

**MENGURANGI KECEMASAN SISWA KELAS XI DALAM
MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER MELALUI METODE
POSITIVE SELF TALK DI SMKN 1 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA**

Oleh:
Agung Edi Rustanto
NIM.08104244036

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan siswa kelas XI menghadapi Ujian Akhir Semester SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta melalui metode *positive self talk*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan dengan subjek penelitian siswa kelas XI SMK N 1 Depok Sleman yang berjumlah 15 siswa yang memiliki kecemasan tinggi. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus secara kolaborasi antara peneliti dan guru bimbingan dan konseling yang dimulai pada tanggal 12 Oktober 2011 sampai dengan tanggal 30 November 2011. Tindakan pelatihan *positive self talk* dilakukan dalam 2 siklus dimana pada siklus I meliputi 3 tindakan dalam 3 pertemuan dan siklus II meliputi 2 tindakan dalam 2 pertemuan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecemasan, observasi, dan wawancara. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ini yaitu : (1) kecemasan siswa dapat diturunkan melalui pelatihan *positive self talk*. Penurunan kecemasan siswa dibuktikan dengan perolehan rata-rata *pre-test* sebesar 24,94 menjadi 13,12 setelah *post-test*. Skor rata-rata dikategorikan kecemasan rendah karena rata-rata hasil *post-test* $13,12 < 17$. (2) proses mengurangi kecemasan melalui metode *positive self talk* yaitu dengan mengidentifikasi *negative self talk* kemudian menggantinya dengan *positive self talk* dan mempraktikkan *positive self talk* tersebut melalui teknik *imagery* (membayangkan) dan *speak out loud* (mengucapkan dengan suara yang keras) serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : *Kecemasan, positive self talk*.