

***SELF TALK* DAN *VISUAL IMAGE* PADA MAHASISWA
DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT PRESENTASI
DI KELAS PROGRAM STUDI BPI
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

NADIA SHAFIRA
NIM. 3519060

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

***SELF TALK* DAN *VISUAL IMAGE* PADA MAHASISWA
DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT PRESENTASI
DI KELAS PROGRAM STUDI BPI
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

NADIA SHAFIRA
NIM. 3519060

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nadia Shafira

NIM : 3519060

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“Self Talk dan Visual Image Pada Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Presentasi di Kelas Program studi BPI UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan ”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Batang, 24 September 2023
Yang Menyatakan,



Nadia Shafira
NIM. 3519060

NOTA PEMBIMBING

Nadhifatuz Zulfa M. Pd
Jl Sumatera Gg. Ia No. 4 Rt. 02 Rw 02 Sapuro Kebulen Kota Pekalongan

Lamp: 4 (Empat) eksemplar
Hal: Naskah Skripsi Sdri. Nadia Shafira

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam
di-

PEKALONGAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Nadia Shafira
NIM : 3519060
Judul : Self-Talk dan Vissual Image Pada Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Presentasi di Kelas Program Studi BPI UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Batang, 24 Oktober 2023

Pembimbing



Nadhifatuz Zulfa M. Pd.
NIP. 19851222015032003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **NADIA SHAFIRA**
NIM : **3519060**
Judul Skripsi : **SELF TALK DAN VISUAL IMAGE PADA MAHASISWA
DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT
PRESENTASI DI KELAS PROGRAM STUDI BPI UIN
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

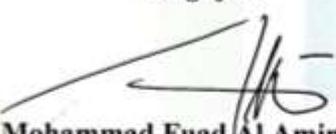
yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 16 November 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I


Dr. Esti Zadugisti, M.Si
NIP. 197712172006042002

Penguji II

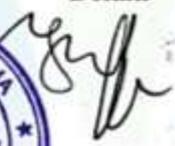

Mohammad Fuad Al Amin, M.P.I.
NIP. 198604152015031005

Pekalongan, 16 November 2023

Disahkan Oleh

Dekan




Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	b	be
ت	Ta	t	Te
ث	Sa		es (dengan titik diatas)
ج	Jim	j	Je
ح	Ha	h	ha (dengan titik dibawah)
خ	kha	kh	Ka dan ha

د	dal	d	De
ذ	Zal	z	Zet (dengan titik di atas)
ر	ra	r	er
ز	Zai	z	set
س	sin	s	es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	S	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	DI	de (dengan titik di bawah)
ط	ta	Th	Te (dengan titi dibawah)
ظ	za	Zh	Zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	ge
ف	Fa	F	ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	el
م	Mim	M	em
ن	nun	N	En
و	wau	W	we
ه	Ha	H	Ha
ء	hamzah		apostrof

ي	Ya	Y	ya
---	----	---	----

2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Rangkap	Vokal Panjang
أ = a		أ = a
إ = i	أِي = ai	إِي = i
أ = u	أُو = u	أُو = u

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/.

Contoh:

مَرَأَةٌ جَمِيلَةٌ = *mar'atun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/.

Contoh:

فَاطِمَةٌ = *fatimah*

4. Syaddad (Tasydid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddad tersebut.

Contoh:

رَبَّنَا = *rabbana*

الْبِرِّ = *al-birr*

5.A

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” transliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشَّمْسُ = *asy-syamsu*

الرَّجُلُ = *ar-rajulu*

السَّيِّدَةُ = *as-sayyidah*

Kata sandang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang

Contoh:

القَمَرُ = *al-qamar*

البَدِيعُ = *al-badi*

الْجَلالُ = *al-jalal*

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /'/.

Contoh:

أُمِرْتُ = *umirtu*

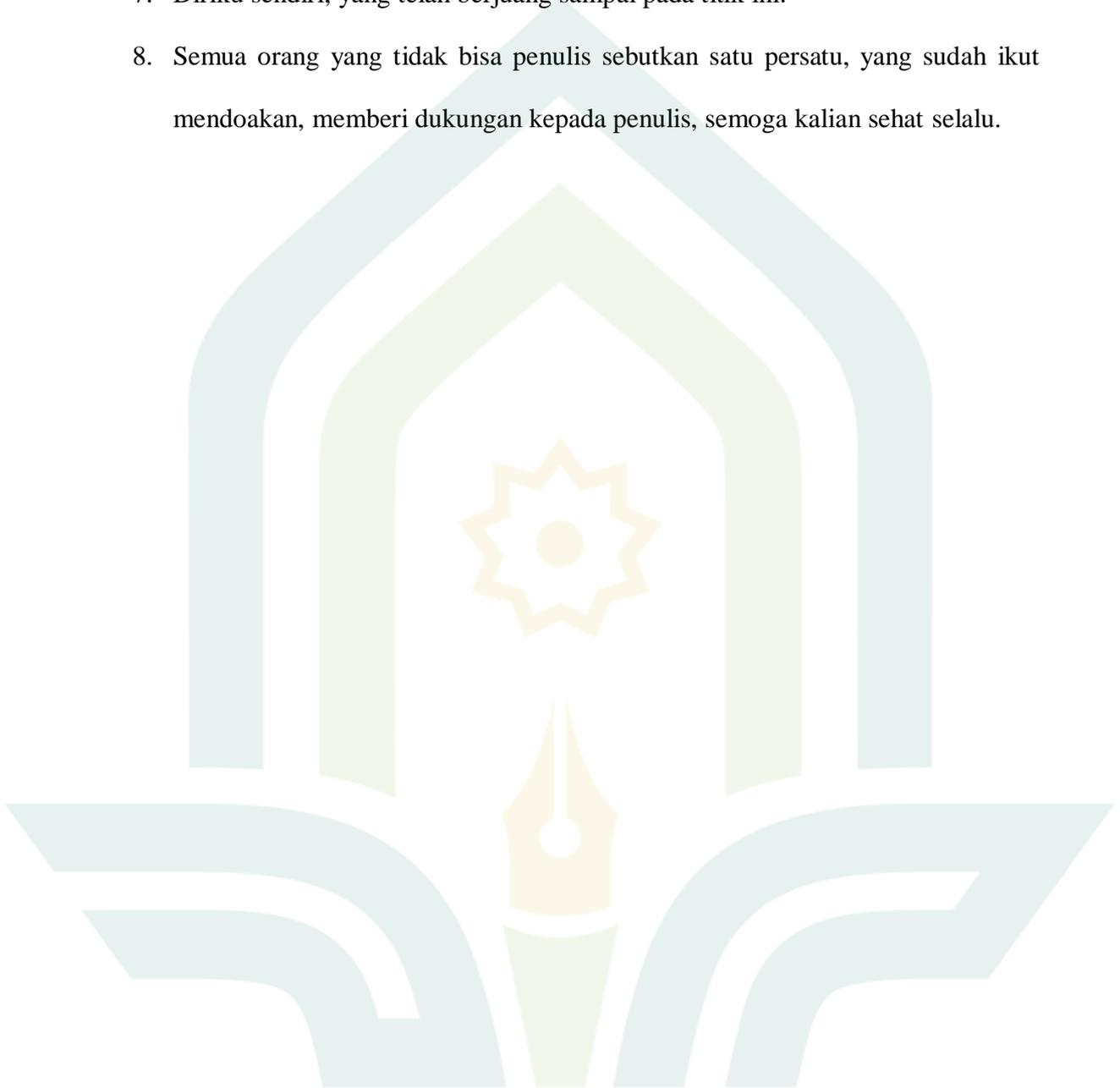
سَيِّئٌ = *syai'un*

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan kenikmatan yang tidak terhingga dan memudahkan jalan saya dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini. Dengan ini saya persembahkan sebagai rasa terimakasih kepada pihak – pihak yang telah mendukung terselesaikannya skripsi ini :

1. Kedua orangtua saya, Bapak H. Hidayana S. Pd dan Ibu Alm. Evarni yang insyaallah sudah berada di Syurga. Kedua orang Tua yang sangat hebat dalam mendidik serta menyemangati saya, yang tak henti-hentinya memberi kasih sayang serta mendoakan atas kelancaran hidup saya.
2. Keluarga Besar Bani Abrori dan Manday, kakak saya Syarah Amirotul Khusna dan adik saya Itaqi Fata Fuza yang selalu mendukung serta mendoakan saya dalam kelancaran menyelesaikan skripsi.
3. Teman sejati saya, Linda dan Acim. Terimakasih atas segala bantuan, waktu, support, dan kebaikan yang diberikan kepada penulis disaat masa sulit pengerjaan skripsi
4. Ibu Nadhifattuz Zulfa, dosen pembimbing saya yang selalu memberi semangat serta dukungan kepada penulis sehingga terselesaikan karya kecil ini.
5. Almameter tercinta sekaligus tempat peneliti untuk mengadakan penelitian yaitu di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, dan Dosen beserta staffnya.

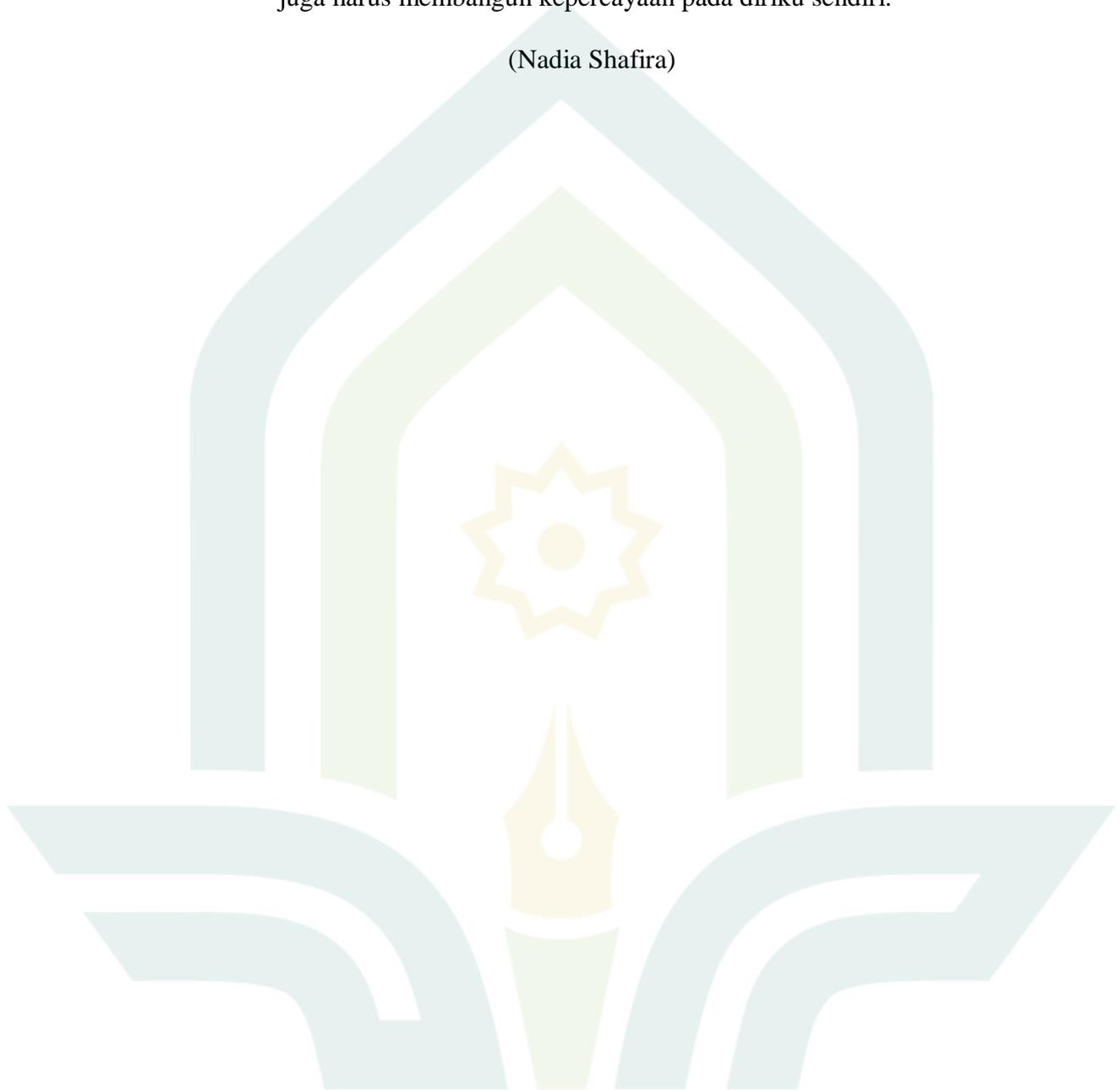
6. Teman teman Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2019 yang telah mencoret cerita di kehidupan ini.
7. Diriku sendiri, yang telah berjuang sampai pada titik ini.
8. Semua orang yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang sudah ikut mendoakan, memberi dukungan kepada penulis, semoga kalian sehat selalu.



MOTTO

“Karena penyemangat terbesar dalam diriku adalah diriku sendiri, maka diriku juga harus membangun kepercayaan pada diriku sendiri.”

(Nadia Shafira)



ABSTRAK

Shafira, Nadia. 2023. *Self Talk dan Visual Image* Pada Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Presentasi di Kelas Program studi BPI UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Universitas Islam Negeri Pekalongan. Pembimbing : Nadhifatuz Zulfa, M. Pd.

Kata Kunci : *Self-Talk, Visual Immage*, Kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan tak berdaya seseorang terhadap suatu situasi yang mereka anggap bahaya yang menimbulkan reaksi psikologis terhadap diri individu, salah satu kecemasan yang sering dihadapi oleh individu adalah kecemasan berbicara di depan umum. Untuk penanganan utama pada kecemasan berbicara di depan umum, dengan menggunakan teknik *Self-Talk* dan *Visual Immage* yang positif.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Tempat penelitian dilaksanakan di kelas BPI UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Sumber data utamadalam penelitian ini adalah empat mahasiswa BPI UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Sedangkan sumber sekunder yang digunakan antara lain studi kepustakaan dengan mengumpulkan data dan mempelajari dengan mengutip teori dan konsep dari sejumlah literatur buku, jurnal, majalah, koran atau karya tulis lainnya. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian adalah penelitian lapangan (*field research*), dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Bentuk analisis yang digunakan adalah Metode analisis data yang penulis gunakan adalah analisis deskripsi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap subjek memiliki kecemasannya masing-masing. Mereka menggunakan teknik *self talk* yang dilakukan, berupa *self talk positive* dan *Visual image* yang digunakan mahasiswa adalah *mental imagery, positive imagery* dan *goal rehearsal imagery* guna mengurangi tingkat kecemasan. Dari penemuan tersebut, *self-talk positive* dan *visual image* memiliki pengaruh yang besar untuk mengurangi tingkat kecemasan saat presentasi di kelas. Simpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki pikiran negatif yang menjadi penyebab adanya kecemasan. Oleh karena itu, mahasiswa mencoba menguranginya dengan *self-talk* dan *Visual image positive*. Upaya ini dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan upaya menurunkan tingkat kecemasan. Semakin sering ia melakukan *self talk* dan *Visual image positive* maka semakin mudah berkurang tingkat kecemasan pada mahasiswa tersebut.

KATA PENGANTAR

Dalam proses pengerjaan skripsi ini, saya mendapatkan beberapa kendala. Namun di balik kendala, saya juga dapat mendapat kan dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Berkat bantuan dan dukungan dari banyak pihak itulah satu persatu kendala yang saya hadapi dapat dilalui. Harus saya akui bahwa skripsi ini tidak akan pernah sempurna dan tidak dapat saya selesaikan tanpa bantuan dari mereka. Oleh karena itu Izinkanlah penulis pada kesempatan kali ini untuk mengucapkan terima kasih kepada mereka yang berada di sekeliling penulis sama ini :

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan
2. Bapak Prof. Sam'ani M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushulludin Adab dan Dakwah.
3. Bapak Dr. Mashkur, M.Ag selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, sekaligus selaku Dosen Pembimbing Akademik semasa studi di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang selalu memberikan perhatian penuh selama proses studi.
4. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi saya yang telah dengan senang hati memberi perhatian penuh kepada saya terkait proses pengerjaan skripsi ini.
5. Seluruh jajaran fungsionaris dan staff kampus di universitas Islam Negeri Abdurrahman Wahid Pekalongan

6. Teman - teman Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2019 yang telah mengisi hari hari saya selama menempuh studi di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
7. Universitas luar biasa yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa juga terhadap penulis. Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan
8. Terimakasih kepada keluarga dan teman saya yang selalu memberi dukungan serta semangat dalam pengerjaan skripsi ini

Dengan segala kerendahan hati dan menghadap mengharap Ridho Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan dalam penyusunan skripsi. Maka dari itu, kritik dan saran akan sangat terbuka bagi siapa pun dan akan saya terima dengan lapang dada. Selamat membaca.

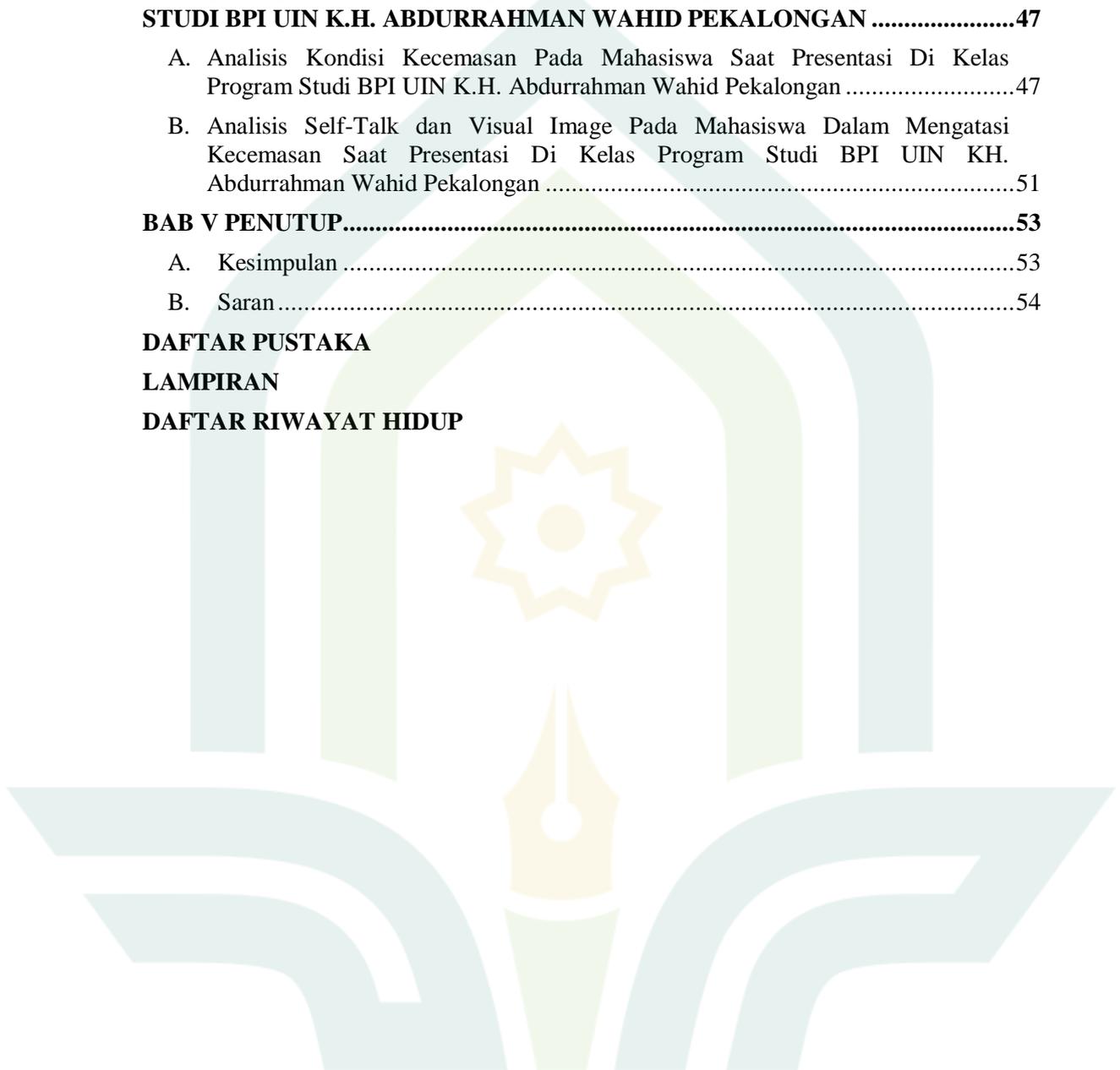
Batang, 24 Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN.....	ix
MOTTO.....	xi
ABSTRAK.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Penelitian yang Relevan.....	10
G. Kerangka Berfikir.....	12
H. Metode Penelitian.....	13
I. Sistematika Penulisan	18
BAB II <i>SELF-TALK, VISUAL IMAGE, DAN KECEMASAN</i>.....	20
A. Self-Talk	20
B. <i>Visual Image</i>	23
C. Kecemasan	26
BAB III <i>HASIL SELF TALK DAN VISUAL IMAGE PADA MAHASISWA DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT PRESENTASI DI KELAS PROGRAMSTUDI BPI UIN KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN</i>...31	
A. Gambaran Umum.....	31
B. Hasil Kondisi Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Presentasi Di Kelas Program Studi BPI UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan	35
C. Teknik Self-Talk dan Visual Image Pada Mahasiswa Dalam Mengatasi	

Kecemasan Saat Presentasi Di Kelas Program Studi BPI UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan	42
BAB IV	47
ANALISIS <i>SELF TALK</i> DAN <i>VISUAL IMAGE</i> PADA MAHASISWA DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT PRESENTASI DI KELAS PROGRAM STUDI BPI UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN	47
A. Analisis Kondisi Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Presentasi Di Kelas Program Studi BPI UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan	47
B. Analisis Self-Talk dan Visual Image Pada Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Presentasi Di Kelas Program Studi BPI UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan	51
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persamaan Dan Perbedaan Penelitian.....	10
Tabel 3.1 jumlah Mahasiswa BPI Angkatan 2021.....	35



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Keraangka Berpikir.....	12
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

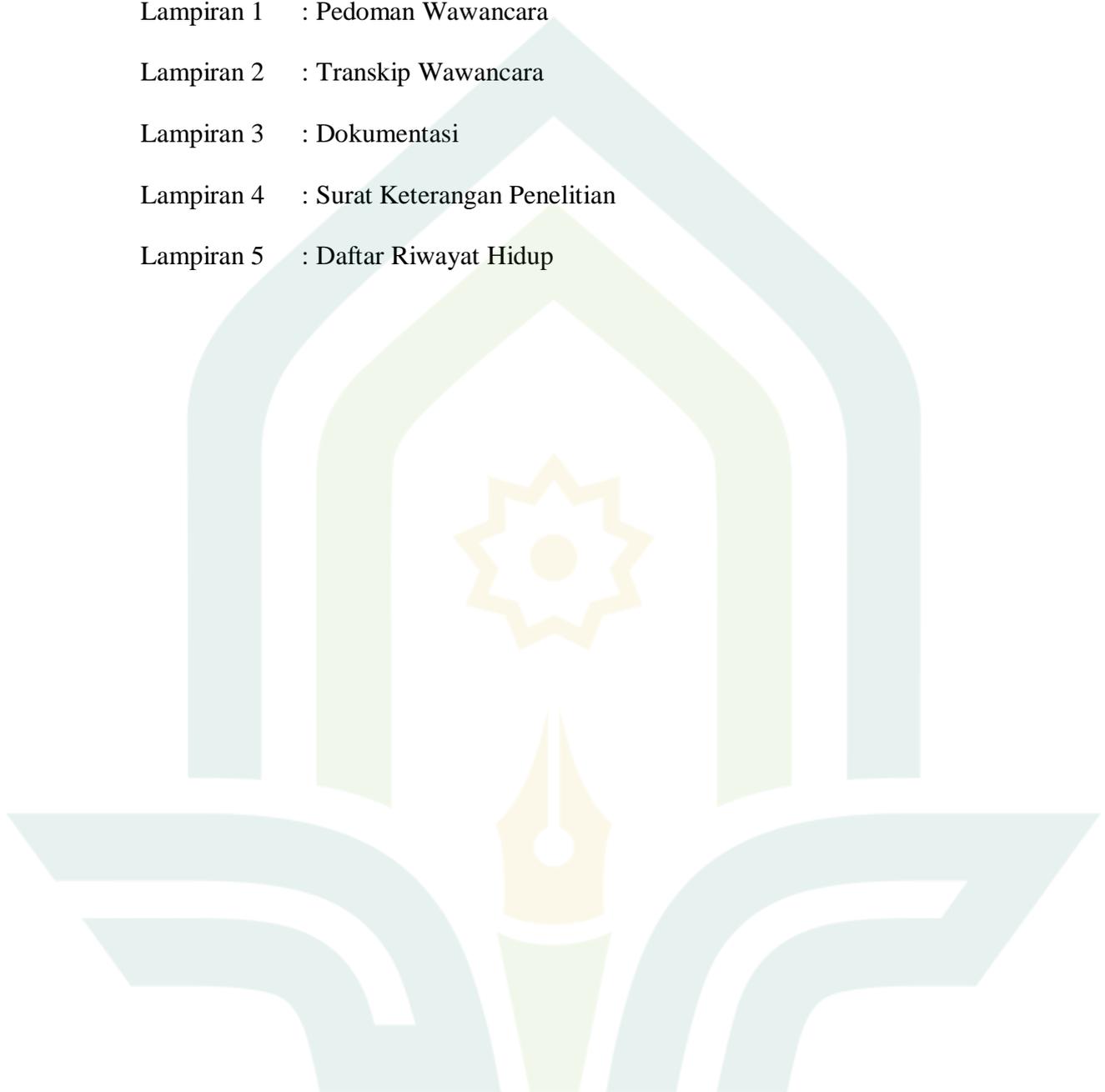
Lampiran 1 : Pedoman Wawancara

Lampiran 2 : Transkrip Wawancara

Lampiran 3 : Dokumentasi

Lampiran 4 : Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 5 : Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang yang terlahir dengan memiliki kemampuan berbicara pasti bisa berkomunikasi. Namun, tidak semuanya dapat berbicara secara komunikatif. Hal ini sering di temukan di perguruan tinggi, khususnya saat mahasiswa melakukan presentasi di depan kelas. Ketidakmampuan mahasiswa dalam berbicara kepada orang lain dan menyampaikan pendapatnya akan menimbulkan ketidaknyamanan, ketakutan serta kegelisahan. Kecemasan saat presentasi didepan kelas yang dialami oleh mahasiswa adalah reaksi dari beban pikiran serta perasaan mahasiswa atas masalah yang di persepsi negatif, sehingga menimbulkan perilaku berupa kekhawatiran akan kemampuan diri dalam menyampaikan pendapat dan kurangnya rasa percaya diri saat tampil dihadapan orang lain.¹

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Oleh karenanya, dapat dipahami bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami individu berupa ketegangan atau kegelisahan pada sebuah situasi yang dianggapnya tidak aman dan hal-hal yang akan terjadi pada situasi tersebut.²

Ciri-ciri seseorang yang mengalami kecemasan dapat terlihat dari segi

¹Lona Putri Yunda, Hubungan Self-Confidence dengan Kecemasan siswa ketika bertanya di depan kelas, *Jurnal Konselor*, 2014, vol 3 No 4, hlm.132.

²Wahyuni, Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Umum Pada Mahasiswa Psikologi, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2013, vol 2 No. 4, hlm. 50-64.

fisiologis dan psikologis sebagaimana dijelaskan oleh Buklew. Beberapa bentuk gejala kecemasan tersebut dapat dilihat atau ditandai dengan pertama, tingkat psikologis, seperti tegang, bingung, khawatir, sulit berkonsentrasi. Kedua, tingkat fisiologis yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik terutama 2 fungsi sistem saraf seperti sukar tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar, dan perut mual.³Ciri-ciri tersebut juga dialami pada mahasiswa BPI angkatan 2021 UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang memiliki gangguan kecemasan, mahasiswa yang mengalami kecemasan, di dapatkan memiliki ciri fisik yang dapat di amati, seperti gugup, gelisah, sulit berbicara, tangan dan kaki gemetar, hingga keringat berlebih.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas biasanya melakukan beberapa strategi untuk membantu mereka dalam mengatasi situasi tersebut, ini juga dilakukan mahasiswa BPI angkatan 2021 UIN. KH Abdurrahman Wahid Pekalongan. Perilaku yang dilakukan mahasiswa BPI adalah *self-talk* dan *visual image* saat mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Terdapat beberapa jenis atau bentuk strategi yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan mereka. Yang membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi yaitu : *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang selanjutnya *emotion focused coping* dibagi menjadi pendekatan behavior atau kognitif.

Dalam hal ini *self-talk* dan *visual image* merupakan salah satu bentuk dari strategi *coping* kognitif yang biasa dilakukan mahasiswa di perguruan

³ Siska dkk, Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi*, No. 2, hlm. 67-71.

tinggi. Menurut Erford bahwa *self-talk* adalah suatu bentuk penyangkalan yang dilakukan oleh seseorang terhadap keyakinan yang tidak masuk akal sehingga mengembangkan pemikiran yang lebih positif ataupun sebaliknya. Jadi *self-talk* tidak selalu membawa individu kepada hal atau pemikiran yang positif tetapi juga dapat membuat individu berpikir negatif terhadap sesuatu⁴.

Hal tersebut juga terjadi pada *visual image*. Dalam hal ini *visual image* adalah kemampuan seseorang atau individu membayangkan hal-hal yang terjadi ketika dirinya pada sebuah situasi. *Visual image* dapat membantu individu membentuk dan membangun hubungan ke arah yang lebih positif maupun ke arah negatif. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh Gardner bahwa banyak orang yang mengalami depresi atau stress disebabkan karena seseorang memiliki pandangan sosial baik dari luar maupun dirinya sendiri yang akan selalu disimpan dalam persepsi menjadi beban pikiran atau emosi.⁵

Self-talk dan *visual image* merupakan dua faktor penting dalam mengatasi kecemasan mahasiswa saat presentasi di kelas. Kecemasan saat melakukan presentasi adalah hal yang umum dialami oleh mahasiswa, namun dapat mempengaruhi kinerja dan hasil presentasi mereka. *Self-talk* Merujuk pada percakapan internal yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri. Dalam konteks ini, *self-talk* dapat digunakan sebagai strategi untuk mengatur emosi dan meningkatkan rasa percaya diri. Melalui *self-talk* positif,

⁴ Erford, B T, *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar.2015).hlm 40.

⁵ Gardner, H. *Frames of Mind : The Theory of Multiple Intelligences*.(USA : Basic Books 2011). hlm 30.

seorang mahasiswa dapat memberikan apresiasi kepada dirinya sendiri bahwa dia mampu melakukan presentasi dengan baik dan sukses.⁶

Tentu saja hal ini dapat sangat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi di depan kelas, khususnya mahasiswa program studi BPI angkatan 2021 UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, serta di dukung masa periode perkuliahan yang masih panjang menjadikan tehnik *Self-Talk* dan *Visual Image* pada penelitian ini dapat bermanfaat kedepanya.

Berdasarkan data diatas penulis tertarik dan penasaran untuk mengulik kasus tersebut dan tertuang dalam skripsi yang berjudul “*Self Talk* dan *Visual Image* Pada Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Presentasi di Kelas Program studi BPI UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi kecemasan pada mahasiswa saat presentasi di Kelas Program Studi BPI UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan?
2. Bagaimana *Self Talk* dan *Visual Image* pada mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi di Kelas Program Studi BPI UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan pada mahasiswa saat presentasi di kelas program studi BPI UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

⁶Syifa Hanifati, “Self-Talk dan Visual Image Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas SMP Negeri 5 Purbalingga”, *Skripsi Sarjana Pendidikan*, (Semarang, Universitas Negeri Semarang, 2017).

2. Untuk mengetahui *Self Talk* dan *Visual Image* pada mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi di kelas program studi BPI UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan menghasilkan kegunaan teoritis dan kegunaan praktis seperti di bawah ini:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan keilmuan dalam dunia Bimbingan Penyuluhan Islam khususnya untuk mengatasi kecemasan mahasiswa saat melakukan presentasi di kelas dengan cara *Self-Talk* dan *Visual Image*. Selain itu, diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya khususnya bagi mahasiswa UIN KH. Abdurrahman Wahid program studi Bimbingan Penyuluhan Islam.

2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa, dalam penelitian ini diharapkan dapat mengatasi kecemasan berbicara saat melakukan presentasi di kelas.
- b. Dapat menjadi masukan pada Lembaga pendidikan dan mengevaluasi upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan berbicara pada mahasiswa.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teoritis

a. *Self-Talk dan Visual Image*

Self-talk merupakan komunikasi yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri, baik secara terucap maupun dalam pikiran. *Self-talk* dapat berupa ucapan atau pikiran yang diucapkan dalam diri sendiri untuk memotivasi diri atau mengatasi masalah. *Self-talk* dapat mempengaruhi keyakinan positif atau negatif pada diri sendiri.⁷ Sedangkan *Visual image* merupakan gambaran mental atau imajinasi yang dibuat oleh seseorang dalam pikirannya. *Visual image* dapat berupa *mental imagery*, *positive imagery*, *goal rehearsal imagery*, atau gambaran mental lainnya yang dapat membantu seseorang dalam memvisualisasikan tujuan atau hasil yang ingin dicapai. Namun *Visual Image* juga dapat digunakan sebagai bagian dari teknik-teknik *Self Talk* untuk membantu memotivasi diri dan mengatasi masalah. Hal ini dapat berdampingan karena satu sama lain memiliki kesinambungan dalam memecahkan masalah. Albert Bandura telah menyelidiki konsep *self talk* sebagai bagian dari teori-evaluasi diri. Menurut teori, *self-talk* dan *visual imagery* seringkali dianggap saling melengkapi dan dapat dilakukan bersamaan untuk meningkatkan performa mental dan fisik. *Self-talk* melibatkan percakapan

⁷Erford, B T, *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua...* hlm 223

internal atau kata-kata yang diucapkan dalam pikiran, sementara visual imagery melibatkan menciptakan gambaran mental atau imajinasi visual. Kombinasi keduanya dapat memperkuat fokus dan membantu dalam mencapai tujuan atau mengatasi tantangan⁸

1.) Jenis- jenis *Self-Talk*

Teknik *Self-Talk* memiliki dua jenis, yaitu :

- a) *Self-Talk* Positif meliputi pikiran-pikiran yang membangkitkan semangat, optimisme, dan keyakinan diri.⁹
- b) *Self-Talk* Negative meliputi pikiran-pikiran yang meragukan diri sendiri, merasa tidak berharga, atau merasa cemas.

2.) Jenis-jenis *Visual Image*

- a) *Mental imagery* adalah sebuah jenis *visual image* berupa gambaran mental yang dibuat oleh seseorang dalam pikirannya.
- b) *Positive imagery* adalah gambaran mental yang dibuat oleh seseorang dalam pikirannya yang berfokus pada hal-hal positif.
- c) *Goal rehearsal imagery* adalah gambaran mental yang dibuat oleh seseorang dalam pikirannya yang berfokus pada pencapaian tujuan.¹⁰

⁸ Nur Fatwikuningsih. "teori psikologi kepribadian manusia" (Penerbit Andi, 2020) hlm 290

⁹Zourbanos, N. Dkk "Automatic Self Talk Questionnaire for Sport" (Development and Reliminary Validation of a Measure Identifying,2009), hlm. 233-251.

¹⁰Jones RN. *Pengantar Keterampilan Konseling...* hlm 146.

b. Kecemasan Saat Presentasi di Kelas

1.) Kecemasan

Semua orang pasti pernah mengalami kecemasan, menurut Priest kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Menurut Calhoun kecemasan adalah perasaan ketakutan yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.¹¹

Sedangkan menurut Alwisol kecemasan berasal dari perasaan takut atau suatu peningkatan perasaan yang berbahaya dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman.¹²

Dari penjelasan di atas dijelaskan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan takut dan tak berdaya seseorang terhadap suatu situasi yang mereka anggap bahaya yang menimbulkan reaksi psikologis terhadap diri individu.

Salah satu kecemasan yang sering terjadi adalah berbicara di depan kelas. Menurut Rahmawati kecemasan berbicara di depan umum dapat mempengaruhi pembicaraan dalam dua cara yaitu secara fisiologis dan emosional. Kecemasan yang dialami oleh setiap individu sangatlah beragam dan berbeda antara satu individu dengan individu yang lain. Contoh kecemasan yang dialami individu adalah kecemasan menghadapi ujian, kecemasan

¹¹Safaria, *“Manajemen Emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda”* (Jakarta : Bumi Aksara, 2009) , hlm. 49-131

¹²Alwisol, *“Psikologi Kepribadian Edisi Revisi”* (Malang :UMM Press, 2012) , hlm. 134

berhadapan dengan orang banyak, kecemasan dengan keramaian, kecemasan berbicara di depan umum dan lain sebagainya.

Salah satu kecemasan yang sering dihadapi oleh individu adalah kecemasan berbicara di depan umum. Dalam bahasa Yunani Kecemasan berbicara di depan umum disebut dengan *Glossophobia*. *Glossa* memiliki arti yaitu lidah, sedangkan *phobia* berarti takut. Jadi dapat diartikan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah sebuah ketakutan yang berhubungan dengan komunikasi nyata atau antisipasi dengan orang lain.¹³

Kecemasan berbicara atau presentasi di depan umum sering terjadi dimanapun dan dalam situasi apapun. Salah satunya ketika seseorang di depan kelas. Kecemasan ini sering dialami oleh para mahasiswa dengan gejala yang dirasakan. Jadi dapat dikatakan kecemasan berbicara di depan kelas adalah salah satu bentuk ketakutan seseorang berkomunikasi dengan banyak orang khususnya di depan kelas.

2.) Ciri-Ciri Kecemasan dapat dilihat dalam 3 hal, fisik, perilaku, dan pikiran.

- a) Fisik, meliputi gelisah dan gugup, tubuh dan tangan gemetar, banyak keringat, perut terasa mengejang hingga terasa mual, kepala terasa pening dan pusing, mulut dan kerongkongan menjadi

¹³Rahmawati, F E & Wiryo N. "Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programing) untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Siswa Kelas XI SMA N 2 Pare". (Surabaya : *Jurnal MahasiswaBK*. No 4 Vol 3, 2014) , hlm. 675-681

kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar kencang, merasa tercekik, dan sulit untuk menelan

- b) Perilaku, meliputi selalu menghindar dan merasa terguncang.
- c) Pikiran, meliputi selalu merasa khawatir dan akan terjadi sesuatu, takut akan hilang kontrol, tidak mampu mengatasi masalah, berpikir dunia akan runtuh, kebingungan, sulit berkonsentrasi, dan berpikir akan mati.¹⁴

F. Penelitian yang Relevan

Dari hasil penelusuran pustaka yang dilakukan, peneliti menemukan beberapa penelitian yang membahas tentang *Self-Talk* dan *Visual Image*. Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan topik penelitian yang di angkat, yaitu:

No	Peneliti/ tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Aryadillah/ 2017	“Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)” ¹⁵	Membahas Kecemasan Subjek : mahasiswa	Tujuan penelitian hanya membahas kecemasan psikologis
2.	Farid Nurhuda/ 2019	“Pengaruh <i>Mental Image</i> dan Relaksasi Psikologis Terhadap Percaya Diri dan Kecemasan Pada Atlet Pra-junior Senam	Membahas <i>Visual Image</i>	Fokus pada variabel relaksasi psikologis untuk senam

¹⁴Erford, B T , *Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua ...*hlm 9

¹⁵Aryadillah, Kecemasan Dalam PublicSpeaking(Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa), *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 2017, vol 17 no.2, hlm,1.

		Ritmik SeKota Semarang” ¹⁶		
3.	Syifa Hanifati / 2017	“ <i>Self-Talk</i> dan <i>Visual Image</i> Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara di Depan Kelas SMP Negeri 5 Purbalingga” ¹⁷	1. Penelitian lapangan 2. Membahas <i>Self-Talk</i> dan <i>Visual Image</i>	Subjek : siswa
4.	Arif Purnomo/2021	“Pengaruh Latihan Imagery dan <i>Self-Talk</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli SMA N 1 Pundong” ¹⁸	Membahas <i>Self-Talk</i> dan <i>Visual image</i>	Fokus pada variabel performa lompat jauh Subjek:siswa
5.	Aidatul Fikriyah /2021	Panduan Konseling dengan Teknik <i>Coping Self-Talk</i> untuk Mengatasi <i>Body Dysmorphic Disorder</i> Siswa Sekolah Menengah Kejuruan” ¹⁹	Membahas <i>Self-Talk</i>	Fokus pada variabel <i>Body Dysmorphic</i> Subjek : siswa

¹⁶ Farid Nurhuda, “Pengaruh Mental Imagery dan Relaksasi Psikologis Terhadap Percaya Diri dan Kecemasan Pada Atlet Pra-junior Senam Ritmik SeKota Semarang”, *Tesis Magister Olahraga*, (Semarang, Perpustakaan Unnes, 2019). hlm. iv.

¹⁷ Syifa Hanifati, *Self-Talk dan Visual Image Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas SMP Negeri 5 Purbalingga...* hlm. viii

¹⁸ Arif Purnomo, “Pengaruh Latihan Imagery dan *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli SMA N 1 Pundong”, *Tesis Magister Olahraga*, (Yogyakarta, Perpustakaan UNY, 2021), hlm. v

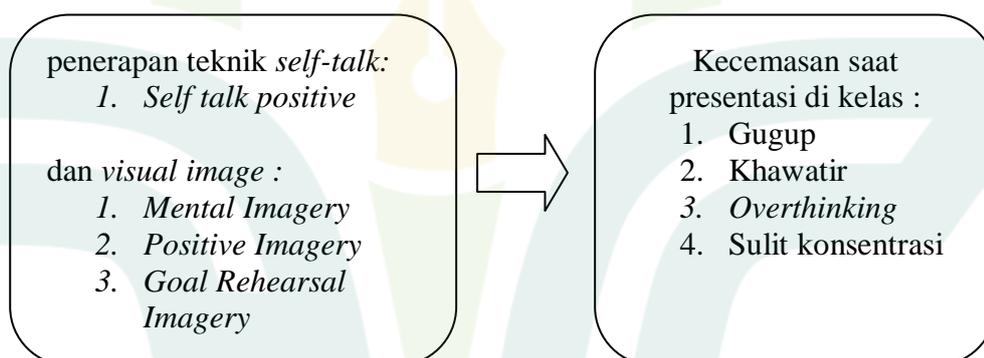
¹⁹ Aidatul Fikriyah, Panduan Konseling dengan Teknik *Coping Self-Talk* untuk Mengatasi *Body Dysmorphic Disorder* Siswa Sekolah Menengah Kejuruan, *Jurnal Kajian Imbigan dan Konseling*, 2021, vol.1 no 1, hlm. 1.

No	Peneliti/ tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
6.	Lulu Septiani Anwar/ 2020	“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Positiv Self-Talk</i> Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khoiriyah Natar tahun Ajaran 2019-2020” ²⁰	Membahas <i>Self-Talk</i>	Teknik layanan konseling kelompok Subjek: siswa

Tabel 1.1 Penelitian Relevan

G. Kerangka Berfikir

Di dalam kelas BPI angkatan 2021 ada sejumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, mahasiswa tersebut merasa gugup, Khawatir, Overthinking, serta tidak dapat berkonsentrasi akan situasi yang akan terjadi. Peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui tentang mahasiswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas, khususnya pada *self-talk* dan *visual image* mahasiswa tersebut.



Bagan 1.1. Kerangka Berpikir

²⁰Lulu Septiani, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Positiv Self-Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khoiriyah Natar tahun Ajaran 2019 2020”, *Skripsi Sarjana Pendidikan*, (Lampung: Perpustakaan UIN RI Lampung, 2020) hlm. ix.

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan sifat penelitian

a. Jenis penelitian lapangan

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Dilihat dari sifat penelitian ini termasuk kedalam penelitian bersifat deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata menggambarkan atau mendeskripsikan situasi dan kejadian tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.²¹ Adapun penelitian ini penulis mendeskripsikan dan menganalisis mengenai *self-talk* dan *visual image* dalam mengatasi kecemasan saat presentasi di kelas BPI Angkatan 2021 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Dalam penelitian ini menggunakan data primer. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama (*first hand*). Data primer didapatkan dari observasi langsung dan wawancara.²² Adapun dalam penulisan ini sumber data primer dihasilkan dari Dalam penelitian ini menggunakan data primer.

²¹Moh. Nazir, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2005), hlm. 54

²²Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2018), hlm.29

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama (*first hand*). Data primer didapatkan dari observasi langsung dan wawancara mahasiswa program studi BPI angkatan 2021 UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang berjumlah empat orang mahasiswa. Data ini dipilih berdasarkan indikator kecemasan dilakukan peneliti pada audiens mahasiswa BPI angkatan 2021 yang berjumlah empat mahasiswa sesuai dengan jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan serta kebersediaan mahasiswa atas dilakukannya penelitian ini.

b. Sumber Data Sekunder

Selain menggunakan data primer juga menggunakan data sekunder, Data sekunder yaitu data yang diperoleh untuk mendukung data primer. Data sekunder yang digunakan antara lain studi kepustakaan dengan mengumpulkan data dan mempelajari dengan mengutip teori dan konsep dari sejumlah literatur buku, jurnal, majalah, koran atau karya tulis lainnya

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi sebagai teknik menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang

dijadikan objek pengamatan.²³ Dengan menggunakan metode ini peneliti dapat berhubungan dengan objek penelitian yang diteliti sehingga data yang diperoleh memiliki sifat yang objektif, serta memungkinkan gejala-gejala kecemasan yang dialami mahasiswa dapat dilihat dari dekat. Penggunaan teknik ini tidak lain untuk mendapatkan informasi tentang kecemasan saat presentasi di kelas yang dilakukan peneliti pada mahasiswa program studi BPI angkatan 2021 UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

b. Wawancara (*interview*)

Wawancara merupakan proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai. Penulis sebelum melakukan wawancara telah disusun dulu garis-garis besar pertanyaan yang penulis tanyakan. Pertanyaan wawancara meliputi : latar belakang yang berkaitan dengan timbulnya kecemasan, keyakinan diri, gejala fisik dan gejala psikologis kecemasan yang dialami, dan strategi coping apa yang mahasiswa lakukan saat terjadi kecemasan.

Wawancara terstruktur, hal ini penulis lakukan supaya tidak mudah lupa dan hasil wawancara dapat maksimal karena bisa runtut, adapun penulis melakukan wawancara kepada sampel penelitian untuk menggali data yang lebih akurat. Dilakukanya

²³Djaali, *Pengukuran dalam bidang pendidikan*, (Jakarta: Program Pascasarjana UNJ, 2000) hlm. 16

wawancara antara peneliti dengan mahasiswa program studi BPI Angkatan 2021 UIN KH. Abdurrahman Wahid yang berjumlah empat orang. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai tema penelitian yang diambil oleh peneliti.

c. Dokumentasi

Selain menggunakan teknik Observasi dan Wawancara, peneliti juga menggunakan teknik pengumpulan data lainnya yaitu dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan proses menemukan data yang dapat berupa memo seperti tulisan, gambar, ataupun karya.²⁴ Pada penelitian kualitatif, dokumentasi menjadi pelengkap dari sebuah metode observasi juga metode wawancara sehingga informasi terkait hal yang diteliti dapat dipercaya. Informasi atau data bisa diperoleh melalui dokumen yang tersimpan. Teknik ini digunakan untuk mencatat, memperkuat data, serta meneliti pengaruh *Self-Talk* dan *Visual Image* pada mahasiswa yang mengalami kecemasan saat presentasi di kelas.

4. Teknik analisis data

Analisis data penelitian mengikuti contoh analisis Miles & Huberman. Analisis data terdiri menurut tiga sub proses yg saling terkait, yaitu reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan. Proses ini dilakukan sebelum pengumpulan data, tepatnya dalam ketika memilih rancangan & perencanaan penelitian; dalam ketika proses pengumpulan

²⁴Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung : Alfabeta), hlm. 240.

data dan analisis awal; dan selesainya termin pengumpulan data akhir.²⁵

- a. Reduksi data berarti bahwa holistik disederhanakan pada sebuah prosedur antisipatoris. Hal ini dilakukan saat penelitian memilih kerangka kerja konseptual, pertanyaan penelitian, kasus, dan instrumen penelitian yang digunakan. apabila data telah terkumpul semua, termin seleksi data berikutnya merupakan perangkuman data (data summary), pengodean (coding), merumuskan tema-tema, pengelompokan (clustering) dan penyajian secara tertulis.
- b. Penyajian data (data display) merupakan bagian kedua dari tahap analisis, pada tahap ini dilakukan pengkajian prosese reduksi data sebagai dasar pemikiran. Penyajian data yang terfokus meliputi resume terstruktur, sinopsis, deskripsi singkat dan strauss.
- c. Penarikan kesimpulan adalah langkah terakhir. Tahap pembuktian dilakukan penetapan makna menurut data yg tersedia. Penelitian ini dapat diharapkan bisa menjabarkan rumusan penelitian *self talk* dan *visual image* pada mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi di kelas program studi BPI UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan .²⁶

²⁵ Lexy J.Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hal.348

²⁶ Miles dan Huberman, *Analisi Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992), hal.16

I. Sistematika Penulisan

Berdasarkan acuan penulisan skripsi yang ditetapkan pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. Sistematika penulisan skripsi terbagi menjadi beberapa bagian utama.

BAB I, berisi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

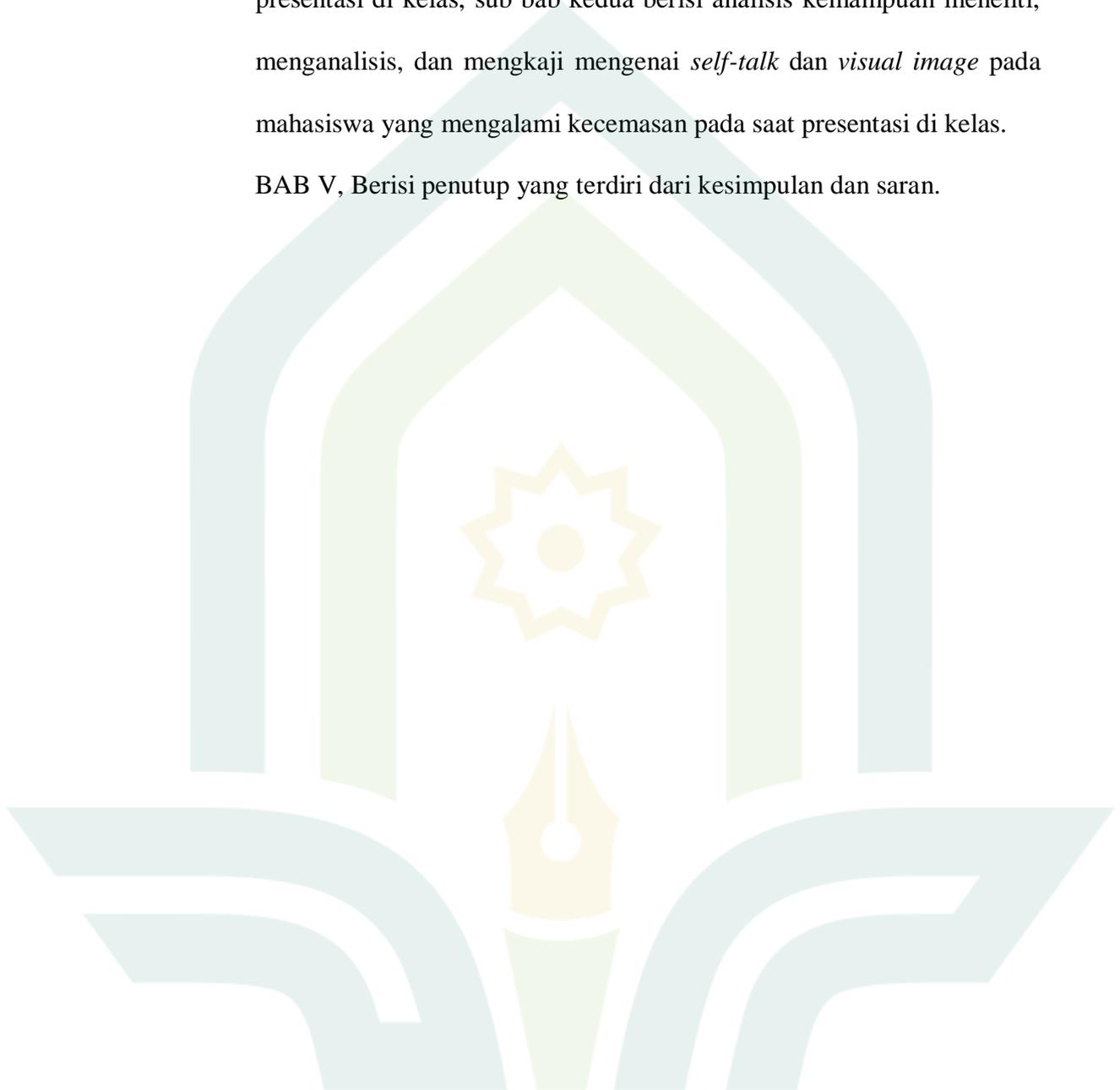
BAB II, berisi analisis teoritik menjelaskan tentang *Self-Talk* dan *Visual Image* yang dibagi menjadi tiga sub bab. Pada sub bab pertama berisi *Self-Talk* dan *Visual Image*, jenis-jenis *Self-Talk*, , dan jenis *Visual Image*. Sub bab kedua berisi yang berisi tentang kecemasan yang meliputi pengertian kecemasan, dan ciri-ciri kecemasan.

BAB III ,berisi hasil penelitian yang membahas *Self-Talk* dan *Visual Image* Mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi di kelas program studi BPI UIN K.H. Abdurrahman Wahid, yang terdiri dari tiga sub bab. Sub bab pertama membahas gambaran umum program studi BPI UIN K.H. Abdurrahman Wahid sebagai objek yang diteliti. Sub bab kedua membahas kondisi kecemasan mahasiswa saat presentasi di kelas. Dan Sub bab ketiga membahas teknik *Self-Talk* dan *visual image* pada mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi di kelas.

BAB IV, berisi analisis kecemasan, *Self-Talk* Dan *Visual Image* pada mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi di kelas program studi BPI UIN K.H. Abdurrahman wahid, yang terdiri dari dua

sub bab, sub bab pertama berisi analisis kemampuan meneliti, menganalisis, dan mengkaji mengenai kecemasan pada mahasiswa saat presentasi di kelas, sub bab kedua berisi analisis kemampuan meneliti, menganalisis, dan mengkaji mengenai *self-talk* dan *visual image* pada mahasiswa yang mengalami kecemasan pada saat presentasi di kelas.

BAB V, Berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan yang dilakukan *self talk* dan *visual image* pada mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi di kelas program studi BPI UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dapat ditarik kesimpulan sbagai berikut :

1. Kondisi kecemasan mahasiswa BPI UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang sebelumnya mengalami indikator seperti gugup, sulit berkonsentrasi, gelisah, sulit berbicara, kaki dan tangan bergetar, khawatir, *self efficiacy* rendah. sekarang jauh berbeda dengan kondisi awal sebelum dilakukan penelitian. Dengan dilakukanya *self talk* dan *visual image* pada mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi di kelas ada hasil yang lebih baik dari sebelumnya.
2. Teknik *self-talk* dan *visual immagine* positive yang dilakukan mahasiswa dinilai dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dengan menggunakan kata kata positif kepada diri sendiri, agar mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat lebih percaya diri dan lebih yakin terhadap dirinya sendiri serta membangun imajinasi-imaginasinya positif kepada diri mahasiswa yang mengalami kecemasan sehingga kondisi kecemasan berkurang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti dapat mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Instansi, Penelitian ini dapat membantu lembaga untuk lebih mengetahui potensi positif yang telah dimiliki oleh mahasiswa, yaitu *self-talk* dan *visual image* positif. Sehingga lembaga dapat memanfaatkan *self-talk* dan *visual image* positif yang dimiliki mahasiswa untuk mengatasi masalah mahasiswa khususnya kecemasan berbicara di depan kelas.
2. Bagi Mahasiswa, teknik *self-talk* dan *visual image* positif ini dinilai efektif guna menurunkan tingkat kecemasan, diharapkan setelah dilakukannya penelitian ini, teknik *self-talk* dan *visual image* positif dapat terus di gunakan disaat mahasiswa mengalami indikasi kecemasan, guna memudahkan mahasiswa dalam berinteraksi di hadapan banyak orang.

DAFTAR PUSTAKA

- A, K. 2023. Mahasiswa BPI, Wawancara, Observasi dan Dokumentasi, Pekalongan 27 Oktober 2023
- A, R. 2023. Mahasiswa BPI, Wawancara, Observasi dan Dokumentasi, Pekalongan 27 Oktober 2023
- Alwisol. 2012. "*Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*". Malang: UMM Press.
- Adinda R. Apa itu self talk dan apa manfaatnya untuk kesehatan mental dan fisik?. Diakses pada 19 November 2023 DOI : <https://www.gramedia.com/best-seller/self-talk/>
- Allen, I. 2010. *International Interviewing & Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*. USA: Brooks Cole.
- Aryadillah. 2017." Kecemasan Dalam Public Speaking". *Jurnal Cakrawala Pendidikan, Vol. 17* No. 2, hlm. 1. Diakses Pada 20 September 2023 DOI :<https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala/article/view/2588>
- BT Effort. 2015. *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- David, W., & J, M. E. 2006. *Behavioral and Emotional Disorders in Adolescents: Nature, Assessment, and Treatment*. New York: Guilford Press.
- Djaali. 2000. "*Pengukuran dalam bidang pendidikan*". Jakarta: Program Pascasarjana UNJ.
- Fatwikuningsih Nur. 2020. *teori psikologi kepribadian manusia*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- F E Rahmawati, & Wiryo. 2014. Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programing) untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Siswa Kelas XI SMA N 2 Pare. *Jurnal Mahasiswa BK*, vol 4, hlm 675-681. Diakses pada 24 September 2023. DOI : <https://www.neliti.com/id/publications/250644/>
- Fikriyah, A. 2021. "Panduan Konseling dengan Teknik Coping Self-Talk untuk Mengatasi Body Dymorphic Disorder Siswa Sekolah Menengah Kejuruan". *Jurnal Kajian Bimbingan, Vol 1* No.1, hlm. 1. Diakses Pada

20 September 2023 DOI :<http://dx.doi.org/10.17977/um059v1i12021p7-15>

- Gardner. 2011. "*The Theory of MultipleIntelligences*". USA: Basic Book.
- Hanifati, S. 2017. "Self-Talk dan Visual Image Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas SMP Negeri 5 Purbalingga". *Skripsi Sarjana Pendidikan* , Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Iswari, D., & Hartini, N. 2003. pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction. *Jurnal Psikologi*, vol7 no 3, hlm 123. Diakses pada 24 September 2023. DOI : <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Artikel%20penelitian%20dita-nurul.pdf>
- Jones. 2012. *Pengantar Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- J S, Nevid dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga, hlm 180.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Rosda.
- Lerman. 2006. Transient Cardiac Apical Ballooning Syndrome:Prevalence and Clinical Implications of Right Ventricular Involvement. *Journal JACC*,vol 47 no 5,hlm 2. Diakses pada 24 September 2023. DOI : <https://www.jacc.org/doi/epdf/10.1016/j.jacc.2005.12.004>
- N, Amir. 2004. Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*. No 20, hlm 55-69.
- N,F. 2023. Mahasiswa BPI, Wawancara, Observasi dan Dokumentasi, Pekalongan 27 Oktober 2023
- Nazir, M. 2005. "*Metodologi Penelitian*". Jakarta: Ghalia Indonesia.
- nurhuda, F. 2019. "Pengaruh Mental Imagery dan Relaksasi Psikologis Terhadap Percaya Diri dan Kecemasan Pada Atlet Pra-junior Senam Ritmik SeKota Semarang". *Tesis Magister Olahraga*, hlm. iv.
- Purnomo, A. 2021. "Pengaruh Latihan Imagery dan Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli SMA N 1 Pundong". *Tesis Magister Olahraga*, hlm. V.
- Rukajat Ajat. 2018. "*Pendekatan Penelitian Kualitatif*". Yogyakarta: Budi Utama.

- S,H. 2023. Mahasiswa BPI, Wawancara, Observasi dan Dokumentasi, Pekalongan 27 Oktober 2023
- S A, Afsanepurak., & B, Abbas. 2012. The Effect of Self-Talk and Mental Imagery on Motor Performance in Adolescents. *International Reseach Journal of Applied and Basic Sciences*, vol 3 no 3, hlm 601-607. Diakses pada 24 September 2023. DOI : [bit.ly/3t5JV31](https://doi.org/10.22146/jpsi.7025)
- Safaria. 2009. "*Manajemen Emosisebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*". Jakarta: Bumi Aksara.
- Septiani, L. 2020. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Positiv Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khoiriyah Natar tahun Ajaran 2019-2020". *Skripsi Sarjana Pendidikan*, Hlm ix.
- Siska dkk. 2003. "Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi*, No 2. Diakses pada 4 Agustus 2023. DOI : <https://doi.org/10.22146/jpsi.7025>
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- T, Safaria, & E, Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- W, Utami. T., & S, Astuti. Y. 2019. Hubungan Kecemasan Dan Perilaku Bullying Anak Sekolah the Relationship Anxiety and Bullying Behavior in Elementary. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol 2 No 1, hlm 6. Diakses pada 24 September 2023. DOI <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i1.264>
- Wahyuni. 2023. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Journal Ilmiah Psikologi*, No 4. Diakses pada 2 Agustus 2023. DOI : <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Yunanda, L. P. 2014. Hubungan Self-Confidence dengan Kecemasan siswa ketika bertanya di depan kelas. *Jurnal Konselor*. Vol 3 No 4, Hal.132. Diakses pada 6 Agustus 2023. DOI : <https://doi.org/10.24036/02014344014-0-00>
- Zadugisti, Esti. 2023. Dosen Pengampu Mata Kuliah. Wawancara, Observasi, dan Dokumentasi. UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan 27 Oktober 2023

Zourbanos, N. 2009. Automatic Self Talk Questionnaire for Sport. *Jurnal Development and Reliminary Validation of a Measure Identifying*. vol 23 No. 2. Diakses pada 4 Agustus 2023 DOI : [://doi.org/10.1123/tsp.23.2.233](https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.233)



Lampiran 5 : Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Nadia Shafira
2. TTL : Jakarta, 10 Mei 2001
3. Agama : Islam
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Alamat : Jl. Gapuro Rt 05/03 Warungasm, Kabupaten
Batang, 51252

II. IDENTITAS ORANGTUA

1. Nama Ayah : Hidayana
2. Nama Ibu : Eviarni
3. Agama: Islam
4. Alamat: Jl. Gapuro Rt 05/03 Warungasm, Kabupaten
Batang, 51252

III. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDIT Al- Abrar Jakarta Pusat
2. SMP : SMP N 2 Warung Asem
3. SMK : SMK N 1 Pekalongan

Demikian riwayat hidup ini dibuat oleh penulis dengan sebenar-benarnya.

Batang, 25 Oktober 2023
Penulis



Nadia Shafira
NIM. 3519060