

**EFFECTIVENESS OF SELF-TALK TECHNIQUES TO INCREASE
VERBAL COMMUNICATIONS ABILITY IN CLASS IX B STUDENTS IN
SMP NEGERI 6 BANJARMASIN**

Noorma Rini Sawitri

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Universitas Lambung Mangkurat
Kalimantan Selatan
Indonesia
Noormarini127@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effectiveness of self-talk techniques in helping improve the ability of verbal communication in students of class IX B in SMP Negeri 6 Banjarmasin.

This research is a quantitative research using experimental method of single subject research form through A-B-A design that is baseline 1 (A1), intervention (B) and baseline 2 (A2). This research was conducted in SMP Negeri 6 Banjarmasin on May 2-15, 2018. The population of this research is class IX B and the sample amounted to one person. The research instruments are observation, interview, and questionnaire.

The result of the research shows the improvement of verbal communication ability of students by using self-talk technique that is students able to do the target of behavior formation with score that keep increasing everyday until success reach 90%. During the process of baseline 1 (A1) reach 0% because there is no treatment whatsoever by researcher. At intervention (B) reaches 60%, and baseline 2 (A2) reaches 90%. The conclusion of the research result is an effective self-talk technique to improve verbal communication ability of class IX B students in SMP Negeri 6 Banjarmasin. The existence of this research is expected the school can apply self-talk technique if found case of student which related to ability of verbal communication low so that able to improve verbal communication ability of student.

Keywords: *Self-Talk Technique, Verbal Communication*

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN KOMUNIKASI VERBAL PADA SISWA KELAS IX B
DI SMP NEGERI 6 BANJARMASIN**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *self-talk* dalam membantu meningkatkan kemampuan komunikasi verbal pada siswa kelas IX B di SMP Negeri 6 Banjarmasin.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen bentuk *single subject research* melalui desain A-B-A yaitu *baseline 1* (A1), *intervensi* (B) dan *baseline 2* (A2). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Banjarmasin pada bulan 2-15 Mei 2018. Populasi penelitian ini adalah kelas IX B dan sampel berjumlah satu orang. Instrumen penelitian berupa observasi, wawancara, dan angket.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan komunikasi verbal siswa dengan menggunakan teknik *self-talk* yaitu siswa mampu melakukan target pembentukan perilaku dengan skor yang terus meningkat setiap harinya hingga keberhasilan mencapai 90%. Selama proses *baseline 1* (A1) mencapai 0% karena belum ada perlakuan apapun oleh peneliti. Pada *intervensi* (B) mencapai 60%, dan *baseline 2* (A2) mencapai 90%. Kesimpulan dari hasil penelitian adalah teknik *self-talk* efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi verbal siswa kelas IX B di SMP Negeri 6 Banjarmasin. Adanya penelitian ini diharapkan pihak sekolah dapat menerapkan teknik *self-talk* apabila ditemukan kasus siswa yang berkaitan dengan kemampuan komunikasi verbal yang rendah sehingga mampu meningkatkan kemampuan komunikasi verbal siswa tersebut.

Kata Kunci: *Teknik Self-Talk, Komunikasi Verbal*

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial dalam kehidupan sehari-hari tidak akan lepas dari yang namanya berkomunikasi. Keterampilan atau kemampuan berkomunikasi sangat penting, namun kenyatannya masih banyak yang mengalami kemampuan komunikasi rendah apalagi dalam komunikasi verbal. Orang yang tidak

mempunyai kemampuan berbicara lisan atau tidak pernah berkomunikasi dengan manusia bisa dipastikan akan “tersesat”, karena ia tidak sempat menata dirinya dalam suatu lingkungan sosial (Mulyana, 2014: 5-6).

Data yang peneliti dapat pada Rabu, 26 Oktober 2017 dengan guru BK yakni Hj. Sri Ellyana, S.Pd di SMPN 6 Banjarmasin. Guru BK mengatakan bahwa di kelas IX B ada siswa yang

cenderung mengarah kepada kurangnya kemampuan dalam komunikasi verbal, hal ini terlihat bahwa ketika di kelas jika diberi pertanyaan jawabannya sangat singkat dan tidak terlalu jelas karena suaranya sangat kecil dan bicaranya terlalu cepat serta datar tidak ada intonasi yang baik.

Hal ini tidak sesuai dengan indikator komunikasi verbal yang baik yaitu: *Vocabulary* (perbendaharaan kata-kata), *Racing* (kecepatan), *Intonasi suara*, *Singkat dan jelas*, *Timing* (waktu yang tepat). Untuk mengatasi permasalahan ini peneliti memilih menggunakan layanan konseling individual melalui teknik *self-talk*.

Peneliti menggunakan teknik *self-talk* karena teknik *self-talk* itu sendiri adalah salah satu teknik dari teori rasional-emosif. *Self-talk* berarti berbicara pada diri sendiri yaitu orang yang menyatakan kepada dirinya sendiri tentang pikiran dan emosi yang bersifat negatif dan teknik ini bertujuan untuk menyangkal pikiran yang irasional dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif.

Langkah-langkah teknik *self-talk* melalui layanan konseling individual, yaitu (1) Membuat jadwal pertemuan untuk konseling, (2) Melakukan tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir dari konseling individual (pada tahap inti dilaksanakan langkah teknik *self-talk*) seperti : Mendeteksi dan menganalisis *self-talk* negatif, memeriksa apa maksud *self-talk* negatif klien, konselor profesional membantu klien mengembangkan *counters* (pernyataan positif) terakhir, klien mempraktikkan *self-talk* positif berulang-ulang.

Dari hasil studi pendahuluan di atas yang mana masih terdapat siswa

yang belum mempunyai kemampuan komunikasi verbal dengan baik, untuk itu peneliti melakukan riset: **“Efektivitas Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Kemampuan Verbal Pada Siswa Kelas IX B di SMP Negeri 6 Banjarmasin.**

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kemampuan siswa kelas IX B di SMP negeri 6 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen subjek tunggal (*Single Subject Research*). Cara pengambilan data dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen observasi, wawancara, dan angket.

Populasi meliputi semua siswa kelas IX B SMPN 6 Banjarmasin dan sampel penelitian berjumlah satu orang.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini memiliki hasil hipotesis penelitian yaitu pada *baseline* 1 konseli tidak memunculkan perilaku yang diharapkan karena masih pembinaan dengan peneliti, dalam pembinaan peneliti hanya melakukan pendekatan dengan konseli. Pada hari pertama ini pula peneliti melakukan penggalan terhadap masalah yang dialami konseli kemudian menjelaskan mengenai komunikasi verbal itu apa

serta pentingnya komunikasi verbal dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan teori Hidayat (2012: 39) diketahui bahwa salah satu hambatan dalam melakukan komunikasi adalah dari si pengirim pesan (konseli) karena ketidakmampuannya dalam berkomunikasi verbal yang baik. Peneliti menjelaskan tentang komunikasi verbal sesuai teori ini bertujuan agar konseli memahami terlebih dahulu makna dari komunikasi verbal yang telah menjadi masalah dalam dirinya selama ini.

Selanjutnya setelah melakukan *baseline* 1 peneliti melakukan tahap *intervensi*. Pada tahap *intervensi* konseli ada melakukan target pembentukan perilaku secara meningkat terlihat dari hari ketiga sampai dengan hari ketujuh yaitu hari ketiga sampai dengan hari ketujuh konseli sudah mulai menampakkan perilaku yang diharapkan. Konseli mampu melakukan pembentukan perilaku secara mandiri dengan jumlah perilaku yang meningkat setiap harinya. Dengan adanya konseli menampakkan perilaku yang diharapkan maka secara tidak langsung konseli menunjukkan peningkatan dalam kemampuan komunikasi verbalnya tanpa adanya lagi pemikiran negatif dalam dirinya walaupun belum semua target perilaku terpenuhi.

Pada *baseline* 2 konseli juga melakukan target pembentukan perilaku dan mengalami beberapa peningkatan, terlihat pada hari

kedelapan dan kesembilan konseli mampu melakukan pembentukan perilaku yang diharapkan dengan jumlah target pembentukan perilaku yang dilakukan sebanyak 8, dan hari kesembilan target pembentukan perilaku dilakukan sebanyak 9. Hal tersebut terlihat banyak perubahan atau peningkatan terhadap konseli.

Dari proses penelitian untuk mengetahui hipotesis penelitian yaitu ada atau tidaknya pengaruh dari perlakuan yang telah diberikan, maka dengan adanya data analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian (H_a) adanya peningkatan kemampuan komunikasi verbal pada siswa kelas IX B di SMP Negeri 6 Banjarmasin.

Adanya pengaruh tersebut dapat dibuktikan dengan perubahan terhadap kemampuan komunikasi verbal konseli setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self-talk* dan hal itu juga didukung dengan analisis data visual dalam kondisi dan analisis data visual antar kondisi.

Analisis ini membahas hasil temuan dari pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi verbal pada siswa kelas IX B di SMP Negeri 6 Banjarmasin. Penarikan sampel secara langsung dari observasi langsung ketika praktik pengajaran di sekolah menjangkau siswa yang mengalami kemampuan komunikasi verbal yang rendah.

Penelitian ini membahas konseli yang memiliki kemampuan komunikasi

verbal yang rendah. dikarenakan konseli mempunyai pemikiran negatif seperti takut mendapat respon yang kurang baik saat bicara, takut terkesan buruk jika bicara, takut tidak nyambung dengan topik pembicaraan dan sebagainya, hal ini lah yang mengakibatkan konseli enggan melakukan komunikasi verbal dan sekalipun ia melakukan komunikasi verbal konseli tidak memenuhi indikator komunikasi verbal yang baik sesuai yang dikemukakan oleh Hidayat (2012: 13-14) yaitu *vocabulary* (perbendaharaan kata-kata), kemampuan mengatur *rasing* (kecepatan), kemampuan mengatur *timing* (waktu yang tepat), kemampuan berbicara secara singkat dan jelas. Oleh sebab itu, untuk menangani permasalahan tersebut peneliti menggunakan teknik *self-talk*.

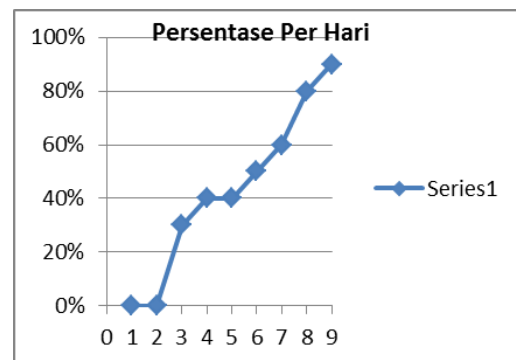
Teknik *self-talk* dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: Langkah 1 mengidentifikasi dan mengeksplorasi *self-talk* negatif, langkah 2 memeriksa tujuan dan manfaat teknik *self-talk* positif, Langkah 3 mengembangkan pernyataan-pernyataan berupa *self-talk*, Langkah 4 melatih dan mempraktikkan *self-talk* positif (M.E. Young (2013) dalam Erford, 2015: 225-226).

Penelitian menunjukkan dari target pembentukan perilaku yang diharapkan konseli mampu melakukan pembentukan perilaku yang bertingkat dengan skor yang diperoleh sebesar 90 % dari seluruh tahap A-B-A karena hanya ada satu target pembentukan

perilaku yang tidak tercapai oleh konseli yaitu kemampuan untuk menggunakan istilah atau perumpamaan saat berbicara.

Keefektifan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi verbal siswa diperkuat dengan penelitian Ireni Nusanti. 2013. *Strategi Self-Talk Kajian Singkat Untuk Mengembangkan Komunikasi Pembelajaran Dalam Sebuah Pelatihan*. Hasil penelitian diketahui dengan menerapkan *self-talk* selama diklat lalu dimuat dalam jurnal harian dapat disimpulkan strategi *self-talk* dapat diterapkan dalam meningkatkan komunikasi di pembelajaran diklat.

Pembahasan menunjukkan bahwa teknik *self-talk* efektif diberikan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi verbal yang dilakukan melalui konseling individual. Keefektifan ditandai dengan adanya peningkatan skor yang diperoleh pada setiap tahap *baseline* 1 (A1), *intervensi* (B), dan *baseline* (A2). Peningkatan tersebut digambarkan dalam grafik berikut ini.



KESIMPULAN

Kesimpulan

Riset dengan teknik *self-talk* efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi verbal pada siswa kelas IX B di SMPN 6 Banjarmasin.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Erford, Bradley T. 2017. *40 Teknik yang harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayat, Dasrun. 2012. *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mulyana, Deddy. 2014. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.