

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Secara umum komunikasi memiliki peranan untuk menentukan kehidupan, karena hampir semua aktivitas secara individu, kelompok, sosial, budaya, politik, ekonomi, agama, dan hubungan antar bangsa dilakukan dengan cara berkomunikasi. Komunikasi merupakan kebutuhan dasar dalam berbicara, sehingga komunikasi ini perlu dibangun dengan baik antara pembicara dengan *audiens*. Jika mampu menjalin komunikasi yang baik maka apa yang disampaikan tidak menjadi timpang. Kemampuan berkomunikasi yang baik, dapat menjadi bekal untuk karir pribadi dan sosial.<sup>1</sup> Memiliki kemampuan berbicara di depan umum yang baik merupakan hal penting bagi mereka yang ingin selalu berkembang dan mendapatkan kesan baik bagi orang

---

<sup>1</sup> Muhammad Ilham dan Iva Ani Wijati, *Keterampilan Berbicara*, (Pasuruan: Lembaga academic & Research Institute, 2020), h. 55.

sekitarnya, serta bermanfaat demi meningkat karir yang sedang ditekuninya.<sup>2</sup>

Berdasarkan hasil penelitian di Amerika Serikat Hogan dikutip oleh Susanto mencatat bahwa dari hasil survei atas 10 ketakutan yang paling dihindari bagi masyarakat Amerika pada umumnya tercatat bahwa takut berbicara di depan umum menempati posisi pertama disusul oleh ketakutan kedua yaitu takut ketinggian, takut serangga, masalah keuangan, berada di kedalaman air maupun dasar bumi, sakit keras, mati, naik pesawat, kesepian dan pada urutan terakhir takut anjing.<sup>3</sup>

Mahasiswa yang berkualitas harus memiliki *public speaking* yang baik atau kemampuan untuk berbicara di depan umum yang baik. *Public speaking* masuk ke dalam rumpun keluarga Ilmu Komunikasi yang mencakup berdiskusi, berdebat, pidato, memimpin rapat, presentasi, moderator, MC dan presenter. Tidak dapat dipungkiri bahwa keterampilan dalam

---

<sup>2</sup> Heri Susanto, *Communication Sklills “Sukses Komunikasi Presentasi dan Berkarier”*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), h. 49.

<sup>3</sup> Heri Susanto, *Communication Sklills “Sukses Komunikasi Presentasi dan Berkarier”*,... h. 50.

berbicara di depan umum merupakan kemampuan yang wajib dimiliki mahasiswa.

Namun tidak semua orang dapat berkomunikasi dengan baik secara alamiah. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kurangnya rasa percaya diri. Kepercayaan diri sangat penting untuk menunjang aktivitas mahasiswa dalam berinteraksi, terutama pada saat berbicara di depan umum. Ketika menjalani kesehariannya, mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah biasanya mengalami hambatan dalam hal berbicara di depan publik.

Berbicara di depan publik termasuk dalam kecerdasan linguistik. Menurut Gardner kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah dan menghasilkan produk mode yang merupakan konsekuensi dalam suasana budaya atau masyarakat tertentu. Sedangkan kecerdasan linguistik adalah kemampuan untuk menggunakan dan mengolah kata-kata secara efektif, baik secara oral maupun tertulis.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Howard Gardner, *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*, (New York: Basic Books, 1993), h. 7.

Apabila seorang mahasiswa mempunyai kepercayaan diri yang rendah pada saat berbicara di depan publik, maka pada umumnya mahasiswa tersebut akan kesulitan dalam menyampaikan materi serta pendapatnya di depan kelas. Selain itu mahasiswa juga akan kesulitan dalam berkomunikasi dan cenderung mengalami salah ucap ketika berbicara di depan publik. Oleh karena itu memiliki kepercayaan diri berbicara di depan publik sangat penting agar menghindari salah penyampaian materi kepada lawan bicara.

Menurut Sunarsi, D., & Asmalah, L. sebagaimana dikutip oleh Yuangga, dkk, seseorang bisa dikatakan percaya diri ketika memiliki keyakinan atas kemampuannya sendiri. Namun meningkatkan kepercayaan diri bukanlah kemampuan yang datang dengan sendirinya, melainkan harus dilatih. Mengacu pada situs *Forbes*, keterbatasan kerap menjadi pengekan seseorang untuk maju dan ragu mencoba hal baru. Perasaan takut gagal karena merasa kurang mampu diakibatkan tidak adanya percaya diri. Riset yang dilakukan William James menyebut tidak

berkembangnya potensi bukan hanya disebabkan minim kecerdasan dan kesempatan, melainkan karena pesimisme.<sup>5</sup>

Kemampuan *public speaking* harus dikembangkan oleh mahasiswa, karena pada dasarnya mahasiswa setiap harinya akan dihadapkan pada kondisi di mana harus menyampaikan pendapat dan memberikan materi di depan kelas maupun publik. Keterampilan *public speaking* yang baik akan mempengaruhi jelas atau tidaknya materi atau pendapat yang disampaikan kepada lawan bicara. Tetapi kebanyakan mahasiswa yang akan melakukan presentasi terkadang merasa gugup walaupun materi telah dipersiapkan jauh dari hari sebelumnya dan hasilnya tidak sesuai yang diharapkan.

Perlu perjuangan keras untuk terampil berbicara di depan umum. Sesuatu yang perlu diperjuangkan terutama menghilangkan rasa kurang percaya diri sebagai hal yang paling berat untuk dilakukan bagi kebanyakan orang. Rasa percaya diri dikatakan sebagai penyangga seseorang pada saat berbicara. Jika

---

<sup>5</sup> Kharisma Danang Yuangga, dkk, "Efektivitas Penggunaan Metode Hipnoself Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Stikes Jendral Ahmad Yani Cimahi", *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, Vol. 2, No. 1, (Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas pamulang Maret 2020), h. 61-63.

rasa percaya diri ini kurang, maka pembicara akan kehilangan keseimbangan, hingga kemudian ia tidak tahu harus melakukan apa kecuali terjatuh yang akan mepermalukan dirinya sendiri.<sup>6</sup>

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ إِلَّا عَلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”.*

Berdasarkan hasil kuesioner dalam bentuk google form yang telah saya bagikan kepada mahasiswa Fakultas Dakwah yaitu jurusan Bimbingan Konseling Islam, Komunikasi Penyiaran Islam, Pengembangan Masyarakat Islam, didapati bahwa banyak mahasiswa yang mengalami masalah ketakutan berbicara di depan publik. Faktor yang mempengaruhinya ialah rasa malu, kecemasan yang berlebih, takut dipermalukan dan ditertawakan serta tidak dapat mengendalikan situasi. Namun faktor yang dominan adalah kurangnya rasa percaya diri.

---

<sup>6</sup> Muhammad Ilham dan Iva Ani Wijati, *Keterampilan Berbicara*,...h. 54-55.

Ketika mereka berbicara di depan umum seperti presentasi di kelas, tubuh mereka gemetar dan keringat bercucuran. Selain itu karena gugup, banyak sekali kata-kata yang salah ucap dan tiba-tiba tidak ingat apa yang harus diucapkan. Mereka memilih lebih banyak diam, karena takut ketika menjawab pertanyaan atau bere pendapat, yang mereka sampaikan salah dan dipermalukan atau di ejek teman yang lain.

Dari latar belakang di atas saya berminat meneliti tentang kepercayaan diri berbicara di depan publik. Dalam penelitian ini saya menggunakan teknik *self hypnosis*. *Self Hypnosis* adalah sarana yang bisa digunakan dalam terapi untuk membantu orang-orang mencapai tujuan tertentu. Misalnya meningkatkan rasa percaya diri, mengendalikan kebiasaan buruk, mengatasi rasa malu, memunculkan bakat-bakat tersembunyi, dan menanamkan aturan-aturan dalam hidup.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Bruce Goldberg, *Self Hypnosis*, Penerjemah Cahya Wiratama, (Yogyakarta: Bentang Pustaka, 2007), h. 6.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka saya dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kondisi kepercayaan diri berbicara di depan umum mahasiswa Fakultas Dakwah?
2. Apakah teknik *self hypnosis* dapat meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan publik pada mahasiswa Fakultas Dakwah?
3. Bagaimana hasil penerapan teknik *self hypnosis* dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan publik pada mahasiswa Fakultas Dakwah?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuannya adalah:

1. Untuk mendeskripsikan penerapan *self hypnosis* untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan publik pada mahasiswa di Fakultas Dakwah.



2. Untuk mengetahui penerapan teknik *self hypnosis* untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan publik pada mahasiswa di Fakultas Dakwah.
3. Untuk mendeskripsikan hasil dari penerapan *self hypnosis* untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan publik pada mahasiswa di Fakultas Dakwah.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, saya berharap akan munculnya pemanfaatan antara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat saya uraikan sebagai berikut:

1. Secara teoretis.

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain khususnya meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum. Serta dapat dijadikan sebagai bahan rujukan pada peneliti lain pada kajian yang sama dengan ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam di bidang Bimbingan Konseling.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Jurusan

Menambah khasanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam bagi peneliti yang lain dalam hal meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum. Dan sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca.

### b. Bagi Penulis

Akan mendapatkan pengetahuan serta peningkatan kualitas keilmuan dan pemahaman terhadap penerapan *self hypnosis* untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan publik.

### c. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat memahami pentingnya meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum dan pengetahuan baru mengenai manfaatnya *self hypnosis* terhadap kesehatan mental.

## **E. Kajian Pustaka**

Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan judul yang akan dibahas oleh saya sudah banyak ditemukan di antaranya:

*Pertama*, Skripsi karya Stefani Priscilla Sipayung mahasiswa Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang berjudul “Pengaruh *Self-Hypnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien, Keluarga dan Perawat di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan”. Penelitian ini menjelaskan bahwa adanya pengaruh *Self-Hypnosis* terhadap tingkat kecemasan pasien, keluarga dan perawat. Terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada pasien, keluarga maupun perawat.

Perbedaan yang terdapat dalam penelitian Sipayung dengan penelitian yang saya adalah objek dari penelitian itu sendiri. Dalam penelitian Sipayung objeknya adalah tingkat kecemasan pasien, keluarga dan perawat sedangkan penelitian

saya objeknya adalah meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan publik.<sup>8</sup>

*Kedua*, Penelitian yang dilakukan oleh Yusendra dari mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang berjudul “Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMA 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat”. Penelitian ini menjelaskan bahwa hipnoterapi adalah cara yang tercepat dan termudah untuk mengubah pikiran, perasaan, perilaku, kebiasaan dan kepribadian.<sup>9</sup>

Pembedaan yang terdapat dalam penelitian Yusendra dengan penelitian Saya adalah pada teknik yang digunakan. Yusendra menggunakan teknik hipnoterapi sedangkan saya menggunakan teknik *Self hypnosis*.

---

<sup>8</sup> Stefani Priscilla Sipayang, “Pengaruh *Self-Hypnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien, Keluarga dan Perawat di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan”, Skripsi, Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, 2018.

<sup>9</sup> Yusendra, “Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMA 1 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat”, Skripsi, Jurusan BKPI UIN Raden Intan Lampung, 2019.

*Ketiga*, Jurnal karya Sri Juwita, dkk yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa”. Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan dan sebaliknya.

Perbedaan penelitian Juwita dkk dengan penelitian saya adalah pada jenis penelitiannya, penelitian Juwita merupakan penelitian kuantitatif sedangkan penelitian saya kualitatif.<sup>10</sup>

## **F. Kajian Teori**

### **1. Mahasiswa**

Di Indonesia banyak sekali perguruan tinggi, sehingga banyak sekali mahasiswa yang notabane adalah *agent of change*. Banyak juga yang berpendapat bahwan mahasiswa adalah penerus bangsa, dan cerminan bangsa di masa depan. Pengertian

---

<sup>10</sup> Sri Juwita, dkk, “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa”, *Jurnal Personifikasi*, Vol. 2, No.2, November 2011.

mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu.

Selanjutnya menurut Sarwono dikutip oleh , mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia 18-30 tahun.

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat.<sup>11</sup>

Sabagai mahasiswa berbagai label pun disandang, ada beberapa macam label yang melekat pada diri mahasiswa, misalnya:

*Pertama*, intelektual akademis, maksudnya mahasiswa adalah intelektual-intelektual muda yang merupakan asset bangsa paling berharga. Mereka beraktivitas dalam sebuah universitas yang merupakan simbol keilmuan.

---

<sup>11</sup> Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung: Rasi Terbit, 2015), h. 17.

*Kedua*, mahasiswa adalah agent perubahan, maksudnya sumber daya manusia yang melakukan perubahan. Mahasiswa seeingkali menjadi pemicu dan menjadi lokomotif (penggerak atau penarik gerbong) perubahan-perubahan dalam masyarakat. Perubahan- perubahan yang dilakukan mahsaiswa terjadi dalam bentuk teoritis maupun praktis.

*Ketiga*, cadangan masa depan, perjalanan sang waktu menjadikan regenerasi menajdi sebuah keniscayaan. Mahasiswa adalah calon-calon pemimpin di masa yang akan datang.

*Keempat*, pengontrol keadaan masyarakat, mahasiswa itu mengontrol kehidupan sosial (masyarakat). Mahasiswa juga memperhatikan kebijakat politik yang dilakukan oleh pemerintah ketika tidak menjunjung tinggi hak-hak rakyat. Dan mahasiswa dapat bertindak untuk membantu langsung rakyat-rakyat yang tertindas.<sup>12</sup>

## 2. Kepercayaan diri berbicara di depan umum

### a. Berbicara di depan umum

---

<sup>12</sup> Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe, *Merawat Kekayaan Bangsa Indonesia*, (Jakarta: Guepedia, 2018), h. 60-61.

Berbicara secara umum dapat dimaksudkan sebagai sebuah keterampilan guna menyampaikan ide, gagasan seseorang kepada orang lain dengan menggunakan lisan. Wujud dari berbicara sendiri dipandang sebagai sebuah alat komunikasi dengan kebutuhan-kebutuhan penyimak penerima pesan yang telah disusun dalam pikiran pembicara. Pada intinya berbicara adalah sebuah kemampuan diri dalam mengekspresikan pikiran atau ide melalui lambang-lambang bunyi.<sup>13</sup>

Sedangkan berbicara di depan umum merupakan seni dalam komunikasi. Seseorang pasti memiliki ide berupa pengetahuan, pengalaman cita-cita, keinginan, dan perasaan yang ingin disampaikan kepada publik. Tetapi salah satu hal yang paling ditakuti sebagaimana orang adalah diminta untuk berbicara di depan banyak orang, baik untuk acara sosial, seminar, kuliah, presentasi bisnis, pidato, perpisahan, reuni sekolah, bahkan dalam acara perkumpulan keluarga besar.

Hal yang yang paling penting dalam persiapan untuk berbicara di depan umum adalah membangun rasa percaya diri,

---

<sup>13</sup> Nawawi, dkk, *Keterampilan Berbicara sebagai suatu Keteampilan Berbahasa*, (Jakarta : Uhamka Press, 2017), h. 22.



mengendalikan rasa takut dan emosi. Kesiapan mental yang positif merupakan syarat mutlak bagi seseorang dalam berbicara di depan umum. Ada beberapa prinsip dalam mempersiapkan mental sebelum berbicara di depan umum:

- 1) Berusaha untuk tetap tenang saat berbicara di depan umum, tanamkan di hati bahwa tidak akan ada hal yang buruk yang akan terjadi setelah presentasi atau penyampaian pendapat.
- 2) Siapkan inti-inti pembicaraan atau pertanyaan, karena pendengar akan sulit untuk mengingat atau memperhatikan lebih dari tiga hal dalam satu waktu.
- 3) Memiliki tujuan atau sasaran yang jelas dan terarah.
- 4) Jangan menganggap diri kita adalah seorang pembicara publik tapi anggaplah kita sedang menyampaikan pesan kepada hadirin.
- 5) Tidak perlu harus sepenuhnya menguasai seluruh hadirin. Biarkan saja kalau ada beberapa yang tidak menaruh perhatian. Fokuskan perhatian pada mereka yang tertarik dan mendengarkan presentasi kita.

- 6) Tanamkan di diri kita bahwa sebagian besar hadirin menginginkan kita berhasil dalam presentasi atau penyampaian pesan.<sup>14</sup>

Banyak faktor yang dapat menimbulkan kecemasan dalam berbicara di depan umum, di antaranya:

- 1) Kurangnya keahlian dan pengalaman.

Terampil berbicara di depan umum, bukan semata-mata mengeluarkan bunyi bahasa dan rasa percaya diri yang berlebihan. Melainkan pengetahuan yang harus diasah dengan baik, tanpa pengetahuan yang mempuni rasa percaya justru bisa jadi bahan tertawaan orang lain. Selain itu, pengalaman merupan guru yang banyak memberikan pelajaran agar seseorang mengetahui kelebihan dan kekurangannya saat berbicara di depan umum, sehingga ia mampu mengevaluasi agar lebih baik saat tampil berikutnya.

- 2) Tingkat evaluasi

Seseorang yang selalu merasa dinilai saat ia berbicara di depan umum, justru akan membuat kecemasan yang

---

<sup>14</sup> Nawawi, dkk, *Keterampilan Berbicara sebagai suatu Keterampilan*,... h. 41-42.

berlebihan terhadap dirinya sendiri. Maka dari itu, harus percaya bahwa apa yang disampaikan sudah baik dan sesuai dengan apa yang telah dipersiapkan sebelum tampil.

### 3) Status lebih rendah

Hal semacam ini, sering dialami oleh pembicara, terutama yang masih berusia muda dan pengalaman masih rendah. Biasanya kecemasan secara psikologis akan menguasai pembicara dalam kondisi semacam ini. Misalnya, seorang pembicara di depan umum, namun yang menghadirinya adalah pemimpinnya yang memberikan masukan.<sup>15</sup>

#### b. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada diri; keyakinan pada penilaian dan keterampilan psikomotor diri, pengetahuan dan kemampuan diri untuk berpikir kritis dan membuat kesimpulan yang tepat. Kepercayaan diri tumbuh dengan pengalaman dalam mengidentifikasi kekuatan dan keterbatasan diri.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Muhammad Ilham dan Iva Ani Wijati, *Keterampilan Berbicara*, .... h. 63-64.

<sup>16</sup> Enie Novieastari, dkk, *Dasar-Dasar Keperawatan*, (Singapore : Elsevier, 2020), h. 166.

Perlu perjuangan keras untuk terampil berbicara di depan umum. Sesuatu yang perlu diperjuangkan terutama menghilangkan rasa kurang percaya diri sebagai momok yang paling berat untuk ditaklukan oleh kebanyakan orang. Rasa percaya diri bisa dikatakan sebagai penyangga seseorang saat berbicara. Jika rasa percaya diri ini berkurang maka pembicara bisa kehilangan keseimbangan, hingga kemudian pembicara tidak tahu harus melakukan apa kecuali terjatuh dan mempermalukan dirinya.<sup>17</sup>

Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu:

- 1) Yakin pada kemampuan diri, hal ini membuat individu tidak butuh pujian, pengakuan dari orang lain, penerimaan atau bahkan rasa hormat dari orang lain.
- 2) Tidak termotifasi menunjukkan sikap yang konformis untuk diterima orang lain atau kelompok.
- 3) Mampu menerima dan menghadapi penolakan serta menjadi diri sendiri.

---

<sup>17</sup> Muhammad Ilham dan Iva Ani Wijati, *Keterampilan Berbicara*, .... h. 55.

- 4) Memiliki kontrol diri yang baik dengan emosi stabil dan tidak mudah berganti suasana hati atau *moody*.
- 5) Keberhasilan dan kegagalan dipandang sebagai hasil dari usaha yang dilakukan dan tidak mudah putus asa terhadap nasib atau keadaan juga tidak tergantung pada pertolongan orang lain.
- 6) Memiliki cara pandang positif pada diri sendiri, orang lain dan keadaan di luar dirinya.
- 7) Mempunyai sikap realistis pada harapan, sehingga saat harapannya tidak berhasil diraih, dirinya tetap mampu mengambil hikmah atau nilai positif dari apa yang terjadi.<sup>18</sup>

Menurut Lauster dikutip oleh Bukhori menyatakan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri meliputi :

- 1) Yakin pada kemampuan sendiri, artinya keyakinan pada diri sendiri pada semua hal yang berhubungan dengan kemampuan dirinya dalam mengevaluasi dan menghadapi hal-hal tersebut.

---

<sup>18</sup> Budi Bukhori, "Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan", *Jurnal Komunikasi Islam*, Volume 6, Nomor 01, Juni 2016, h.164-165.

- 2) Mampu mengambil keputusan sendiri, artinya kemampuan untuk menentukan pilihan atau keputusan untuk melakukan suatu tindakan tanpa keterlibatan orang lain.
- 3) Mempunyai rasa positif pada diri, artinya menilai baik diri sendiri entah dari pandangan ataupun perbuatan sehingga timbul rasa positif pada dirinya dan masa depan.
- 4) Berani menyatakan pendapat, artinya mengemukakan apa yang ada di dalam benaknya kepada orang lain tanpa paksaan atau keraguan yang menghambat pengungkapannya.<sup>19</sup>

#### 4. *Self hypnosis*

*Hypnosis* bukanlah obat atau penyembuhan. *Hypnosis* adalah teknik yang bisa digunakan dalam terapi untuk membantu orang-orang mencapai tujuan tertentu. *Hypnosis* dapat mengubah dan menumbuhkan beberapa hal dalam hidup seperti meningkatkan relaksasi dan menghilangkan ketegangan, meningkatkan dan memusatkan konsentrasi, menambah rasa percaya diri, mengendalikan rasa sakit, memperlancar karir,

---

<sup>19</sup> Budi Bukhori, "Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan",... h. 166.

mengurangi tingkat kegelisahan dan depresi, mengatasi luka batin, menghilangkan kebiasaan buruk seperti fobia, meningkatkan motivasi serta meningkatkan keyakinan dalam memecahkan masalah.<sup>20</sup>

*Self hypnosis* adalah suatu teknik untuk memprogram diri sendiri. Teknik ini dapat dilakukan dengan menjangkau pikiran bawah sadar untuk pemrograman ulang dan pembersihan data pada pikiran bawah sadar. Prinsip dasar dari *self hypnosis* adalah berbicara dan memberikan instruksi kepada diri sendiri (pikiran bawah sadar).

Selanjutnya diharapkan jika pikiran bawah sadar sudah memahami apa yang kita instruksikan, maka pikiran bawah sadar ini akan mempengaruhi tindakan kita di kehidupan sehari-hari, mengingat kontribusi dari pikiran bawah sadar sangat dominan yaitu 88%.<sup>21</sup> *Self hypnosis* dapat di artikan dengan menghipnosis diri sendiri. Self Hypnosis merupakan teknik yang sederhana

---

<sup>202020</sup> Bruce Goldberg, *Self Hypnosis*, .... h. 10.

<sup>21</sup> Ratna WP, *Casual Hypnosis For Affecting People*, ( Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), h. 127.

yang dapat membantu kita untuk mengenali pikiran bawah sadar, sekaligus melakukan pemberdayaan diri.<sup>22</sup>

*Self Hypnosis* berguna untuk meningkatkan kualitas hidup sesuai sugesti yang ingin diterapkan. Salah satunya yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri saat presentasi. Percaya pada kemampuan diri sendiri akan menjadi poin penting bagi individu dalam meniti karir atau prestasi. Terkadang untuk membuktikan kemampuan diri, maka individu perlu melakukan presentasi supaya potensinya terlihat.

Membangun kepercayaan diri dapat dilakukan melalui metode self hypnosis. Individu dapat memberi sugesti pada diri sendiri bahwa kita mampu melakukan presentasi dengan performa yang spektakuler dan dipastikan pada diri sendiri. Selain memberi sugesti-sugesti positif pada diri sendiri untuk membangun kepercayaan diri, sudah pasti harus diikuti dengan motivasi untuk dapat menguasai materi dengan memberi sugesti

---

<sup>22</sup> Chandra Irawan, dkk, "Pengaruh Self Hypnosis terhadap Intensitas Nyeri dan Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Osteortritis", *Jurnal Biomedika*, Volume 11 No. 1, Februari 2019, h. 25.



pada pikiran bawah sadar bahwa hasil tidak akan pernah mengkhianati usaha.<sup>23</sup>

Cara *self hypnosis* yang paling banyak dikenal dan sering banyak digunakan adalah dengan relaksasi progresif, yaitu merilekskan bagian tubuh satu persatu sampai seluruh tubuh menjadi rileks. Setelah itu tanamkan sugesti kedalam diri sesuai kebutuhan.

Sugesti tersebut sebaiknya adalah sesuatu yang sederhana dan mudah dipahami. Secara spesifik individu dapat menggunakan:

a. Kalimat positif

Jika individu menggunakan kalimat positif, itu akan lebih memberi pengaruh yang nyaman bagi pikiran bawah sadar. Dan juga semangat untuk mengubah kebiasaan buruk semakin besar

b. Saat kini

Individu dapat menggunakan kalimat *present* untuk memberi sugesti pada pikiran bawah sadar. Individu akan menyatakan

---

<sup>23</sup> Ratna WP, *Casual Hypnosis For Affecting People*,... h. 135-136.

bahwa keadaan saat ini perlu untuk diubah segera sehingga akan mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

c. Dengan pengulangan

Segala sesuatu yang bersifat ulang akan memberi kesan yang melekat. Dengan demikian lakukan pengulangan dengan kalimat sugesti positif terhadap pikiran bawah sadar untuk melakukan *self hypnosis*.<sup>24</sup>

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam penelitian ini, saya menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tindakan. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, di mana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive*.<sup>25</sup> Pendekatan

---

<sup>24</sup> Ratna WP, *Casual Hypnosis For Affecting People*, ... h.128-30.

<sup>25</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 15.

tindakan yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas, dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu pula.<sup>26</sup>

## 2. Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 4 mahasiswa di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Mereka dijadikan klien karena memiliki karakteristik yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri untuk berbicara di depan publik. Kemudian objek dari penelitian ini adalah masalah kepercayaan diri berbicara di depan umum.

## 3. Lokasi dan waktu penelitian

### a. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

### b. Waktu penelitian

Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai sejak Januari-Februari 2021 (pra penelitian) dan Maret-Mei (penelitian) 2021.

---

<sup>26</sup> Ridwan, Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 29.

#### 4. Teknik pengumpulan data

##### a. Observasi

Observasi adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan objek pengamatan.<sup>27</sup> Penulis melakukan observasi langsung ke lapangan. Penulis melakukan pengamatan terhadap kepercayaan diri berbicara di depan publik yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Dakwah.

##### b. Wawancara

Wawancara merupakan cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilaksanakan dengan tanya jawab baik secara lisan, sepihak, berhadapan muka, dengan arah serta tujuan yang ditentukan.<sup>28</sup> Pada penelitian ini, saya melakukan wawancara online melalui *google form* yang saya bagikan melalui *WhatsApp* pada mahasiswa Fakultas Dakwah untuk mencari informasi klien. Saya mendapatkan 62 orang yang memberi tanggapan pada

---

<sup>27</sup> Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 2018), h. 16.

<sup>28</sup> Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*,... h. 19.

*Google form* tersebut. Setelah itu, saya melakukan wawancara mendalam pada 4 klien baik melalui virtual maupun non virtual.

#### c. Dokumentasi

Dalam kegiatan mencari data, maka penulis mendapatkan dokumentasi dari subjek yang di teliti. Dokumen didapat melalui virtual maupun non virtual. Baik sumber dokumen formal, file-file berupa profil program studi, profil mahasiswa dan foto.

#### d. Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.<sup>29</sup> Peneliti menggunakan *google Form* sebagai media kuesioner dan disebarakan via *WhatsApp*.

### 5. Teknik analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat mudah diinformasikan kepada orang lain

---

<sup>29</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*,... h.199.

dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>30</sup> Dalam penelitian ini, peneliti melakukan tiga tahap dalam menganalisis data meliputi:

a. Reduksi data

Reduksi data merupakan kegiatan membuat rangkuman dan catatan-catatan lapangan dengan memilih hal-hal pokok dengan tujuan mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang dan menyusun data dalam suatu cara di mana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasikan.

b. Penyajian data

Menyajikan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar katagori dan lain sebagainya. Akan tetapi yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks naratif.

---

<sup>30</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*,... h.334.

c. Menarik kesimpulan dan verifikasi

Langkah selanjutnya dalam analisis data kualitatif adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.<sup>31</sup>

## **H. Sistematika Pembahasan**

Penulisan dalam skripsi ini dibagi dalam lima bab, setiap bab dirinci dalam beberapa sub bab sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, yang di dalamnya meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika penelitian.

Bab II Gambaran umum Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, meliputi sejarah Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, visi dan misi fakultas, struktur kepengurusan, program studi dan gelar akademik.

---

<sup>31</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*,... h. 339-345.

Bab III Profil klien, meliputi identitas klien, faktor yang menyebabkan klien tidak percaya diri dan kondisi yang dialami klien.

Bab IV Penerapan *self hypnosis* untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum meliputi langkah-langkah penerapan *self hypnosis* pada klien dan hasil penerapan *self hypnosis* pada klien.

Bab V berisi penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.