease in anxiety levels after the implementation of the positive self-talk method with a mirror. Subject I experienced a reduction in score from 30 to 20, Subject II from 26 to 19, and Subject III from 25 to 18. This study indicates a change in anxiety levels before and after the use of the positive self-talk method with a mirror. This method can help reduce students' anxiety levels. It is recommended that the positive self-talk method using a mirror be practiced consistently to help reduce anxiety levels in students experiencing speaking anxiety.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah rasa khawatir berlebihan yang sering muncul tanpa alasan jelas, dipicu oleh rangsangan dari luar atau dalam diri seseorang, dan biasanya disertai perubahan emosi, keluhan fisik, serta perilaku (Maulana, 2024). Salah satu bentuknya adalah kecemasan saat berbicara di depan umum, yang ditandai dengan rasa takut, kurang percaya diri, tangan dingin, jantung berdebar, hingga sulit bernapas. Secara psikologis, muncul perasaan gelisah, pesimis, dan sulit berkonsentrasi. Dalam dunia pendidikan, kecemasan saat berbicara di depan kelas menjadi masalah umum. Selain menguasai materi, siswa-siswi juga perlu memiliki kemampuan komunikasi sebagai bentuk kepercayaan diri. Namun kenyataannya, banyak siswa-siswi merasa cemas saat harus tampil, yang berdampak pada prestasi, mental, dan keaktifan dalam belajar. Karena itu, peran sekolah sangat penting dalam membantu siswa-siswi mengatasi kecemasan tersebut agar mereka bisa berkembang secara optimal (Nurhasanah, 2022).

Data menurut *World Health Organization (WHO)*, lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan. Prevalensinya menunjukkan bahwa 9,1% remaja usia 13–18 tahun mengalami kecemasan sosial, sedangkan pada orang dewasa angkanya sedikit lebih tinggi, yaitu 9,7%. Di kawasan Asia Tenggara, sekitar 4,9% penduduk mengalami gangguan kecemasan, dan pada usia dewasa awal angka ini meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018 menurut Prasetyo (2023). Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada remaja berkisar antara 65–78% dengan prevalensi kelompok perempuan lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki. Menurut Oktaviani (2021). Di Jawa Timur, penelitian oleh Dewi Puspitaningtyas (2019) mengungkapkan bahwa 18% mahasiswa tahun pertama maupun pelajar mengalami tingkat kecemasan tinggi saat berbicara di depan kelas, sementara 63% mengalami kecemasan sedang. Di Kota Kediri beberapa penelitian menyoroti tingginya tingkat kecemasan

berbicara di depan umum di kalangan siswa-siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hidayati (2022) menemukan bahwa 84,4% siswa mengalami kecemasan situasional, dengan faktor utama adalah ketakutan akan evaluasi negatif (84,4%) dan komunikasi yang tidak lancar (81,25%).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMAN 1 Guruh melalui observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) dan guru Bahasa Indonesia, diperoleh informasi bahwa beberapa siswa-siswi mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Bentuk kecemasan yang muncul antara lain rasa grogi ketika presentasi di depan kelas, takut bertanya kepada guru, cemas saat diminta berpidato atau membaca puisi, serta enggan menyampaikan pendapat di hadapan teman-teman. Guru BK menyampaikan bahwa upaya yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan ini antara lain dengan meminta siswa-siswi berdiri memimpin doa atau menjawab pertanyaan secara spontan di kelas. Selain wawancara, penulis juga membagikan kuesioner kecemasan kepada 35 siswa-siswi. Kuesioner tersebut terdiri dari 14 item pertanyaan. Dari hasil pengisian, ditemukan 3 siswi mengalami kecemasan, dengan rincian 1 siswi dalam kategori kecemasan berat dan 2 siswi dalam kategori sedang.

Faktor penyebab kecemasan tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Secara umum, kecemasan dipengaruhi oleh dua hal utama, yaitu faktor kognitif dan biologis. Faktor kognitif mencakup pikiran negatif, keyakinan tidak rasional, kepekaan terhadap ancaman, salah tafsir sinyal tubuh, serta rendahnya *self-efficacy*. Sedangkan faktor biologis meliputi kecenderungan untuk cemas dan menghindar. Sartika (2019) juga menyatakan bahwa pengetahuan individu terhadap situasi, kemampuan mengelola emosi, dan fokus turut memengaruhi tingkat kecemasan. Secara keseluruhan, kecemasan dapat disebabkan oleh keyakinan irasional, rendahnya kepercayaan diri, pengalaman buruk, faktor genetik, dan sifat pribadi yang mudah cemas.

Pencegahan kecemasan ini dapat dilakukan antara lain adalah latihan relaksasi dan pernapasan dalam yang membantu menenangkan gejala fisik

kecemasan (Kustanti 2020), pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang membantu mengganti pikiran negatif dengan yang lebih positif menurut Widayanti (2025). Selain itu, pelatihan *public speaking* secara bertahap juga terbukti mampu meningkatkan kemampuan komunikasi dan mengurangi kecemasan, Selain pendekatan psikologis, terapi farmakologis seperti beta-blocker (propranolol) dan benzodiazepin (diazepam) juga digunakan untuk mengatasi kecemasan. (Lader, 2018) menunjukkan bahwa obat-obatan ini efektif dalam mengurangi gejala fisik kecemasan, meskipun penggunaannya perlu diawasi oleh tenaga medis profesional.

Pengobatan dengan non farmakologis untuk kecemasan salah satunya adalah metode *self-talk* positif metode ini melibatkan latihan berbicara sambil menyampaikan kalimat afirmatif atau penyemangat kepada diri sendiri. Teknik ini membantu membangun kepercayaan diri, mengurangi pikiran negatif, dan melatih ekspresi serta intonasi berbicara, penelitian oleh Hanifati, (2017) menunjukkan bahwa *self-talk* positif secara signifikan dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa-siswi SMA, karena meningkatkan kesadaran diri dan kontrol terhadap pikiran negatif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode *self-talk* positif efektif mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Ramadhani (2022) menemukan bahwa *self-talk* positif dengan media cermin berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa. Putri (2022) mengungkapkan bahwa *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam *public speaking*. Hanifati (2017) juga membuktikan bahwa *self-talk* dan visualisasi menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Sementara itu, Putri (2023) menunjukkan bahwa terapi cermin efektif meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan kecemasan. Lestari (2022) menemukan bahwa rendahnya *self-efficacy* berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan kelas, dan intervensi *self-talk* positif dengan media cermin dapat menjadi solusi untuk mengatasinya.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Implementasi Metode *Self-Talk* Positif Dengan Media

Cermin Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Di Sman 1 Gurah”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana perubahan tingkat kecemasan siswa-siswi saat berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diterapkannya metode *self-talk* positif dengan media cermin?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa-siswi berbicara didepan kelas sebelum dan sesudah melaksanakan metode *self-talk* positif dengan media cermin.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa-siswi saat berbicara di depan kelas sebelum diterapkannya metode *self-talk* positif dengan media cermin.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa-siswi saat berbicara di depan kelas sesudah diterapkannya metode *self-talk* positif dengan media cermin.

D. Manfaat

1. Bagi Responden

Hasil penulisan karya ilmiah ini dapat menambah wawasan bagi siswa-siswi yang mengalami kecemasan, di mana responden dapat merasakan manfaat langsung dari metode *self-talk* positif dengan media cermin untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta merasa lebih tenang dan merasa percaya diri berbicara didepan kelas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Karya tulis ini dapat menjadi referensi di perpustakaan untuk memperkaya wawasan tentang pengelolaan kecemasan para siswa-siswi saat berbicara di depan kelas, institusi pendidikan juga dapat menerapkan metode *self-talk* positif dengan media cermin dalam

bimbingan konseling untuk membantu siswa-siswi mengelola kecemasan.

3. Bagi Penulis

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana metode *self-talk* positif dengan media cermin dapat membantu mengurangi kecemasan siswa-siswi saat berbicara di depan kelas selain itu, penelitian ini juga bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan analisis, pemecahan masalah, dan penerapan teori psikologi di dunia pendidikan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut dan memberikan kontribusi yang nyata dalam bidang bimbingan dan konseling.

4. Bagi Pembaca

Sebagai tambahan pengetahuan tentang bagaimana implementasi metode *self-talk* positif dengan bantuan media cermin dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada siswa-siswi saat berbicara di depan kelas melalui pemahaman ini, pembaca diharapkan dapat mengetahui cara-cara membangun kepercayaan diri, mengelola stres secara lebih efektif, serta meningkatkan ketenangan dan fokus dalam menghadapi berbagai tantangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). *Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir program studi Pendidikan Profesi Ners*. *Mahesa: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(10), 123–130. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Annisa, M., & Ifdil, I. (2022). *Pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 1 Malang* 8(2), 145–155.
- Desmita, & Rahman, F. (2020). *Pengaruh penggunaan media cermin terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dalam latihan presentasi*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 55–63.
- Fitriani Ramadhani, F. (2021). *Pengaruh teknik self-talk terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Makassar*. [Skripsi, Universitas Negeri Makassar]. <http://eprints.unm.ac.id/25237/1/jurnal%20fitriani%20ramadhani>
- Khairunisa. (2019). *Kecemasan berbicara di depan kelas pada peserta didik sekolah dasar*. <https://ejournal.bbg.ac.id/tunasbangsa/article/view/959>
- Kustanti, E. (2020). *Efektivitas teknik relaksasi pernapasan untuk menurunkan kecemasan*. <https://media.neliti.com/media/publications/392777-none-17bd4037>.
- Lader, M. (2018). *Beta-blockers for the treatment of anxiety disorders: A systematic review*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032724015532>
- Lestari, B. S., Parung, J., & Sinambela, F. C. (2022). *Self-efficacy and audience response to public speaking anxiety in professional psychology students (S2)*. *Journal of Positive School Psychology*, <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/11107>
- Maulana, M. K. (2024). *Efektivitas teknik self talk dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa angkatan 2020 (Studi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau)*. <http://repository.uin-suska.ac.id/84198/>
- Morin, A. (2017). *Self-awareness and the left inferior frontal gyrus: Inner speech use during self-related processing*. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 29(5), 848–860.

- Nisak, K. (2021). *Pengaruh teknik self talk untuk meningkatkan kesadaran diri dalam menghafal Al-Qur'an siswa kelas XI di MAS Jeumala Amal Pidie*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/20010/>
- Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2022). *Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa (Public speaking anxiety level in college students)*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 7(2), 123–130. <https://jim.usk.ac.id/Psikologi/article/view/28436>
- Okiria, N., Ismunandar, & Indrapraja, D. K. (2023). *Cermin*. *Jurnal Penelitian Pendidikan Seni Tari dan Musik, Fakultas KIP, Universitas Tanjungpura Pontianak*. Diakses dari <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/26718/75676577410>
- Permata, N. P. (2019). *Pengaruh metode self-talk positif dengan media cermin terhadap kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMA Negeri 1 Bandar Lampung*
- Prasetyo, Y. A. F. (2023). *Pengaruh terapi thought stopping terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Stikes Panti Waluya Malang* https://repository.stikespantiwaluya.ac.id/285/2/STIKESPW_Yehezkiel_BAB%20I.
- Pratama, A. (2020). *Kerjasama guru Pendidikan Agama Islam dan orang tua dalam membangun self control siswa di SMAN 04 Lebong* <http://etheses.iaincurup.ac.id/3167/1/Fulltext>.
- Prihananto, D. I., Fitriana, K. D. N., Agustina, P. D., Nur'aini, S. E., & Safitri, U. (2024). *Dampak perilaku bullying pada anak sekolah dasar di SDN Manyaran 02 Kota Kediri*. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=j-BE2IMAAAAJ&citation_for_view=j-BE2IMAAAAJ:u-x6o8ySG0sC
- Puspitaningtyas, D. (2019). *Kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI-Bahasa SMA Negeri 1 Grati Pasuruan*. *Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/bapala/article/view/27888>
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). *Efektivitas konseling REBT pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" Denpasar*. *Jurnal Edukasi Indonesia*, <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/2633>

- Putri, R. A. I., Widayati, S., Reza, M., & Masudah. (2023). *Efektivitas penggunaan media cermin ekspresi untuk meningkatkan percaya diri pada anak usia dini*. Abata: *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.32665/abata.v3i1.1426>
- Putu, N. L. P. (2024). *Efektivitas penerapan relaksasi Butterfly Hug dan self-talk terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri di SMPN 10 Denpasar* [Proposal penelitian, STIKES Bina Usaha Bali].
- Rahani, L. (2020). *Hubungan konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Kota Makassar*. *Jurnal Psikologi Universitas Bosowa*, 7(2), 123–134. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Ramadhani, F. (2022). *Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam mengurangi kecemasan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Makassar* <http://eprints.unm.ac.id/25237/1/jurnal%20fitriani%20ramadhani>.
- Rasyid, M., Saputri, S. A., Larasati, L. D., & Tanjung, A. A. R. R. P. (2018). *Mirror talk sebagai upaya meningkatkan self-compassion*. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(1), 22–31. <https://pdfs.semanticscholar.org/4e1d/06ee6513452cbe9be7520a257edbb3f9c6cb.pdf>
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). *Hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo*. *Jurnal Empati*, 6(1), 425–430. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>
- Sari, D. S., & Susanti, H. (2024). *Faktor-faktor penyebab kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris pada mata kuliah Speaking for Academic Purposes*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (SNPP), 44–45. <https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/snpp/article/download/8573/3077/22948>
- Sartika, D. (2019). *Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <https://repository.uin-suska.ac.id/6831/>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). *Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Consilia: *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>

- Thai, T. H., & Nguyen, P. T. (2022). *Positive self-talk mirror training and its effects on public speaking self-confidence. Journal of Educational Psychology and Learning.*
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human, Kinetics. https://books.google.com/books/about/Foundations_of_Sport_and_Exercise_Psycho.html?id=dO56DwAAQBAJ
- Widayanti, L., Hadi, A., Hasanah, M., & Sundafa, A. (2025). *Teknik cognitive behavior therapy untuk mengetahui kecemasan pada siswa. Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 91–99. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i1.3034>
- Wijayanti, E. T., Risnasari, N., & Aisyah, S. D. (2021). *Kecemasan mahasiswa perawat Universitas Nusantara PGRI Kediri selama pembelajaran jarak jauh. JUDIKA (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(2). <https://doi.org/10.29407/judika.v5i2.17421>
- World Health Organization. (2023). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Wulaningsih, I. (2016). *Efektivitas positive self-talk terhadap motivasi belajar siswa kelas IX SMPN 3 Banguntapan* <https://eprints.uny.ac.id/42156/>
- Wulandari, F., & Suryani, E. (2019). *Peran perkembangan kognitif remaja dalam menghadapi tantangan pembelajaran: Studi pada siswa SMA. Jurnal Psikopedagogia Indonesia*, 5(2), 115–124. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/psi/article/view/2019-52-10>
- Yanti, K. (2023). *Analisis fungsi self-talk dalam merasionalkan pikiran negatif* (Skripsi, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh <https://repository.ar-raniry.ac.id/3043>