

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan kecemasan berbicara di depan umum setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Subjek penelitian ini berjumlah 5 orang dengan skor kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori tinggi. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang digunakan dalam penelitian ini dari Christiningsih (2017) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Rogers. Desain penelitian yang digunakan yaitu *one pre-test post-test group design* dengan Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan skor kecemasan berbicara di depan umum yang signifikan pada subjek sebelum dan setelah diberikan perlakuan ( $t = 0,043$ ,  $p < 0,05$ ). Berdasarkan penjelasan tersebut, hal ini menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan berbicara di depan umum antara setelah subjek diberikan pelatihan dengan sebelum diberikan pelatihan. Skor kecemasan berbicara di depan umum mengalami penurunan setelah diberikan pelatihan berpikir positif..

**Kata Kunci :** Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Pelatihan Berpikir positif

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the positive thinking training to reduce anxiety of public speaking to students. The hypothesis of this study is there is a difference in public speaking anxiety lower after the training given positive thinking. These research subjects with a score of 5 people public speaking anxiety is high. Anxiety Scale Public Speaking were used in this study of Christiningsih (2017) based on aspects proposed by Rogers. The study design used is one pre-test post-test group design to data analysis technique used is the Wilcoxon test. Wilcoxon test results showed differences in anxiety scores of public speaking are significant on the subject before and after treatment given  $t = 0.043$  ( $p = <0.05$ ). The results of this analysis showed that after the subjects were given the training, the level of anxiety of public speaking has decreased when compared with the prior given training.*

**Keywords :** *Public Speaking Anxiety, Positive Thinking Training*