

**PENERAPAN SELF TALK DALAM UPAYA MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI DI
YOGYAKARTA**

SKRIPSI



Disusun oleh:

Fikri Zulkarnain
22.96.2955

**PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI S1-ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

**PENERAPAN SELF TALK DALAM UPAYA MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI DI
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai gelar Sarjana
pada Program Studi Ilmu Komunikasi



Disusun oleh:

Fikri Zulkarnain
22.96.2955

**PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI S1- ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA
YOGYAKARTA**

LEMBAR PERSETUJUAN

TAHUN 2026
LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENERAPAN SELF TALK DALAM UPAYA MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI DI
YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Fikri Zulkarnain
22.96.2953

telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
pada 8 Februari 2026

Dosen Pembimbing,



Desi Wening Astari M.I.Kom
NIK. 190302655

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENERAPAN SELF TALK DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI DI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Fikri Zulkarnain
22.96.2955

telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

pada 19 Februari 2026

Nama Penguji

Mulyadi Erman, S. Ag., M.A
NIK. 190302571

Rivva Amata, S. IP., M.A
NIK. 190302319

Devi Wening Astari, M. Ikom
NIK. 190302655

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)
(19 Februari 2026)



Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial

Emha Taufiq Luthfi, S.T., M.Kom, Ph.D
NIK. 190302125

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa, skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu institusi pendidikan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau penelitian yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dicantumkan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Segala sesuatu yang terkait dengan naskah dan karya yang telah dibuat adalah menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Yogyakarta, 19 Februari 2020



KATA PENGANTAR

Puji syukur, Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program strata satu (S1) di program studi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom Yogyakarta.

Adapun penyusunan skripsi ini digunakan sebagai bukti bahwa penyusun telah melaksanakan dan menyelesaikan penelitian Skripsi. Dalam proses penyusunan laporan ini penyusun mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Suyanto, M.M. (Rektor Universitas Amikom Yogyakarta).
2. Emha Taufiq Luthfi, S.T., M.Kom. Ph.D (Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Amikom Yogyakarta)
3. Riva Agusta, S.IP., M.A (Kaprod, Universitas Amikom Yogyakarta)
4. Devi Wening Astari, M.I.Kom (Pembimbing)
5. Kedua orang tua saya yang tercinta dan tersayang, yang selalu membantu dalam jerih payahnya, keringatnya, doa dan harapannya, semangat yang selalu diberikan yang memotivasi saya untuk dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini sesegera mungkin.
6. Seluruh dosen dan karyawan Aikom Yogyakarta, khususnya dosen dan karyawan Program Studi Ilmu Komunikasi yang telah memberikan ilmu dan pelayanan terbaiknya selama masa perkuliahan.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, yang memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung sejak awal masa perkuliahan hingga terselesaikannya laporan tugas akhir ini.

Yogyakarta, 19 Februari 2026



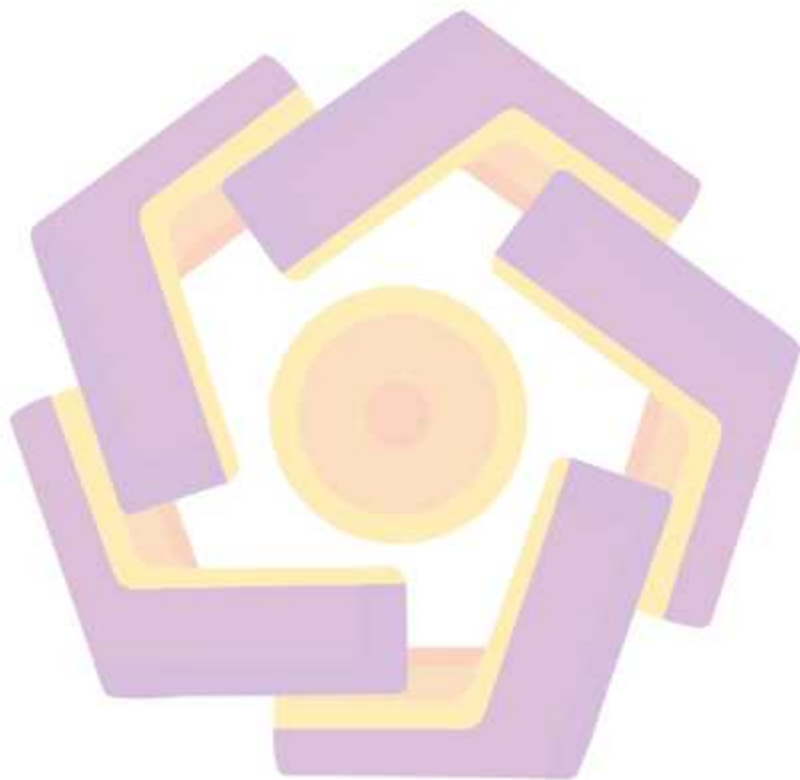
Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Sistematika Bab	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Penelitian Terdahulu	12
2.2 Landasan Teori	21
2.3 Landasan Konsep	26
2.4 Kerangka Konsep	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1 Paradigma Penelitian	31
3.2 Pendekatan Penelitian	31
3.3 Metode Penelitian	32
3.4 Subjek dan Objek Penelitian	33
3.5 Teknik Pengambilan Data	34
3.6 Waktu dan Lokasi Penelitian	35
3.7 Teknik Analisis Data	36
3.8 Teknik Keabsahan Penelitian	37
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Profil Informan	39
4.2 Temuan Penelitian	42
4.3 Pembahasan	60
BAB V PENUTUP	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	71

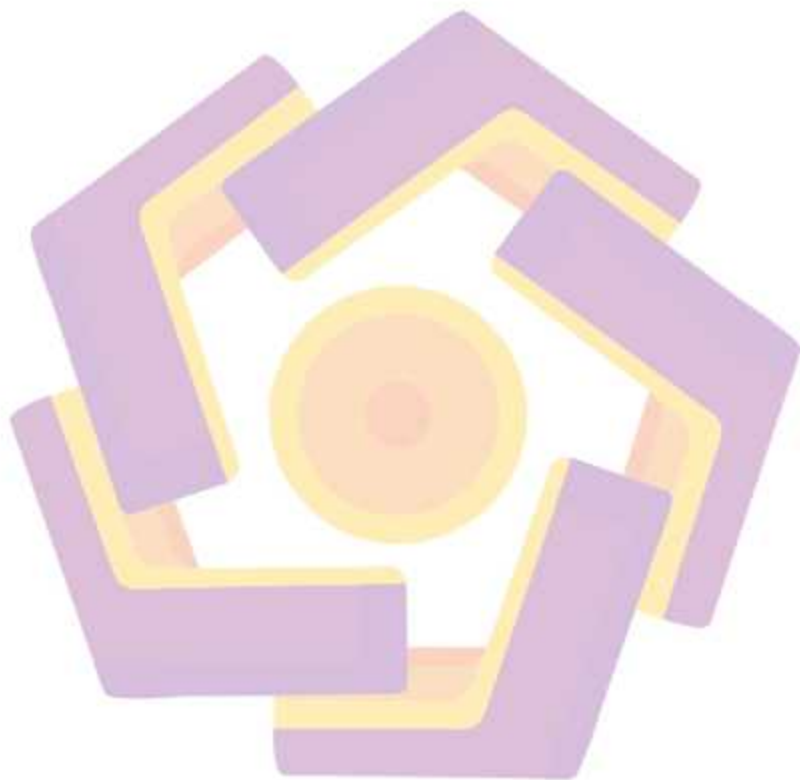
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	12
Tabel 4.1 Tema Hasil Analisis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). 57	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	30
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Dokumentasi Penelitian	71
Lampiran 2: Surat SPD	72
Lampiran 3: Surat Pernyataan Masa Sanggah	73
Lampiran 4: Surat Pernyataan Tanpa Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 5: Pertanyaan Wawancara	75
Lampiran 6: Data Informan Penelitian	75
Lampiran 7: Transkrip Hasil Wawancara.....	76



ABSTRAK

Mahasiswa Ilmu Komunikasi kerap menghadapi tuntutan untuk tampil dan berbicara di berbagai situasi komunikasi akademik maupun publik, yang tidak jarang memunculkan kecemasan dan keraguan terhadap kemampuan diri. Salah satu proses internal yang menyertai pengalaman tersebut adalah self-talk sebagai bentuk komunikasi intrapersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan self-talk mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam situasi komunikasi akademik dan publik, memahami pemaknaan mahasiswa terhadap peran self-talk dalam pembentukan kepercayaan diri, serta mengkaji pengalaman mahasiswa dalam mengelola kecemasan komunikasi melalui self-talk positif dan negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dan analisis data Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa Ilmu Komunikasi yang aktif dalam kegiatan akademik dan organisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-talk digunakan sebelum, saat, dan setelah proses komunikasi sebagai sarana persiapan mental, pengendalian emosi, dan refleksi diri. Mahasiswa memaknai self-talk sebagai dialog batin yang membantu membangun keyakinan internal dan mengurangi ketergantungan pada penilaian eksternal. Selain itu, pengalaman mahasiswa menunjukkan adanya peralihan dari self-talk negatif yang memperkuat kecemasan menuju self-talk positif yang membantu menenangkan diri dan meningkatkan kesiapan komunikasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa self-talk merupakan bagian penting dari komunikasi intrapersonal yang berperan dalam pengelolaan kecemasan dan pembentukan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam menghadapi situasi komunikasi akademik dan publik.

Kata kunci: *self-talk*, komunikasi intrapersonal, kecemasan komunikasi, kepercayaan diri, mahasiswa.

ABSTRACT

Communication science students often face demands to perform and speak in various academic and public communication situations, which often cause anxiety and self-doubt. One of the internal processes that accompanies this experience is self-talk as a form of intrapersonal communication. This study aims to describe the application of self-talk by communication science students in academic and public communication situations, understand students' perceptions of the role of self-talk in building self-confidence, and examine students' experiences in managing communication anxiety through positive and negative self-talk. This study uses a qualitative approach with phenomenological methods and Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) data analysis. Data collection techniques were conducted through in-depth interviews with Communication Science students who are active in academic and organizational activities. The results showed that self-talk was used before, during, and after the communication process as a means of mental preparation, emotional control, and self-reflection. Students interpret self-talk as an internal dialogue that helps build internal confidence and reduces dependence on external judgment. In addition, students' experiences show a shift from negative self-talk that reinforces anxiety to positive self-talk that helps calm oneself and improve communication readiness. This study concludes that self-talk is an important part of intrapersonal communication that plays a role in managing anxiety and building the confidence of communication science students in facing academic and public communication situations.

Keywords: self-talk, intrapersonal communication, communication anxiety, self-confidence, students.