



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

Setiana Putri

Prodi D III Keperawatan, Universitas Nusantara PGRI KEDIRI

***Email korespondensi:** setianaputri127@gmail.com

Diterima:

23 Juli 2025

Dipresentasikan:

26 Juli 2025

Terbit:

18 September 2025

ABSTRAK

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.

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

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan perasaan khawatir berlebihan yang sering muncul tanpa alasan jelas. Kondisi ini bisa dipicu oleh faktor dari luar maupun dalam diri seseorang dan biasanya disertai perubahan emosi, gejala fisik, serta perilaku (Maulana, 2024). Salah satu bentuk kecemasan yang sering dijumpai dalam dunia pendidikan adalah kecemasan saat berbicara di depan umum, seperti saat presentasi, menjawab pertanyaan, atau menyampaikan pendapat di kelas. Gejalanya dapat berupa tangan dingin, jantung berdebar, napas tidak teratur, hingga rasa takut dan kurang percaya diri. Kondisi ini memengaruhi konsentrasi, prestasi belajar, serta partisipasi siswa dalam proses pembelajaran (Nurhasanah, 2022).

Secara global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan lebih dari 200 juta orang mengalami gangguan kecemasan. Remaja usia 13–18 tahun menunjukkan prevalensi 9,1%, sementara pada orang dewasa mencapai 9,7% (Prasetyo, 2023). Di Asia Tenggara, angkanya sekitar 4,9%, dan di Indonesia,

kecemasan pada remaja berkisar antara 65–78%, dengan angka lebih tinggi pada perempuan (Oktaviani, 2021). Di Jawa Timur, Dewi Puspitaningtyas (2019) mengungkapkan bahwa 18% pelajar mengalami kecemasan tinggi dan 63% kecemasan sedang saat berbicara di depan kelas. Sementara di Kota Kediri, Nurul Hidayati (2022) mencatat 84,4% siswa mengalami kecemasan situasional, terutama akibat ketakutan terhadap penilaian negatif dan komunikasi yang tidak lancar.

Hasil observasi dan wawancara penulis dengan guru BK dan guru Bahasa Indonesia di SMAN 1 Gurah menunjukkan bahwa beberapa siswa-siswi mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Mereka merasa grogi ketika presentasi, takut bertanya kepada guru, enggan membaca puisi, atau menyampaikan pendapat di hadapan teman-teman. Guru BK menyampaikan bahwa upaya yang dilakukan antara lain dengan meminta siswa-siswi memimpin doa atau menjawab pertanyaan secara spontan di kelas. Selain itu, penulis juga menyebarkan kuesioner kepada 35 siswa-siswi dengan 14 butir pertanyaan. Hasilnya menunjukkan bahwa 3 siswi mengalami kecemasan, terdiri dari 1 siswi dengan kecemasan berat dan 2 siswi dengan kecemasan sedang.

Kecemasan dipengaruhi oleh faktor kognitif seperti pikiran negatif, rendahnya *self-efficacy*, dan pengalaman buruk. Untuk mengatasinya, berbagai pendekatan digunakan, mulai dari relaksasi hingga terapi kognitif (Widayanti, 2025). Namun, metode *self-talk* positif menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif. Dengan berbicara positif kepada diri sendiri, individu dapat membangun kepercayaan diri dan mengurangi pikiran negatif (Hanifati, 2017).

Beberapa penelitian mendukung efektivitas metode ini. Ramadhani (2022) menemukan bahwa *self-talk* positif dengan media cermin berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa. Putri (2022) menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam public speaking melalui *self-talk*. Hanifati (2017) membuktikan bahwa *self-talk* dan visualisasi dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Putri (2023) menemukan bahwa terapi cermin meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan, sedangkan Lestari (2022) mengungkapkan bahwa rendahnya *self-efficacy* berkaitan erat dengan kecemasan berbicara di depan kelas, dan intervensi dengan *self-talk* positif melalui cermin dapat menjadi solusi yang tepat.

Berdasarkan uraian di atas, 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 di Depan Kelas di SMAN 1 Gurah.”

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. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan metode tersebut, khususnya untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan yang dialami siswa sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode studi kasus yang bertujuan untuk melihat perubahan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan metode *self-talk* positif dengan media cermin. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Gurah pada 30 Juni–2 Juli 2025 selama tiga hari.

Subjek penelitian adalah tiga siswi yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan kuesioner HARS. Prosedur meliputi identifikasi subjek, pelaksanaan terapi *self-talk*, serta pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk naratif dan tabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil pengukuran kecemasan sebelum dilakukan metode *self talk* positif dengan media cermin

Subyek	Hari	Nilai kecemasan	Kriteria penilaian
Sdri. C	1	30	Berat
	2	28	Berat
	3	23	Sedang
Sdri. A	1	26	Sedang
	2	24	Sedang
	3	21	Sedang
Sdri. K	1	25	Sedang
	2	23	Sedang
	3	21	Sedang

Tabel 2 Hasil pengukuran kecemasan sesudah dilakukan metode *self talk* positif dengan media cermin

Subyek	Hari	Nilai kecemasan	Kriteria penilaian
Sdri. C	1	28	Berat
	2	23	Sedang
	3	20	Ringan
Sdri. A	1	24	Sedang
	2	21	Sedang
	3	19	Ringan
Sdri. K	1	23	Sedang
	2	21	Sedang
	3	18	Ringan

Tingkat kecemasan pada siswi yang mengalami kecemasan berbicara sebelum dilakukan metode *self-talk* positif dengan media cermin

Hasil penelitian dari tabel 1 hari pertama tingkat kecemasan Sdri. C adalah 30 dengan kategori berat, Sdri. A adalah 26 dan Sdri. K adalah 25 dengan kategori sedang. Hari kedua tingkat kecemasan Sdri. C adalah 28 dengan kategori berat, Sdri. A adalah 24 dan Sdri. K adalah 23 dengan kategori sedang. Hari ketiga tingkat kecemasan Sdri. C adalah 23, Sdri. A adalah 21, Sdri. K adalah 21 dengan kategori sedang.

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan rasa

khawatir berlebihan terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal buruk. Perasaan ini disertai ketegangan, kegelisahan, dan kesulitan dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau penuh ketidakpastian. Meski mirip dengan ketakutan, kecemasan berbeda karena tidak selalu memiliki sumber yang jelas dan sering berasal dari dalam diri, sedangkan ketakutan biasanya dipicu oleh ancaman nyata yang disadari secara langsung. Kecemasan dianggap sebagai gangguan bila mulai mengganggu aktivitas harian, pencapaian tujuan, dan menurunkan kualitas hidup (Risnasari et al., 2021). Penelitian ini difokuskan pada beberapa faktor yang memicu timbulnya kecemasan, seperti persepsi negatif terhadap kemampuan diri, kurangnya persiapan, serta tekanan dari lingkungan sekitar. Selain itu, kecemasan juga sering dipicu oleh keyakinan yang tidak logis, rendahnya *self-efficacy*, pengalaman buruk di masa lalu, serta karakter individu yang cenderung mudah merasa cemas (Maulana, 2024). Kondisi kecemasan yang tinggi dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain kegelisahan, gangguan tidur, keluhan fisik seperti pusing, sakit perut, ketegangan otot, rasa tidak nyaman, hingga penurunan semangat belajar dan prestasi akademik (Prihananto et al., 2024). Mengingat dampaknya yang cukup serius, diperlukan pendekatan intervensi yang tepat untuk membantu mengatasi masalah ini. Salah satu metode yaitu adalah *self-talk* positif dengan media cermin, yang mampu menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan kepercayaan diri, dengan metode ini, individu menjadi lebih tenang, fokus, dan siap menghadapi situasi menegangkan (Maulana, 2024).

Pendapat penulis menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa metode *self-talk* positif dengan media cermin, tingkat kecemasan ketiga responden masih berat. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh belum adanya pengalaman sebelumnya dalam menggunakan teknik *self-talk* sebagai bentuk terapi nonfarmakologis untuk mengelola kecemasan

Tingkat kecemasan pada siswi yang mengalami kecemasan berbicara setelah dilakukan metode *self-talk* positif dengan media cermin

Hasil penelitian pada tabel 4.2, hari pertama tingkat kecemasan Sdri. C adalah 28 dengan kategori berat, Sdri. A adalah 24 dan Sdri. K adalah 23 dengan kategori sedang. Hari kedua tingkat kecemasan Sdri. C adalah 23, Sdri. A adalah 21, Sdri. K adalah 21 dengan kategori sedang. Hari ketiga tingkat kecemasan Sdri. C adalah 20, Sdri. A adalah 19, Sdri. K adalah 18 dengan kategori ringan.

Self-talk positif dengan media cermin merupakan metode yang efektif untuk membantu individu mengelola kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperbaiki regulasi emosi. Ketika seseorang mengucapkan kalimat-kalimat positif seperti “Saya bisa” atau “Saya cukup baik” kepada dirinya sendiri, otak secara otomatis mengafirmasi pesan tersebut, sehingga menimbulkan perasaan tenang dan arah pikir yang lebih positif. Efek ini menjadi lebih kuat saat dilakukan di depan cermin, karena pantulan ekspresi dan bahasa tubuh dapat memperkuat sugesti serta meningkatkan kesadaran diri. (Desmita, 2020)

Cermin juga memberikan umpan balik visual langsung, membantu individu mengenali emosinya secara lebih mendalam, serta menjaga fokus pada pesan afirmatif yang diucapkan. Secara psikologis, metode ini terbukti mampu

menurunkan kecemasan sosial, terutama pada siswa-siswi yang merasa tertekan ketika harus tampil di depan kelas. Jika dilakukan secara rutin, *self-talk* positif di depan cermin tidak hanya memperkuat motivasi dan optimisme, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih adaptif dan sehat secara mental. Dengan demikian, kombinasi antara afirmasi positif dan media cermin merupakan pendekatan holistik yang dapat membantu siswa-siswi menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan percaya diri (Okiria, 2023).

Menurut penulis, penerapan metode *self-talk* positif dengan media cermin dapat memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, terutama jika dilakukan secara konsisten, disesuaikan dengan kebutuhan individu, serta diberikan dalam jangka waktu yang tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian studi kasus di SMAN 1 Gurah, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *self-talk* positif dengan media cermin efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswi yang mengalami kecemasan. Sebelum intervensi, subjek penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pada kategori sedang hingga berat. Setelah dilakukan terapi *self-talk* positif dengan media cermin, seluruh subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan ke kategori yang lebih ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa metode *self-talk* positif dengan media cermin dapat menjadi strategi yang tepat untuk membantu siswa mengelola kecemasan saat berbicara di depan umum.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir program studi Pendidikan Profesi Ners. *Mahesa: Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Annisa, M., & Irdil, I. (2022). Pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 1 Malang. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 145–155.
- Fitriani Ramadhani, F. (2021). Pengaruh teknik self-talk terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Makassar <http://eprints.unm.ac.id/25237/1/jurnal%20fitriani%20ramadhani>
- Hanifati, A. (2017). Efektivitas self-talk dan visualisasi untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya). <https://digilib.uinsby.ac.id/>
- 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>
- 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). *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. <http://repository.uin-suska.ac.id/84198/>
- Nurhasanah, D., Pradana, M., & Yulianti, D. (2022). Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 7(2), 123–130. <https://jim.usk.ac.id/Psikologi/article/view/28436>
- Oktaviani, R. (2021). Kecemasan berbicara di depan umum pada remaja ditinjau dari jenis kelamin dan status sekolah (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta). <http://eprints.uny.ac.id/>
- 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/>
- 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., & Sudana, D. (2022). Efektivitas konseling REBT pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" Denpasar. *Jurnal Edukasi Indonesia*, 2(1), 20–27. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/2633>
- Ramadhani, F. (2022). 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/>
- Sartika, N. A. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA. *Universitas Negeri Malang*. <http://repository.um.ac.id/>
- 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>