

BAB II

KAJIAN TEORETIS

A. Deskripsi Konseptual

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Sudibyo Setyobroto “Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai tertentu : apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri”.¹

Percaya diri akan menimbulkan rasa aman terhadap seseorang, dan hal ini akan tampak pada sikap dan tingkah laku seseorang tersebut, yang tampak tenang, tidak mudah bimbang ataupun ragu-ragu, dan tidak mudah gugup serta putus asa untuk melakukan sesuatu agar mencapai sebuah tujuan yang di harapkan. Percaya diri biasanya sangat erat berhubungan dengan “*emotional security*” makin mantap kepercayaan pada diri sendiri makin mantap pula *emotional security*nya. Kurang percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi. Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuannya sendiri dan ini jelas merupakan bibit ketegangan.

Menurut Pradipta Sarastika dalam bukunya Stop Minder Dan Grogi “percaya diri adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian

¹ Sudibyo setyobroto, “*Psikologo olahraga*” (Jakarta, PT Anem Kosong Anem 1989), hal. 51.

diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif".² Orang yang memiliki percaya diri akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Dalam buku Psikologi Olahraga Saranson menjelaskan bahwa "kepercayaan diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses".³

Dengan demikian, seseorang yang memiliki kemampuan serta keterampilan untuk melakukan sesuatu dengan rasa percaya diri maka ia akan timbul akan adanya kekuatan yang dimilikinya sehingga ia bisa mendapat keyakinan untuk meraih kesuksesan dalam kehidupannya.

Selain itu Mc Celland menjelaskan dalam buku yang sama yaitu Psikologi Perkembangan bahwa "Kepercayaan diri merupakan control internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkan".⁴ Individu yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk melakukan sesuatu yang terbaik agar mendapat hasil terbaik pula dan memungkinkan timbul

²Pradipta Sarastika, "Stop Minder Dan Grogi Saatnya Tampil Beda Dan Percaya Diri" (Yogyakarta, Araska 2014). Hal. 41.

³Komarudin, "Psikologi olahraga" (Bandung, PT Remajan Rosdakarya 2013), hal .69.

⁴*Ibid.*, h. 69.

rasa keyakinan pada dirinya bahwa ia mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik.

Dalam buku *Confidence Boosters* Martin Perry menyatakan bahwa:

Percaya diri berarti merasa positif tentang apa yang bisa anda lakukan dan tidak mengkhawatirkan apa yang tidak bisa anda lakukan, tapi memiliki kemauan untuk belajar. Kepercayaan diri adalah pelumas yang memperlancar roda hubungan antara anda, kemampuan yaitu bakat, keahlian, dan potensi dan cara anda memanfaatkannya.⁵

Dengan demikian, kepercayaan diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan adanya kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih kesuksesan serta dapat bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh seseorang tersebut.

1.1. Aspek-Aspek Rasa Percaya Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri akan senantiasa bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambalnya. Berikut ini adalah beberapa aspek yang terkait dengan rasa percaya diri, yaitu: a) Keyakinan akan kemampuan diri; b) Optimis; c) Objektif; d) Bertanggung jawab; e) Rasional.⁶

⁵Martin Perry, "*Confidence Boosters mendongkrak kepercayaan diri*" (Indonesia, Erlangga 2006), hal 9.

⁶Pradipta Sarastika, *op. cit.*, h.51-52.

Berikut adalah penjelasan dari aspek-aspek di atas :

a). Keyakinan akan kemampuan diri

Percaya pada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.

Maka dari itu sikap keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif mengenai dirinya bahwa ia paham dengan apa yang dilakukannya.

b). Optimis

Pada sikap optimis memiliki ciri-ciri individu diantaranya: Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu, serta memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang kehidupan, bersikap positif dalam menyikapi masalah, yakin pada diri sendiri, merasa dirinya berharga dan tidak menyombongkan diri. Optimis yaitu selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuannya.

c). Objektif

Seseorang yang objektif memiliki sikap tenang dalam mengerjakan sesuatu, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi, memiliki kemampuan dalam bertindak. Objektif yaitu memandang permasalahannya atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya bukan menurut kebenaran pribadi atau dirinya sendiri.

d). Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab merupakan aspek dari kepercayaan diri yang memiliki ciri-ciri individu sebagai berikut: Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dalam bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri dapat dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil, berani mengungkapkan pendapat tidak bergantung pada orang lain. Bertanggung jawab yaitu ketersediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e). Rasional

Memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup, memiliki kemampuan bersosialisasi, memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik, memiliki pengalaman hidup

yang menimpa mental dan ketahanan di berbagai situasi dan mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai. Rasional adalah analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dengan sesuai dengan pernyataan.

Jadi seseorang atau individu yang memiliki rasa percaya diri yaitu seseorang yang memiliki rasa keyakinan akan kemampuan dirinya, optimis, obyektif, bertanggung jawab serta memiliki pemikiran yang rasional.

1.2. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki Rasa Percaya Diri

Mampu mengerti seperti apa dirinya dan pada akhirnya akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik. Adapun ciri orang atau individu yang memiliki percaya diri, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Percaya pada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut;
- b) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil;
- c) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya;
- d) Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin

diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut; e) Bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu; f) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai; g) Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu; h) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi; i) Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilan; j) Memiliki kecerdasan yang cukup; k) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup; l) Memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang kehidupan; m) Memiliki kemampuan bersosialisasi; n) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik; o) Memiliki pengalaman hidup yang menimpa mental dan ketahanan diberbagai situasi; f) Bersikap positif dalam menghadapi masalah; q) Yakin pada diri sendiri; r) Tidak bergantung pada orang lain; s) Merasa dirinya berharga; t) Tidak menyombongkan diri; u) Memiliki keberanian untuk bertindak.⁷

Kepercayaan diri akan mempengaruhi pencapaian tujuan, artinya mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Mahasiswa memungkinkan untuk mencapai tujuan sesuai dengan kemampuan dirinya. Mahasiswa yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung hanya menentukan tujuan yang mudah-mudah saja dan tidak pernah tertantang untuk mencapai tujuan yang sulit. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa keterbatasan yang dimiliki oleh mahasiswa.

1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Dalam menjalani hidup ini kita membutuhkan rasa percaya diri, jika kita ingin mencapai kesuksesan. Kepercayaan diri ini bisa kita dapatkan dengan cara memahami diri sendiri dan memahami

⁷ *Ibid.*, h. 43-45.

kemampuan yang kita miliki. Ketika kita sudah yakin terhadap kemampuan yang kita miliki, maka rasa takut, cemas, grogi yang ada dalam diri kita akan sirna.

Rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal.

Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dalam uraian berikut :

- 1) Faktor Internal ini terdiri dari beberapa hal penting sebagai berikut :
 - ✓ Konsep Diri. Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya individu yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.
 - ✓ Harga Diri, yaitu penilaian terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.
 - ✓ Kondisi Fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri semakin kuat. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.
 - ✓ Pengalaman Hidup. Kepercayaan diri yang diperoleh dari pengalaman mengecewakan, biasanya paling sering menjadi sumber timbulnya

rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

2) Faktor Eksternal

- ✓ Pendidikan. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
- ✓ Pekerjaan. Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Bekerja selain memperoleh materi juga bisa menguatkan rasa percaya diri. Hal ini karena, orang yang bekerja akan merasa puas dan bangga karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
- ✓ Lingkungan. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Lingkungan keluarga yang baik, seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka harga diri juga akan berkembang lebih baik.

2. Public Speaking

Menurut Ruli Tobing "*public speaking* adalah rangkaian cara berpikir yang didasarkan dari pengumpulan seluruh talenta manusia atas pengalaman masa lalu, masa sekarang serta masa yang akan datang dan dipadukan dengan etika, pola perilaku, ilmu pengetahuan, teknologi, budaya, analisi keadaan dan faktor lainnya".⁸ *Public speaking* merupakan kumpulan dari ilmu komunikasi, dimana kemampuan seseorang untuk berbicara dengan publik, kelompok maupun perseorangan perlu menggunakan strategi, dan teknik yang tepat untuk mendapatkan sebuah pesan yang dapat diterima dengan baik kepada pihak yang lain guna mencapai sebuah tujuan yang pasti.

Berbicara di depan umum saat ini telah menjadi kebutuhan semua orang. Karena *public speaking* merupakan aktivitas yang sangat dekat dengan perubahan seseorang. Melalui *public speaking*, kita dapat mengetahui pemikiran konseptual dari seseorang atau gagasan masa depan seseorang beserta ide-idenya.

Menurut Novita Astuti dalam buku "*public speaking* merupakan suatu teknik mengkomunikasikan pesan atau pendapat di depan banyak orang dengan maksud agar orang lain memahami informasi yang

⁸Charles Bonar sirait and friends public speaking for Teacher (Jakarta ;Kompas media 2012), .hal 48.

disampaikan atau bahkan mengubah pandangan atau pendapat karenanya”.⁹

Public speaking bukan hanya berbicara di depan umum dengan teknik komunikasi secara monolog, melainkan dengan dialog yang berkesinambungan. Dari hal tersebut kita dapat menyimpulkan bahwa orang yang membacakan sebuah puisi bukan disebut *public speaking* karena dia tidak melakukan dialog dengan para peserta. Dalam *public speaking* pembicara harus memiliki alur pembicaraan yang jelas sehingga materi pembicaraannya didengarkan dan diikuti oleh pendengarnya. Artinya adalah seorang *public speaking* dapat mempengaruhi pandangan seseorang mengenai suatu hal.

Banyak tokoh yang terkenal dengan menorehkan sejarahnya bukan karena kekayaan atau jabatannya melainkan karena kemampuan mereka dalam hal menginspirasi jutaan orang. Kemampuan inilah yang dinamakan dengan *public speaking*. Di Indonesia sendiri, masyarakat cenderung menghargai dan menerima seseorang yang mampu menyampaikan ide-ide nya dalam bahasa yang dimengerti oleh *public*. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan berkomunikasi, khususnya *public speaking*, menjadi kemampuan yang mutlak yang harus dimiliki setiap individu agar mampu bersaing di zaman yang semakin dinamis.

⁹ Navita Kristi Astuti *jurus kilat public speaking secara otodidak* (Jakarta :Laskar Aska 2011), .hal 8-9.

Di dalam kehidupan sehari-hari berbicara di depan umum sering dijumpai di kalangan masyarakat, dunia pekerjaan dan bahkan dunia pendidikan. *Public speaking* merupakan salah satu sarana komunikasi dimana percakapan yang memerlukan umpan balik yang berbentuk pesan, pertanyaan dan jawaban. Helena Ollie mengatakan bahwa "*public speaking* adalah berbicara di depan umum, bagaimana anda menyampaikan pesan atau gagasan yang ingin diketahui *audiens*".¹⁰

Semua orang dapat berbicara di depan umum, akan tetapi tidak semua orang dapat menyampaikannya dengan percaya diri sehingga mudah di mengerti oleh audiens. *Public speaking* merupakan salah satu sarana komunikasi, dalam sarana komunikasi tersebut adanya percakapan yang memerlukan umpan balik sehingga pesan yang akan disampaikan oleh komunikator dapat diterima oleh *audiens* dengan baik. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, "pesan adalah perintah, nasehat, amanat yang disampaikan orang lain"¹¹. Jadi pesan merupakan sekumpulan simbol (lambang) komunikasi yang mengandung arti yang disampaikan komunikator kepada orang yang menerima atau mendengarkan pesan atau informasi yang telah diberikan. Simbol (lambang) komunikasi dapat dibagi dalam dua golongan yaitu, komunikasi verbal dan komunikasi non verbal. Dalam buku pintar bahasa tubuh untuk guru menjelaskan bahwa "komunikasi verbal, yakni peristiwa komunikasi yang dilakukan dengan

¹⁰ Helena Ollie *Public Speaking* (Jakarta : PT Indeks, 2008), hal. 4.

¹¹ Pusat bahasa, *kamus besar bahasa Indonesia* (Jakarta:Pt Gramedia 2008), hal. 1064.

kata-kata, entah dipahami atau tidak”.¹². Dalam kata-kata di atas merupakan bahasa umum yang sering kita gunakan setiap hari yakni secara lisan maupun tulisan yang akan disampaikan. “Sedangkan tepuk tangan, pelukan, usapan, duduk, dan berdiri tegak, adalah pesan nonverbal yang menerjemahkan gagasan, keinginan, atau maksud yang terkandung dalam hati kita”.¹³

Menurut Charles Bonar Sirait mendefinisikan *Public speaking* adalah “kombinasi antara pengalaman, kemampuan, diri anda, manajemen serta seni dalam berbicara di depan umum”.¹⁴

Public speaking merupakan gabungan dari sebuah proses manajemen dan kesenian yang menggabungkan semua pengalaman, ilmu, serta kemampuan yang dimiliki, sehingga bisa dijadikan sebuah asset yang sangat berharga dan menguntungkan.

2.1. Sejarah

Pada awal perkembangannya, *public speaking* bagian dari ilmu komunikasi hanya sebuah retorika. Retorika atau *rhetoric* dalam bahasa Inggris dan *rhet* dalam bahasa Yunani artinya seseorang yang terampil dan tangkas dalam berbicara. Teori ini dikembangkan pertama kali oleh dua guru dan murid yang bernama Corax dan Tisias. Pada masa itu, retorika

¹² Fahmi Amrullah, buku pintar bahasa tubuh untuk guru (Jogjakarta, DIVA press:2012), hal. 35.

¹³ Jalaludin Rakhmat, Psikologi Komunikasi (Bandung, PT Remaja Rosdakarya : 2012), hal. 283.

¹⁴ Charles Bonar Sirait *The Power of Public speaking* (Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), .hal 26.

diyakini sebagai sebuah keterampilan persuasi yang sering dipraktikkan di ruang pengadilan. Kemudian, muncullah Protagoras seseorang yang mengembangkan konsep debat dan mengembangkan cara-cara untuk menjadi pembicara dengan baik. Georgias dari Leontini merupakan tokoh lain di bidang komunikasi yang menekankan penggunaan aspek emosi serta gaya tertentu dalam sebuah pidato persuasif.

Tokoh besar Yunani kuno lainnya yang berperan besar dalam menanamkan *public speaking* sebagai ilmu yang sering dipraktikkan adalah Aristoteles dalam karyanya yang berjudul "The Rhetoric", Aristoteles menggambarkan tiga komponen utama dari *public speaking* yang terdiri atas *speaker* (pembicara), *Audience* (pendengar), dan *Speech* (materi). Aristoteles menekankan seni berkomunikasi melalui tiga komponen persuasi antara lain: *logos* (berkaitan tentang informasi logis dan argumentatif dalam sebuah komunikasi), *pathos* (berkaitan dengan emosi pendengar), dan *ethos* (rambu-rambu normatif dalam sebuah komunikasi).

Menurut Helena Olli dalam bukunya yang berjudul *public speaking* "istilah *Public speaking* berawal dari para ahli retorika, yang mengartikan sama yaitu seni (keahlian) berbicara atau berpidato yang sudah berkembang sejak abad 5 sebelum masehi".¹⁵

Public speaking sebagai bagian dari ilmu komunikasi juga berkembang di Indonesia. Ilmu komunikasi di Indonesia mempunyai

¹⁵ Helena Olli, *public speaking* (Jakarta: indeks, 2008), h. 2.

sejarah yang berliku. Di Indonesia, status komunikasi diperoleh melalui keputusan presiden (Keppres) Nomor 107/82 Tahun 1982. Keppres itu menginstruksikan penyeragaman istilah yang digunakan dalam ilmu komunikasi. Praktik *public speaking* di Indonesia telah ada sejak zaman perjuangan kemerdekaan. Bukti nyata terlihat dari perjuangan rakyat Indonesia untuk mendapatkan pemahaman yang sama tentang makna kemerdekaan dari para tokoh pejuang kemerdekaan.

Tren public speaking di Indonesia dapat terbagi dalam era sebagai berikut:

- ✓ Masa perjuangan kemerdekaan (sebelum 1945). Pada masa ini, orang melakukan *public speaking* adalah para pendorong gerakan kemerdekaan Republik Indonesia. Isi dan tema *public speaking* berkisar permasalahan nasionalisme berbangsa dan bertanah air Indonesia.
- ✓ Masa orde lama (1945-1965). Pada masa ini, *public speaking* belum tentu berkembang di khlayak ramai. Hal itu disebabkan oleh kondisi politik yang belum stabil. Masyarakat masih terkekang untuk mengekspresikan ide maupun pendapatnya. Hanya pihak-pihak tertentu yang berkuasa, yang secara politis melakukan teknik *public speaking*.
- ✓ Masa orde baru (1965-1998) pada masa ini, kebebasan mengekspresikan pendapat melalui teknik *public speaking* masih

ditekan. Di akhir masa orde baru, muncul keberanian dari masyarakat umum untuk mengekspresikan pendapat melalui teknik *public speaking*.

- ✓ Masa reformasi (1998-sekarang) teknik *public speaking* berkembang dengan pesat setelah masa orde baru berakhir. Kemunculan partai-partai baru menghasilkan pembicara-pembicara yang ahli di bidang politik dan kampanye yang menggerakkan masa.

2.2. Tujuan Public Speaking

Tujuan *public speaking* tidak terlepas dari tujuan komunikasi yaitu menyampaikan pesan atau ide kepada *public* dengan metode yang sesuai sehingga *public* bisa memahami pesan atau ide dan kemudian memperoleh manfaat dari pesan tersebut.

Informasi atau hanya sekedar memberi pesan, misalnya kegiatan sosialisasi bantuan langsung tunai (BLT), hanya berisi pesan tentang syarat-syarat mendapatkan BLT. *Influence* atau mempengaruhi, kegiatan ini biasanya dilakukan untuk mengarahkan sikap atau perilaku khalayak. *Participated* atau mengikuti, dalam tujuan ini *public speaking* berisi pesan yang diarahkan untuk diikuti atau menjadi panutan dan dijadikan teladan.

3. Pengertian *Self Talk*

Self-talk sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang , hanya saja *self-talk* sering tidak disadari oleh orang bersangkutan. *Self-talk* terdiri dari 2 macam, yaitu *self-talk* yang bersifat positif dan *self-talk* yang bersifat negatif, yang masing-masing memiliki nilai-nilai dan pengaruh yang sangat kuat terhadap pikiran dan perilaku masing-masing.

Menurut Sell dalam buku Psikologi Olahraga bahwa “*Self-talk* adalah sebuah strategi kognitif yang melibatkan aktifitas proses mental untuk mengubah atau mempengaruhi pola-pola pikiran yang ada”.¹⁶ Pada setiap orang memiliki sebuah pemikiran yang berbeda-beda ketika melakukan sebuah aktifitas yang akan diselesaikan, pemikiran yang dilakukan oleh seseorang tersebut bisa berbentuk positif maupun negatif. Dari kedua pemikiran tersebut memiliki pengaruh yang sangat besar bagi seseorang untuk menyelesaikan aktifitasnya, karena pemikiran positif yang dimiliki seseorang akan memberikan dampak atau pengaruh positif bagi diri seorang, begitupun pemikiran negatif juga dapat memberikan pengaruh negatif pada dirinya. Contoh, seorang yang akan berbicara di depan umum atau *public speaking* harus memiliki mental, agar bisa tampil dengan baik. Tanpa adanya mental seseorang tidak akan pernah bisa melakukan sesuatu, yang ada rasa takut berlebihan. Dengan adanya

¹⁶ Komarudin, “*psikologi olahraga*” (Bandung:PT Remaja Rosdakarya, 2013), h. 126-127.

self-talk rasa takut yang berlebihan bisa diminimalisir dengan mengubah mental dari pengaruh pikiran yang ada.

Dalam artikel yang berjudul pengaruh pelatihan dan *evaluasi self-talk* terhadap penurunan tingkat *body-dissatisfaction* yang ditulis oleh Dita Iswari dan Nurul Hartini, Zastrow mengatakan bahwa “*self-talk* dapat memberikan mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi yang positif”.¹⁷

Hardy mendefinisikan lebih operasional bahwa *self-talk* adalah sebagai berikut :

- a) Verbalisasi atau pernyataan yang ditujukan pada diri sendiri; b) Bersifat multi-dimensional; c) Memiliki unsur-unsur interpretatif berkaitan dengan isi yang pernyataan yang digunakan; d) Kadang-kadang bersifat dinamik; e) Memiliki dua fungsi pokok, yakni fungsi instruksional dan motivasional.¹⁸

3.1. Macam – Macam *Self Talk*

Self-talk terdiri dari 2 macam, yaitu *self-talk* positif atau rasional dan *self-talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self-talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. *Self-talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self-talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Bila *self-talk* itu

¹⁷Dinna-nnur, “*pengaruh latihan dan evaluasi self-talk terhadap penurunan tingkat body-dissatisfaction*,” Artikel penelitian, 21 april 2015, h. 9.

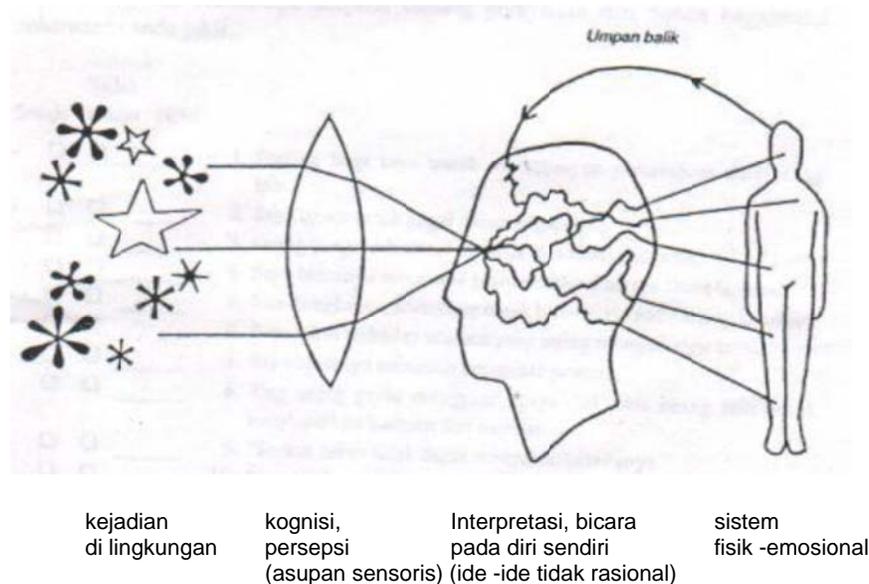
¹⁸Komarudin, op. cit., hal. 127.

dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional. Berikut adalah contoh dari kalimat *self-talk* yang tidak rasional : “saya adalah orang yang paling gemuk di seluruh dunia”. Kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar-benar memiliki badan paling berat di seluruh dunia, dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam *Guinness Book of Record*.

Self-Talk yang positif ternyata akan menghasilkan reaksi emosional yang juga positif, kondisi inilah yang diharapkan terjadi pada diri mahasiswa. *Self-Talk* positif akan meningkatkan motivasi mahasiswa untuk menampilkan sesuatu dengan atau aktivitasnya dengan penuh kesenangan dan kegembiraan.

Self-Talk negatif juga memberikan reaksi emosional yang negatif, yang sebenarnya reaksi ini tidak diinginkan oleh mahasiswa atau siapapun yang mengungkapkannya. Selain tidak bermanfaat juga mengakibatkan reaksi emosional yang membahayakan dirinya, karena dalam setiap ungkapannya mengandung bibit-bibit ketegangan, meningkatnya tekanan, kecemasan, kemarahan, dan tingginya harapan untuk mencapai hasil yang maksimal.

3.2. Mekanisme Kerja *Self - Talk*



Gambar 1 : Mekanisme Kerja *Self-talk* terhadap Fisik
Sumber : Davis, 1995:104

Self-talk sangat efektif untuk mengatasi masalah -masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self-talk* menurut Pearson (2001), antara lain:

- ✓ Afirmasi atau *self-talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya”, “aku”. Kita tidak selalu dapat mengontrol hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. Maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai - nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.

- ✓ Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat”, afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
- ✓ Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukup baik” tampak lebih realistis daripada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.
- ✓ Ucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya makan makanan yang bergizi”
- ✓ Buat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata -kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat dibandingkan dengan kata - kata biasa.
- ✓ Ulangi afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

4. Komunikasi Intrapersonal

Jalaludin Rahmat dalam buku Psikologi Komunikasi menguraikan bagaimana orang menerima informasi, mengolanya, menyimpannya, dan

menghasilkannya kembali. Proses pengolahan informasi tersebut adalah komunikasi intrapersonal, meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir.¹⁹

Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

a. Sensasi

Tahap paling awal dalam penerimaan informasi adalah sensasi. Sensasi berasal dari kata *sense* yang berarti alat penginderaan, yang menghubungkan organisme dengan lingkungan. Alat indra merupakan penerima informasi dari lingkungan yang sangat penting. Melalui alat indra manusia bisa memahami keadaan lingkungan. Lebih dari itu, melalui alat inderalah manusia bisa memperoleh pengetahuan dan semua kemampuan berinteraksi dengan dunianya.

b. Persepsi

Persepsi dapat dikatakan sebagai pandangan atau penilaian terhadap stimulus yang diterima. Persepsi ini sangat erat kaitannya dengan sensasi, sensasi hanya sekedar respon dari alat indra dalam menerima stimulus tanpa adanya pandangan atau penilaian terhadap stimulus setelah adanya sensasi. Dengan demikian sensasi itu merupakan bagian dari persepsi. Maka dari itu persepsi adalah

¹⁹ Jalalludin Rkhmat "*Psikologi Komunikasi*" (bandung: PTRemaja Rosdakarya, 2012), h. 48.

pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan.

Persepsi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ada tiga faktor yang sangat mempengaruhi persepsi, yaitu : perhatian, faktor fungsional dan faktor struktural.

c. Memori

Dalam komunikasi intrapersonal, memori memegang peranan penting dalam mempengaruhi baik persepsi maupun berpikir. Schlessinger dan Groves mendefinisikan bahwa “memori adalah sistem yang sangat berstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya”.²⁰ Di setiap kejadian yang dialami oleh manusia pasti menyimpan memori yang sangat kuat meskipun kejadian itu telah berpuluh-puluh tahun telah terjadi. Maka dari itu kapasitas memori manusia itu sangat luar biasa. Memori itu terjadi melalui tiga proses, yaitu : rekaman, penyimpanan, dan pemanggilan.

Rekaman yaitu pencatatan informasi melalui reseptor indera dan sirkit saraf internal. Dan penyimpanan yaitu menentukan berapa lama informasi itu berada beserta kita, dalam bentuk apa, dan dimana. Sedangkan pemanggilan yaitu sebuah pengingat lagi, menggunakan

²⁰ *Ibid.*, h. 61.

informasi yang disimpan. Pemanggilan ini dapat diketahui dengan empat cara, yaitu penguatan, pengenalan, belajar lagi dan regresi.

d. Berpikir

Proses keempat yang mempengaruhi penafsiran kita terhadap stimulus adalah berpikir. Setiap orang akan berbeda-beda dalam cara berpikirnya. Ada yang cepat dalam berpikirnya, ada yang biasa-biasa saja, bahkan adapula orang yang lambat dalam berpikir. Hal tersebut sangat erat sekali hubungannya dengan kemampuan berpikir seseorang. Kemampuan berpikir tersebut dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, sikap yang terbuka, sikap yang bebas, otonom dan percaya diri.

Berpikir adalah mengolah dan memanipulasi informasi atau memberikan respon tertentu. Ada dua macam berpikir yaitu *austik* dan *realistic*. *Austik* yaitu meliputi melamun dan menghayal, sedangkan *realistik* ini meliputi nalar dalam rangka menyesuaikan diri dengan dunia nyata.

Berpikir memiliki fungsi tersendiri. Ada tiga fungsi berpikir. Pertama, menetapkan keputusan. Sepanjang hidup kita harus menentukan keputusan. Sebagian dari keputusan itu ada yang menentukan masa depan kita. Kedua, memecahkan persoalan. Dan yang ketiga, berfikir kreatif.

Gail E. Mayes dan Michelle Tolela Myes mengatakan bahwa, apa yang terjadi dalam diri manusia, apa yang mereka pikirkan, rasakan, nilai-nilai yang dianut, reaksi, khayalan, mimpi, dan lain-lain merupakan dimensi dari intrapersonal.²¹ Ronald L mendefinisikan komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang berlangsung dalam diri kita, ia meliputi kegiatan berbicara kepada diri sendiri dan kegiatan-kegiatan mengamati dan memberikan makna (intelektual dan emosional) kepada lingkungan kita²².

Komunikasi intrapersonal tidak terjadi begitu saja, melainkan dengan proses tertentu yang pada akhirnya menimbulkan kesimpulan pada diri seseorang. Komunikasi intrapersonal merupakan dasar dari semua bentuk komunikasi. Maka dari itu komunikasi intrapersonal menjadi sangat penting, utamanya dalam hal memproses lambang atau isyarat menjadi lambang atau isyarat yang dimengerti oleh pihak penyampai dan penerima informasi.

5. Mahasiswa Olahraga Rekreasi 2013

Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta merupakan lembaga pendidikan tinggi di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Keberadaannya sebagai wujud dari program

²¹Mazdalifah, "Komunikasi Intrapersonal Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi", hal. 123. Jurnal

http://www.academia.edu/7754045/komunikasi_intrapersonal_ditinjau_dari_sudut_pandang_psikologi_komunikasi. 08:00 , 12 oktober 2015.

²²*Ibid.*, h. 124.

pemerintah untuk menghasilkan dan menyiapkan sumber daya manusia dalam pembangunan di bidang keolahragaan. Fakultas ilmu keolahragaan memiliki beberapa program studi diantaranya, program studi kepelatihan olahraga, pendidikan kepelatihan, pendidikan jasmani, ilmu keolahragaan, dan olahraga rekreasi. Program studi olahraga rekreasi merupakan unsur pelaksanaan akademik pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta tentang pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di bidang olahraga rekreasi.

Program studi olahraga rekreasi memiliki tujuan untuk melakukan usaha pemasaran serta menyebarkan kegiatan olahraga rekreasi dan penguasaan tentang sarana prasarana olahraga rekreasi. Mahasiswa olahraga rekreasi tahun 2013 menduduki semester 5 yang berjumlah 61 mahasiswa yang dibagi dalam 2 kelas yaitu orek A dan orek B. Pada semester ini mahasiswa diharapkan menguasai, memahami dan mampu memberikan panduan kegiatan olahraga rekreasi. Maka dari itu mahasiswa harus mampu menyampaikan materi yang didapat selama perkuliahan kepada masyarakat umum.

B. Kerangka Berpikir

Self-talk sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang , hanya saja *self-talk* sering tidak disadari oleh orang bersangkutan. *Self-talk* terdiri dari 2 macam, yaitu *self-talk* yang bersifat positif dan *self-talk* yang

bersifat negatif, yang masing-masing memiliki nilai-nilai dan pengaruh yang sangat kuat terhadap pikiran dan perilaku masing-masing.

Self-talk terdiri dari 2 macam, yaitu *self-talk* positif atau rasional dan *self-talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self-talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Pada setiap orang memiliki sebuah pemikiran yang berbeda-beda ketika melakukan sebuah aktifitas yang akan diselesaikan, pemikiran yang dilakukan oleh seseorang tersebut bisa berbentuk positif maupun negatif. Dari kedua pemikiran tersebut memiliki pengaruh yang sangatlah besar bagi seseorang untuk menyelesaikan aktifitasnya, karena pemikiran positif yang dimiliki seseorang akan memberikan dampak atau pengaruh positif bagi diri seorang, begitupun dengan pemikiran negatif yang akan memberikan pengaruh negatif pula pada dirinya.

Masih banyak mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang kurang mampu mengatasi rasa tidak percaya diri dalam berbicara di depan umum. Pada acara seminar public speaking yang diselenggarakan oleh BEM Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada Maret 2015, ditemukan gejala-gejala atau masalah-masalah seperti kurang percaya diri, takut salah, grogi, kepanikan yang berlebihan, takut ditertawakan teman, takut keluar dari tema, dan lain-lain.

Diadakannya pelatihan *Public Speaking* dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah-masalah yang telah dihadapi oleh mahasiswa

ketika berbicara di depan umum. Maka dilakukan penelitian yang peningkatannya diukur dari perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses, serta kesadaran akan kemampuannya dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkan.

C. Hipotesis Penelitian

Sebelum penelitian ini dilakukan, peneliti dapat menyusun hipotesis sebagai berikut : pelatihan *public speaking* dan *self – talk* dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum pada mahasiswa olahraga rekreasi 2013.