



EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 15 BAUBAU

Nur Intan, Ria Safaria Sadif

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: nuriintan090603@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kecemasan berkomunikasi siswa, mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self talk, serta menguji efektivitas penurunan kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest dengan teknik Sampling Purposive sebanyak 10 siswa kategori tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert dengan uji wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan treatment (pre-test), mayoritas kecemasan berkomunikasi siswa di peroleh (34%) berada dalam kategori tinggi, (45%) berada dalam kategori sedang, (21%) berada dalam kategori rendah. Sebanyak 10 siswa dalam kategori tinggi diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self talk dalam empat pertemuan, yang mencakup aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik dan aspek perilaku motorik. Hasil posttest menunjukkan pengurangan signifikan dengan 70% siswa mencapai kategori rendah dan 30% dalam kategori sedang. Hasil analisis uji test statistik uji wilcoxon pada hasil pretest dan posttest menunjukkan nilai Asymp. Sig(2-tailed) sebesar $0.005 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), dalam pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan berkomunikasi setelah di berikan treatment dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik self talk. Sehingga layanan konseling kelompok teknik self talk efektif mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kecemasan Berkomunikasi, Self Talk

PENDAHULUAN

Komunikasi memiliki peran sangat penting dalam interaksi sosial, karena pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan atau berinteraksi serta saling membutuhkan satu sama lain. Sebagai makhluk sosial, manusia hanya dapat berkembang dan bertahan hidup dengan cara bekerja sama (Asep Solikin, Sari Mulia, 2016). Oleh karena itu, manusia harus mampu berkomunikasi agar dapat bergaul dengan orang baru dan diterima dengan baik di lingkungan tempat seseorang berada. Salah satu tempat untuk melakukan interaksi dan menjalin komunikasi adalah dunia pendidikan

Dalam dunia pendidikan, sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menjadi tempat bagi anak-anak untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, mengembangkan kecakapan yang dibutuhkan siswa, memberikan pengajaran, memberikan latihan praktis yang berwujud keterampilan diri dalam hal berkomunikasi, keberanian mengungkapkan pendapat, dan sebagainya (Khairunnisa, 2023). Pendidikan dan komunikasi memiliki kaitan yang sangat erat; segala sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan tidak akan dapat berjalan tanpa adanya komunikasi (Budianti & Kustianingsih, 2016).

Namun dalam dunia pendidikan tidak semua peserta didik mampu berkomunikasi dengan baik. Ketidak mampuan peserta didik dalam berkomunikasi ditunjukkan dengan hasil belajar yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Kemampuan berkomunikasi penting bagi siswa, karena dengan berkomunikasi menggambarkan bagaimana seseorang dapat memahami, mendengar, dan mampu menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuannya kepada orang lain khususnya pada saat melakukan presentase maupun diskusi yang dilaksanakan dalam proses belajar (Widya, 2018).

Masalah yang banyak dihadapi oleh peserta didik dalam proses belajar adalah ketika berkomunikasi maka akan timbul kecemasan pada diri peserta didik. Kecemasan inilah yang membuat peserta didik tidak mampu berkomunikasi dengan baik, selalu takut, dan gugup untuk berbicara. Hal ini sesuai dengan pendapat Mc Croskey ((Jemiparera & Pratiwi, 2019) yang menyatakan kecemasan berkomunikasi merupakan suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun dengan banyak orang. Masalah kecemasan komunikasi di sekolah yaitu sering kali menjadi hambatan bagi siswa dalam mencapai hasil

belajar yang optimal. Kecemasan ini mengganggu kemampuan siswa dalam menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan, atau berpartisipasi dalam diskusi kelas. Kecemasan komunikasi adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan takut atau cemas ketika harus berbicara atau menyampaikan pendapat di muka umum, baik secara individual maupun kelompok, yang ditunjukkan dengan adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna. Kecemasan secara umum dimengerti sebagai emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dengan tingkat yang berbeda-beda (Zein, 2018).

Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas VII, terdapat 10 siswa yang diindikasikan mengalami kecemasan berkomunikasi saat proses pembelajaran berlangsung. Siswa-siswa tersebut terlihat gugup saat berbicara di depan kelas, yang ditunjukkan dengan suara bergetar dan terbata-bata. Selain itu, Siswa lebih memilih untuk menghindari interaksi di dalam kelas, seperti menjawab pertanyaan guru. Bahkan, beberapa siswa sering menunduk agar tidak ditunjuk oleh guru.

Beberapa siswa yang diwawancarai oleh peneliti mengungkapkan bahwa siswa merasa khawatir dan takut membuat kesalahan, dan di tertawakan saat melakukan aktivitas berbicara di kelas, seperti bertanya, menjawab pertanyaan, ataupun berpendapat di kelas. Rasa takut tersebut juga dirasakan saat harus maju di depan kelas atau presentasi. Terkadang, rasa takut tersebut disertai gejala fisik seperti deg-degan, tegang, gemetar, serta lupa tentang bahan yang ingin ditampilkan, padahal siswa sudah mempelajarinya di rumah. Selain itu, beberapa siswa juga mengaku merasa suara siswa bergetar, sehingga siswa cenderung menghindari situasi interaksi dalam proses pembelajaran dan lebih memilih untuk diam meskipun siswa sebenarnya memahami materi yang dibahas. Fenomena yang terjadi di atas diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif atau irasional terhadap stimulus yang diterima. Oleh karena itu, siswa yang mengalami kecemasan Berkomunikasi dalam menghadapi situasi tertentu terutama dalam lingkungan akademik seperti presentasi di kelas, menjawab pertanyaan dari guru, atau berbicara di depan teman-temannya, cenderung menggunakan self talk negatif. Adapun gambaran self talk negatif yang ditemukan pada siswa di SMP Negeri 15 Baubau pada siswa kelas VII antara lain: "Saya takut di tertawakan", "Saya malu tampil di depan orang banyak," dan "Saya takut membuat kesalahan ketika berbicara." Dengan adanya self talk negatif tersebut, cara berpikir siswa terhadap stimulus yang diterima menjadi semakin dipengaruhi oleh domain-domain

negatif, sehingga berdampak pada meningkatnya kecemasan dan ketidakpercayaan diri dalam berkomunikasi.

Oleh karena itu, untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa di sekolah dapat dilakukan dengan layanan bimbingan dan konseling. Adapun salah satu layanan yang digunakan yaitu layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan yang diberikan kepada sekelompok individu guna mengatasi masalah yang relative sama, sehingga mereka tidak mengalami hambatan untuk mengembangkan segenap potensi yang di miliki (Damayanti, 2024). Melalui layanan ini, siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi akan dibimbing secara bertahap untuk berlatih berkomunikasi dengan orang lain dalam suasana kelompok.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan ini adalah self talk, teknik berdialog atau berbicara pada diri sendiri tepatnya pada pikiran-pikiran. Menurut Saligman & Reichenberg (Wahyuni, 2020) mendeskripsikan teknik self talk sebagai sebuah pep talk (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik self talk adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan self talk yang lebih positif.

self talk adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri. dalam pelaksanaan teknik self talk terdiri dari beberapa tahapan yaitu tahap mendengarkan self talk, tahap menuliskan self talk, tahap mengubah self talk negatif menjadi positif dan tahap menerapkan self talk positif (Wahyuni, 2020)

Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk*, mampu memberikan efek positif pada siswa karena pelayanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dapat menjadi solusi bagi siswa yang memiliki kecemasan berkomunikasi yang tinggi di harapkan siswa tersebut mampu melakukan perubahan mengenai pola pikir negatif dan irasional menuju perubahan positif dan rasional sehingga dapat menciptakan *self talk* yang positif. Supaya bisa memperkuat rasa percaya diri dalam berkomunikasi dan memanfaatkan potensi diri.

Penelitian Reza Zulaifi (2022) membuktikan layanan konseling kelompok dengan teknik self talk efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa SMK. Sementara penelitian yang telah dilakukan oleh Fitriani Ramadhani (2020), yang menunjukkan bahwa teknik self talk efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab tiga rumusan masalah utama, yaitu: (1) Bagaimana gambaran awal Kecemasan Berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau ? (2) bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self talk untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau ? dan (3) apakah efektif layanan konseling kelompok dengan teknik self talk untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau ?

Tujuan dari penelitian ini secara khusus adalah untuk: (1) mengetahui gambaran awal kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau ; (2) pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self talk untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi; dan (3) menguji apakah efektif layanan konseling kelompok dengan teknik self talk dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk dalam Mengurangi kecemasan berkomunikasi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 15 Baubau”. Penelitian ini jelas berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik secara pendekatan, lokasi, jumlah sampel, dan subyek penelitian.

METODE

Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan model pre-eksperimental one group pretest - posttest design

Tabel 1. Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest

Pre test	Perlakuan	Post test
O1	X1	O2

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 15 Baubau, Kecamatan Betoambari, Kelurahan Waborobo. Waktu penelitian dilaksanakan pada 14 April 2025 sampai 3 Mei 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau, yaitu kelas VII dengan 29 siswa. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau dengan jumlah 10 orang siswa yang berada kategori tinggi kecemasan berkomunikasi siswa. Sehingga siswa yang berada kategori tinggi kecemasan berkomunikasi 10 orang siswa yang diberikan intervensi. Teknik Pengumpulan Data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan skala kecemasan berkomunikasi siswa dan analisis data pada penelitian

ini menggunakan uji wilcoxon..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran umum mengenai profil kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau ini, di kelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Gambaran Umum Kecemasan berkomunikasi pada siswa Kelas VII SMP Negeri 15 Baubau

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$189 \geq X$	10	34%
Sedang	$126 \leq X < 189$	13	45%
Rendah	$X < 126$	6	21%
Jumlah		29	100%

Berdasarkan tabel diatas secara umum kecemasan berkomunikasi siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 10 siswa dengan presentase (34%), kategori sedang sebanyak 13 siswa dengan presentase (45%), dan pada kategori rendah sebanyak 6 siswa dengan presentase (21%).

Gambaran kecemasan Berkomunikasi siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau berdasarkan aspek diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala kecemasan berkomunikasi. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Pretest Berdasarkan Aspek-Aspek Kecemasan Berkomunikasi

Aspek	Interval	F	%	Kategori
Suasana Hati	$57 \geq X$	7	70	Tinggi
	$38 \leq X < 57$	3	30	Sedang
	$X < 38$	0	0	Rendah
Kognitif	$21 \geq X$	8	80	Tinggi
	$14 \leq X < 21$	2	20	Sedang
	$X < 14$	0	0	Rendah
Somatik	$54 \geq X$	7	70	Tinggi
	$36 \leq X < 54$	3	30	Sedang
	$X < 36$	0	0	Rendah
Perilaku Motorik	$57 \geq X$	4	40	Tinggi
	$38 \leq X < 57$	6	60	Sedang
	$X < 38$	0	0	Rendah

Berdasarkan tabel di atas, di ketahui bahwa dalam setiap aspek terlihat tiga kategori kecemasan berkomunikasi yang beragam masing-masing indikator tersebut terdiri dari 3 kategori-kategori tinggi, sedang dan rendah masing-masing kategori tersebut memiliki presentase yang beragam.

Pada aspek 1) Suasana Hati, menunjukkan bahwa siswa yang berada pada kategori tinggi terdiri 7 siswa dengan presentase (70%), sedangkan pada kategori sedang terdiri 3 siswa dengan presentase (30%), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah (0%)

Aspek 2) Kognitif, menunjukkan bahwa siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 8 siswa (80%), pada kategori sedang sebanyak 2 siswa (20%), dan tidak ada siswa pada kategori rendah (0%). Aspek 3) Somatik, menunjukkan bahwa siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 7 siswa (70%), pada kategori sedang sebanyak 3 siswa (30%) dan tidak ada siswa pada kategori rendah (0%). Aspek 4) Perilaku Motorik, menunjukkan bahwa siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 4 siswa (40%), pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (60%), dan tidak ada siswa pada kategori rendah (0%).

Pengambilan *pretest* dilakukan pada hari Senin, 14 April 2025 dengan sampel 10 siswa kelas VII. Untuk lebih jelasnya data sampel yang berupa skor *pretest* dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Kategorisasi *Pretest* Kecemasan Berkomunikasi Siswa

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Tinggi	$189 \geq X$	10	100%
Sedang	$126 \leq X < 189$	0	0%
Rendah	$X < 126$	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data *pretest* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, tinggi 10 siswa (100%), kategori sedang (0%) dan kategori rendah (0%). Data *pre-test* di jadikan sebagai subjek penelitian yang artinya siswa yang di berikan *treatment*. sebelum di berikan *treatment* untuk mengetahui keberhasilan *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk*.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa dilaksanakan berdasarkan rancangan penelitian oleh peneliti. Proses pelaksanaan dilakukan 7 kali pertemuan. Berikut Matrik tahap-tahap atau jadwal penelitian yang peneliti lakukan:

Tabel 5 Tahapan Pelaksanaan Layanan

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan 1	<i>Pretest</i>
Pertemuan 2	Pemberian <i>Treatment</i> Konseling kelompok dengan teknik <i>self talk</i> (permasalahan “Aspek Suasana Hati”)
Pertemuan 3	Pemberian <i>Treatment</i> Konseling kelompok dengan teknik <i>self talk</i> (permasalahan “Aspek Kognitif”)
Pertemuan 4	Pemberian <i>Treatment</i> Konseling kelompok dengan teknik <i>self talk</i>

	(permasalahan “Aspek Somatik”)
Pertemuan 5	Pemberian <i>Treatment</i> Konseling kelompok dengan teknik <i>self talk</i> (permasalahan “Aspek Perilaku Motorik”)
Pertemuan 6	Evaluasi dan Refleksi
Pertemuan 7	<i>Posttest</i>

Berdasarkan tabel 5 di atas, peneliti memberikan perlakuan melalui pemberian konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa sesuai dengan rancangan yang telah dibuat oleh peneliti selama 7 kali pertemuan yakni 2× pemberian instrumen (*pretest* dan *posttest*) dengan durasi waktu 1×45 menit, 1× (Evaluasi dan Refleksi) dan 4 kali pemberian intervensi (layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk*) dengan durasi waktu 2×45 menit.

Tabel 6 Kategorisasi *Posttest* Kecemasan Berkomunikasi

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$189 \geq X$	0	0%
Sedang	$126 \leq X < 189$	3	30%
Rendah	$X < 126$	7	70%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pada hasil *posttest* dengan kategori rendah terdiri 7 siswa dengan presentase(70%), kategori sedang terdiri 3 siswa dengan presentase (30%) dan kategori rendah (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling kelompok dengan teknik *self talk* dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi siswa.

Gambaran Pada hasil *posttest* tersebut menunjukkan bahwa kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan setelah di berikan *treatment*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil *Posttest* Berdasarkan Aspek-Aspek Kecemasan Berkomunikasi

Aspek	Interval	F	%	Kategori
Suasana Hati	$57 \geq X$	0	0	Tinggi
	$38 \leq X < 57$	2	20	Sedang
	$X < 38$	8	80	Rendah
Kognitif	$21 \geq X$	0	0	Tinggi
	$14 \leq X < 21$	3	30	Sedang
	$X < 14$	7	70	Rendah
Somatik	$54 \geq X$	0	0	Tinggi
	$36 \leq X < 54$	5	50	Sedang
	$X < 36$	5	50	Rendah
Perilaku Motorik	$57 \geq X$	0	0	Tinggi
	$38 \leq X < 57$	2	20	Sedang
	$X < 38$	8	80	Rendah

Berdasarkan tabel diatas hasil *posttest*, menunjukkan bahwa, semua aspek mengalami penurunan. Berikut penjelasan berdasarkan hasil

posttest presentasi yang di peroleh masing-masing aspek yaitu: 1) pada aspek suasana hati pada kategori rendah berjumlah 8 orang siswa dengan presentase 80%, kategori sedang berjumlah 2 orang siswa dengan presentase 20%, dan kategori tinggi 0%. 2). Aspek kognitif pada kategori rendah berjumlah 7 orang siswa dengan presentase 70%, kategori sedang berjumlah 3 orang siswa dengan presentase 30%, dan kategori tinggi 0%. 3). Aspek somatik pada kategori rendah berjumlah 5 orang siswa dengan presentase 50%, kategori sedang berjumlah 5 orang siswa dengan presentase 50%, dan kategori tinggi 0%. 4). Aspek perilaku motorik pada kategori rendah berjumlah 8 orang siswa dengan presentase 80%, kategori sedang berjumlah 2 orang siswa dengan presentase 20%, dan kategori rendah 0%.

Hasil pretest pada 10 responden dengan nilai rata - rata skor adalah 194, sedangkan pada posttest nilai rata - rata skor 131. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan kecemasan Berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau setelah pemberian treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik Self talk.

Tabel 8. *Test Statistics Uji Wilcoxon*

	<i>Posttest - Pretest</i>
<i>Z</i>	-2.805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Hasil analisis uji test statistik uji *wilcoxon* pada hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.005 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), dalam pernyataan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self talk* efektif mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau

Pembahasan

Berdasarkan data secara umum kecemasan berkomunikasi siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau masih memiliki kecemasan berkomunikasi yang tinggi, sehingga membutuhkan layanan dan teknik untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi yang tinggi, yang menunjukkan bahwa berdasarkan tiga kategorisasi, kategori tinggi 10 siswa 100%, kategori sedang 0%, dan kategori rendah 0%. Pada hasil *pretest* yang telah dilaksanakan menunjukkan kecemasan berkomunikasi pada 10 sampel penelitian ini, perlu di turunkan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self talk* berdasarkan aspek-aspek kecemasan berkomunikasi dari zimbardo (Lestari, 2021)

Setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* selama tujuh kali pertemuan, siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau menunjukkan perubahan positif. siswa terlihat lebih percaya diri saat berbicara di depan kelas dan tidak terlalu gugup seperti sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self talk* yang

diberikan dalam konseling kelompok membantu siswa berpikir lebih positif dan berani berbicara. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Andi Nur Azizah Ramlan (2022), yang menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas. Dalam penelitiannya, terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen, yang menunjukkan penurunan kecemasan dari kategori tinggi menjadi rendah. Hasil tersebut memperkuat bahwa teknik *self talk* dapat membantu siswa mengelola kecemasan berkomunikasi dengan lebih baik, baik dari aspek pikiran, perasaan, maupun perilaku saat tampil berbicara di depan umum.

Selama pelaksanaan layanan, teknik *self talk* diterapkan untuk membantu siswa mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran-pikiran negatif yang selama ini menjadi sumber kecemasan dalam berkomunikasi. Sesuai dengan pendapat Schafer dalam Wahyuni (2020), teknik *self talk* merupakan metode yang efektif untuk membantu individu mengatasi keyakinan irasional dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih mendukung. Sehingga melalui proses ini, siswa dapat mengubah cara pandang mereka terhadap situasi berbicara di depan umum sedari yang semula dianggap sebagai ancaman menjadi tantangan yang dapat dihadapi dengan percaya diri. Siswa diajak untuk mengidentifikasi dialog internal yang muncul saat mereka menghadapi situasi komunikasi, seperti pikiran "saya tidak mampu", "saya pasti membuat kesalahan", atau "orang lain akan menertawakan saya". Setelah itu, mereka diarahkan untuk menantang pikiran-pikiran tersebut dengan logika yang lebih rasional dan menyusun kalimat-kalimat penguatan diri, seperti "saya bisa mencoba", "tidak apa-apa jika saya salah", dan "yang penting saya berani".

Hasil analisis uji test statistik uji *wilcoxon* pada hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.005 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), dalam pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan berkomunikasi setelah di berikan *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk*. Sehingga layanan konseling kelompok teknik *self talk* mampu mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau.

Perubahan ini menandakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan berkomunikasi khususnya pada aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek perilaku motorik Melalui teknik *self setalk*, siswa dibimbing untuk memahami dan mengendalikan emosi, memperbaiki pola pikir, meredakan gejala fisik akibat kecemasan, serta meningkatkan keberanian dalam menampilkan perilaku komunikasi yang lebih aktif dan percaya diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani Ramadhani (2020), yang menunjukkan bahwa teknik *self talk* efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self talk* dapat membantu siswa menjadi lebih tenang dan percaya diri saat berkomunikasi. Serta, Reza Zulaifi (2021) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self talk* efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa. Penelitian tersebut membuktikan bahwa teknik *self talk* dapat membantu siswa mengelola kecemasan yang berkaitan dengan tugas dan tekanan akademik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya kecemasan Berkomunikasi siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 10 siswa dengan presentase (34%), kategori sedang sebanyak 13 siswa dengan presentase (45%), dan pada kategori rendah sebanyak 6 siswa dengan presentase (21%). Sehingga 10 orang siswa yang berada kategori Tinggi kecemasan berkomunikasi di berikan *treatment*.
2. Konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa dan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau. setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dengan 7 kali pertemuan siswa telah mampu mengurangi kecemasan berkomunikasi, dapat dilihat pada hasil *posttest* yaitu 0 yaitu pada kategori rendah terdiri 7 siswa dengan presentase (70%), kategori sedang terdiri 3 siswa dengan presentase (30%) dan kategori rendah (0%).
3. Hasil analisis *uji wilcoxon* masing-masing *pretest posttest* menunjukkan nilai Z (-2,805^b) dan pada nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0.005 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), sehingga konseling kelompok dengan teknik *self talk* efektif mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Baubau.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain:

1. Bagi pihak sekolah
Untuk guru Bimbingan dan Konseling dapat terus mengembangkan layanan bimbingan dan

konseling baik melalui layanan bimbingan individu, kelompok maupun klasikal, karena dengan hal tersebut implementasi layanan bimbingan konseling kelompok pada khususnya, dapat lebih dikembangkan melalui media-media bimbingan dan konseling agar metode pemberian layanan bimbingan dan konseling kelompok lebih bervariasi.

Bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik untuk meneliti kecemasan berkomunikasi dan konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk dapat menguji variabel lain yang lebih signifikan dan menggunakan teknik konseling yang lebih efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Asep Solikin, Sari Mulia, dan K. (2016). *Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Kelas*. 18(September), 1–23.
- Asmawati, A., & Sadif, R. S. (2023). PENGARUH ETIKA BERMEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA MASA PANDEMIK COVID-19 DI KOTA BAUBAU. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(01), 98-105.
- Budianti, Y., & Kustianingsih, D. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Cooperative Script Terhadap Kemampuan Menyimak Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas Iii Sdn Setiadarma 01 Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(1), 70–76. <https://doi.org/10.33558/pedagogik.v4i1.1270>
- Damayanti, A. (2024). *Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Dalam Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Peserta Didik Ma As-Syifa Lampung Selatan*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Jemiparera, N., & Pratiwi, T. I. (2019). Penerapan Teknik Metafora Berbentuk Healing Stories Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Kelas X SMKN 8 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 10(1), 6–20.
- Khairunnisa. (2023). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Sman 10 Kota Jambi*. Universitas Jambi.
- Lestari, A. D. (2021a). *Pengaruh Teknik Diskusi Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Kelas X Smk Darussalam Campurdarat Tulungagung*. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tuluagung.
- Ramlan, A. N. A. (2022). *Penerapan Teknik Self Talk dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba*.

- Ramadhani, F. (2020). *Penerapan Teknik Self Talk untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa di SMAN 2 Camba*.
- Sabbangan, N. S., & Moesarofah, M. (2020). Konseling kelompok strategi desentisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan komunikasi siswa SMPN Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 236–241. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42430>
- Wahyuni, N. (2020). *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar*. Universitas Negeri Makasar.
- Widya, N. (2018). *Upaya Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X MAN 4 Medan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Zein, Z. A. (2018). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Smp Muhammadiyah 2 Medan Tahun Ajaran 2017/2018*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.
- Zulaifi, R. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-talk untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)*, 7(2), 1718–1724.