

***EFFECTIVENESS OF SELF TALK TECHNIQUES TO IMPROVE
PUBLIC SPEAKING ABILITY IN CLASS X STUDENTS OF
DARING BUSINESS AND MARKETING BUSINESSES IN
SMK MUHAMMADIYAH 1 BANJARMASIN***

Muhammad Zaini

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

Zaini02797@gmail.com

ABSTRACT

The low ability of public speaking possessed by vocational secondary students becomes a problem when undergoing an internship program. The purpose of this research is to find out the description before and after the giving of self-talk techniques to the ability of public speaking as well as to find out the effectiveness of self talk in class X students of the Online Business and Marketing Department at SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin through group counseling services. The approach used is quantitative, with experimental research and research designs using pre-experimental design in the form of Intec-Group Comparison. The population in this study were 35 students and the sample used in this study were 8 students selected through a Likert scale questionnaire and public speaking guidelines as supporting material. Description before giving self-talk techniques to class X students of the Online Business and Marketing Department was 59.37% and the description after giving self-talk techniques to the class X students of the Online Business and Marketing Department was 66.09%, and for the self talk technique shows that it is effective to improve public speaking skills in class X students of the Online Business and Marketing Department at SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin with a value of $t_{count} (3,890) > t_{table} (2,446)$ which means the results of H_0 are rejected and H_a is accepted.

Keywords: self talk technique, group counseling, public speaking.

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN *PUBLIC SPEAKING* PADA SISWA KELAS X JURUSAN
BISNIS *DARING* DAN PEMASARAN DI SMK MUHAMMADIYAH 1
BANJARMASIN**

ABSTRAK

Rendahnya kemampuan *public speaking* yang dimiliki oleh siswa menengah kejuruan menjadi permasalahan pada saat menjalani program magang. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah pemberian teknik *self talk* serta mengetahui keefektifitasan teknik *self talk* untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* melalui layanan konseling kelompok. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, dengan penelitian eksperimen dan rancangan penelitian menggunakan *pre-eksperimental design* dalam bentuk *Intec-Group Comparison*. Adapun populasi pada penelitian ini sebanyak 35 siswa dan sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 8 siswa yang di pilih melalui angket *skala likert* dan pedoman *public speaking* sebagai bahan pendukung dalam penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran sebelum pemberian teknik *self talk* pada siswa sebesar 59,37% dan sesudah pemberian teknik *self talk* pada siswa sebesar 66,09%, serta untuk teknik *self talk* menunjukkan bahwa efektif untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* dengan nilai $t_{hitung} (3,890) > t_{tabel} (2,446)$ yang berarti hasil H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci: *teknik self talk, konseling kelompok, public speaking.*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada umumnya bertujuan untuk mempersiapkan generasi baru yang berkualitas. Menurut Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan masyarakat, bangsa dan negara

(Suriansyah, 2011: 3). Potensi dan keterampilan merupakan suatu hal yang memang harus dimiliki individu agar dapat mempermudah suatu tujuan yang ingin dicapai. Pada siswa yang bersekolah di menengah kejuruan, potensi dan keterampilan sangat diperlukan. Karena seorang lulusan sekolah menengah kejuruan diharapkan dapat menjadi individu yang siap kerja pada nantinya, maka dari itu pada siswa sekolah menengah kejuruan terdapat kegiatan magang yang dalam hal ini berkaitan dengan *public speaking* pada siswa.

Dalam dunia pendidikan pembelajaran *public speaking* sangatlah penting, karena diharapkan dari pembelajaran *public speaking* mampu menghasilkan komunikasi yang efektif (Handayani & Setiawati. 2015). Rendahnya kemampuan *public speaking* pada seseorang dapat mempengaruhi pencarian sumber informasi dan akurasi informasi yang diperoleh sangatlah penting dalam proses pengambilan keputusan profesional. Persoalan utama yang sering melandasi para komunikator (publik) justru terletak pada kapasitas komunikasinya, baik strategi maupun teknik. Kegagalan berkomunikasi inilah yang seringkali menjauhkan efektivitas akurasi pesan dan tujuan berkomunikasi (Mustamu. 2012).

Terkait dengan masalah diatas menurut Mustamu (2012) di samping persoalan isi pesan yang telah banyak diungkap di atas, teknik penyajian itu sendiri harus kuat karena akan memungkinkan pesan efektif sampai. Empat huruf C.I.A.S. akan sangat mudah diingat (*soundbites*), yaitu: *Confidence, Inspiring, Attractive, Skillful*. Adapun dalam penelitian ini meingkatkan *public speaking* yang akan lebih fokus dikaji.

Amy slagel dalam buku *21st Century Communication: a Reference Handbook*, yang diedit William F. Eadie, menjelaskan panjang lebar tentang apa itu *public speaking*. Secara global, Slagel mencatat: "*Public speaking is a form of communication that seeks an outcome; public speakers*

seek not simply to express themselves but to have an effect on their listeners". Secara substansial, Slagel menjelaskan bahwa inti dari *public speaking* adalah menyampaikan pesan bukan hanya dengan kata-kata (*words*), melainkan juga dengan bahasa tubuh (*body*), suara (*voice*), dan gambar (*visual*) (Dewi, 2013: 13).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin pada tanggal 11 Oktober 2018 dengan melakukan wawancara kepada salah satu guru BK. Beliau menyatakan bahwa siswa di SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin banyak yang memiliki masalah terhadap berbicara yang rendah atau kemampuan *public speaking* yang rendah.

Permasalahan dari siswa dalam hal berbicara biasanya takut dan kurang percaya diri, terutama pada Jurusan Bisnis *Daring* dan Pemasaran, yang dimana dari pihak sekolah berharap siswa yang memilih jurusan ini memang befokus mengajarkan siswa bagaimana memasarkan suatu barang atau jasa pada suatu produk yang dihasilkan oleh instansi atau perusahaan. Hal ini tentunya berkaitan dengan *public speaking* yang dimiliki oleh siswa. Oleh karena itu, diperlukan cara yang bisa membantu guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan *public speaking* pada siswa.

Konseling kelompok merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan

yang praktis, relatif sederhana dan lebih berfokus untuk pengentasan masalah dalam dinamika kelompok, sehingga masalah yang dialami siswa dapat dipecahkan secara mendalam, menyeluruh dan menyentuh untuk pengentasan masalah kemampuan *public speaking* yang rendah.

Salah satu teknik di dalam konseling kelompok yang bisa diterapkan dalam meningkatkan *public speaking* yakni melalui teknik *self talk*. *Self talk* termasuk ke dalam suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfeksionisme, kekhawatiran, *self esteem*, dan pengelolaan amarah (Corey, dalam Erford, 2016: 231). Sejalan dengan penjelasan, penggunaan *self talk* dalam meningkatkan kemampuan *public speaking* ini dipilih dalam penelitian ini.

Dari paparan dan hasil wawancara dengan guru BK tentang permasalahan rendahnya *public speaking* pada siswa, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Efektivitas Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kemampuan *Public Speaking* Pada Siswa Kelas X Jurusan Bisnis Daring dan Pemasaran di SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin”.

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah pemberian teknik *self talk* dengan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan *public*

speaking pada siswa Jurusan Bisnis Daring dan Pemasaran di SMK Muhammadiyah 1 Banjarnasi, serta ingin mengetahui keefektifan teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* pada siswa kelas X Jurusan Bisnis Daring dan Pemasaran di SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan *pre-eksperimental design* yang berbentuk *intac-group comparison*, yaitu terdapat satu kelompok yang digunakan untuk penelitian, tetapi dibagi dua, yaitu eksperimen dan kontrol.

Subjek dalam penelitian yang dilaksanakan adalah siswa kelas X Jurusan Bisnis Daring dan Pemasaran di SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin yang berjumlah 8 orang yang diperoleh dari angket dan kriteria inklusi dengan karakteristik siswa memiliki tingkat *public speaking* dengan kategori rendah menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data menggunakan angket skala *likert* (angket *public speaking*) sebagai pengumpul data utama dan wawancara serta observasi sebagai data pendukung. Teknik analisis data yaitu melalui Uji *T-test secara manual* digunakan untuk menguji efektivitas teknik *self talk*

untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* pada siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil *pre test* sampel adalah 59.37% dengan hasil total skor *test* yang diberikan kepada anggota kelompok kontrol yaitu skor rata-rata *pre-test* adalah 59.89%, kemudian pada tahap *post test* mengalami sedikit peningkatan dan penurunan dengan jumlah skor 61.87% yang berarti masuk dalam kategori rendah dan tetap menjadi rendah. Terjadinya peningkatan pada beberapa siswa di kelompok kontrol karena pada saat di wawancara mereka menyampaikan bahwa dasar-dasar *public speaking* pada diri mereka sudah ada, namun tidak sepenuhnya.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok *treatment* menunjukkan teknik *self talk* efektif dengan meningkatnya skor pengukuran *public speaking* melalui pemberian *pre-test* dan *post-test*. Total skor rata-rata anggota kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment* atau dilakukannya *pre-test* adalah 57.56% kemudian sesudah diberikan *treatment* (*post-test*) terjadi peningkatan sebesar 70.31%, termasuk dalam kategori yang rendah, kemudian mengikuti serangkaian layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* atau dilakukannya *post test*, total skor siswa menjadi kategori tinggi. Adapun hasil dari *post test* siswa dari 8 sampel terjadi peningkatan menjadi 66.09%

Terjadinya peningkatan dari kelompok eksperimen terhadap *public speaking* yang dialami oleh anggota kelompok *treatment* tidak lepas dari layanan konseling kelompok dan teknik *self-talk* yang diberikan. Proses konseling kelompok dilakukan dalam 4 (empat) kali pertemuan, dalam setiap pertemuan ada empat tahap, yakni pembukaan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran.

Sedangkan konseling kelompok dengan teknik *self talk* adalah teknik strategis dimana individu berbicara ditujukan kepada diri sendiri baik secara langsung atau mengucapkan dalam hati (Budisetyani & Indraharsani, 2017). Pada penelitian ini, langkah-langkah teknik *self talk* (M.E Young, dalam Erford, 2016: 225) yaitu: (1) Siswa dibantu untuk mengidentifikasi dan menyadari negatif talk yang ada pada dirinya, terkait permasalahan dengan *public speaking*, (2) siswa dibantu untuk menentang dan mengkonfrontasikan negatif talk yang ada, (3) siswa dibantu untuk mengubah negatif talk menjadi positif talk dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional dan (4) positif talk yang sudah ada dipraktikkan secara terus-menerus.

Pada langkah 2, 3 dan 4 tujuan teknik peneliti meningkatkan *public speaking* terpenuhi, karena setiap tahap siswa mencoba mengubah *self talk* negatif nya menjadi *self talk* positif yang kemudian dipraktikkan secara terus menerus. Pada saat proses

pemberian treatment, siswa mulai menunjukkan 1) keberanian menyampaikan negatif *talk* pada dirinya sendiri dihadapan konselor dan anggota kelompok lainnya, 2) berani melakukan tantangan berupa tindakan-tindakan baru yang sebelumnya belum mereka lakukan, hal ini berupa tindakan untuk mengatasi *self talk* negatif mereka, 3) berani mengeksplorasi ide-ide untuk mengubah negatif *talk* dan mereka menentukan tujuan-tujuan rasional untuk menekan pemikiran negatif, 4) memiliki semangat dan pemikiran positif untuk berubah ke arah yang lebih baik dan bersikap lebih tenang ketika mendapatkan kesulitan dengan mampu mengkonfrontasikan *self talk* negatif dan mempraktikkan *self talk* positif secara rutin.

Berdasarkan pemaparan di atas, seluruh anggota kelompok *treatment* dapat meningkatkan *public speaking* yang ada pada diri karena adanya dorongan untuk mencapai tujuan mereka masing-masing yaitu membuat percaya dirinya timbul untuk memulai pembicaraan dengan orang yang baru dikenal dan mampu menyampaikan informasi sesuai apa yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Mustamu (2012) yang menyatakan bahwa *public speaker* yang baik memiliki empat unsur di dalamnya, yaitu *confidance*, *attractive*, *inspiring* dan *skillful*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan Indryastuti W. (2016), hasil penelitian

menunjukkan bahwa positif *self talk* efektif terhadap motivasi belajar siswa dilihat dari skor rata-rata yang meningkat.

Dari hasil pembahasan secara umum dapat dikatakan bahwa teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* pada siswa. Berdasarkan hasil *t-test*, menunjukkan $t_{hit} > t_{tab}$ ($3,890 > 2,446$ dengan probabilitas kesalahan 0.05 atau 5%) yang berarti teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kemampuan *public speaking*, yang ditandai dengan meningkatnya skor nilai persentase pada siswa

KESIMPULAN

Sebelum diberikan *treatment* melalui teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok, nilai skor persentase rata-rata kemampuan *public speaking* pada siswa termasuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan *treatment* melalui teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok, nilai skor persentase rata-rata kemampuan *public speaking* pada siswa mulai meningkat yang termasuk dalam kategori tinggi. Teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kemampuan *public speaking*, dengan meningkatnya skor nilai persentase diberikan teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok

DAFTAR RUJUKAN

- Indraharsani & Budisetyani, W. Efektivitas *Self Talk Positive* untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*.4 (2), 367-378.
- Dewi, Fitriana Utami. 2016. *Public Speaking Kunci Sukses Bicara di Depan Umum Teori & Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erford, Bradley T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Terjemahan oleh Helly Prajitno Soetijipto & Sri Mulyani Soejipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Handayani, Deasy & Sri Setiawati. 2015. *Hubungan Mengikuti Mata Kuliah Public Speaking dengan Kepercayaan Diri Berbicara Mahasiswa*. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba*.2(2), 405.
- Indryastuti W. A. 2016. Efektivitas Positif *Self Talk* terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*.12 (5), 544-556. Dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/.../5992>.
- Mustamu, Ronny. 2012. Menjadi Pembicara Publik Andal: Fenomena *Public Speaker*, Antara Kebutuhan dan Tren. *Jurnal Komunikasi Islam*, 2(2), 210. Dari https://repository.petra.ac.id/16397/1/Publikasi1_93018_972.pdf.
- Suriansyah, Ahmad. 2011. *Landasan Pendidikan*. Banjarmasin: Comdes.