

## **Penerapan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Talk untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan**

**Neni Aprilia<sup>1</sup>, Deliati<sup>2</sup>**

[aneni220@gmail.com](mailto:aneni220@gmail.com), [deliati@umsu.ac.id](mailto:deliati@umsu.ac.id)

**Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**

### **Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan konseling individual dengan menggunakan teknik Self Talk untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa kelas X SMA Budi Agung Medan. Objek dalam penelitian ini sebanyak 2 orang siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Dari hasil penelitian melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi seperti gugup pada saat berbicara atau berinteraksi dengan orang lain dan tidak percaya kepada diri, setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik self talk kepada siswa kecemasan berkomunikasi siswa perlahan akan berkurang dan akan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

**Kata Kunci : Layanan Konseling Individual, Teknik *Self Talk*, kecemasan berkomunikasi**

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah hal mendasar yang sangat dibutuhkan oleh manusia, tanpa adanya pendidikan manusia tidak akan dapat mengetahui bagaimana meningkatkan kehidupannya. Pendidikan adalah proses bantuan yang diberikan kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang memungkinkan mereka memahami perubahan yang terjadi pada diri mereka sendiri. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran di mana siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual dan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk mereka, masyarakat, bangsa, dan negara.”



Sekolah adalah suatu lembaga yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat berkembang, dan pelaksanaan peran komunikasi sangatlah penting dan mutlak diperlukan sebagai penambah dan pengembang kemampuan siswa. Pendidikan dan komunikasi memiliki kaitan yang sangat erat, segala sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan tidak akan dapat berjalan dengan tanpa adanya komunikasi. Namun di dunia pendidikan tidak semua peserta didik mampu berkomunikasi dengan baik. Ketidakmampuan 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.

Peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dengan teman sebaya, dewan guru dan semua personil disekolah maupun diluar disekolah. Bentuk komunikasi siswa yang dilakukan siswa dalam kelas seperti bertanya dengan guru, mempresentasikan tugas dan melakukan diskusi kelompok.

Komunikasi merupakan bagian terpenting dalam hidup manusia, tanpa adanya komunikasi manusia tidak dapat berinteraksi dengan manusia lainnya. Peran dasar komunikasi adalah jembatan untuk membangun interaksi sosial antara individu satu dengan individu lainnya. Melalui komunikasi, manusia dapat berbagi informasi, mengembangkan diri, dan bertukar informasi.

Pada dasarnya, kemampuan berkomunikasi dan berbicara harus ditingkatkan dengan baik karena kemampuan ini merupakan kemampuan pertama yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di bidang pendidikan. Jika remaja tidak dapat berkomunikasi dan berbicara di depan umum, itu akan menjadi masalah besar. Ketidakmampuan untuk berkomunikasi di depan umum tentunya akan sangat mengganggu dan membuat remaja khususnya siswa kesulitan menjalani semua aktivitas dan kegiatannya dalam dunia pendidikan. Masalah yang banyak dihadapi oleh peserta didik adalah ketika berkomunikasi maka akan timbul kecemasan pada diri peserta didik. Kecemasan komunikasi dapat diartikan sebagai ketakutan atau kekhawatiran individu dalam melakukan komunikasi yang berasal dari pemikiran-pemikiran negatif sehingga memunculkan respon-respon fisiologis seperti perasaan gugup, tegang atau panik. Jika tidak dapat berkomunikasi yang baik dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak pada proses belajarnya dan berbicara dengan orang lain, serta perilaku kecemasan yang dia tunjukkan ketika saat



berkomunikasi. Untuk itu, perilaku kecemasan berkomunikasi harus segera diatasi agar remaja dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi. Kecemasan berkomunikasi pada dasarnya merupakan gejala yang normal pada proses komunikasi, akan tetapi apabila kecemasan berkomunikasi tersebut berlebihan maka akan menjadi masalah yang serius. Ketidakmampuan individu berkomunikasi dapat menyebabkan komunikasi menjadi terhambat, dan akan membentuk individu menjadi pribadi yang pasif dan menghindari komunikasi.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SMA BUDI AGUNG MEDAN pada tanggal 11 Januari 2024, adanya siswa yang memiliki permasalahan kecemasan dalam berkomunikasi. Peneliti menemukan masih banyak siswa yang merasa cemas saat berkomunikasi. Seperti tidak merasa percaya diri dan cemas ketika berkomunikasi di depan kelas. Mereka juga memiliki perilaku berkomunikasi yang kurang baik dengan siswa lain serta kurangnya rasa percaya diri yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan dalam berkomunikasi.

Dengan melihat kondisi kelas perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling yaitu layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *Self Talk* sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa.

Dalam kesehariannya self talk menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar self talk terjadi, bahkan pada saat kita tertidur, pikiran kosong atau jatuh pingsan. Self talk diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya, (Willis, 2017:18).

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli, ( Prayitno & Amti, 2019:105). Konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Setelah layanan konseling menyelesaikan tugasnya, masalah konseli akan teratasi dengan baik, dan upaya bimbingan lainnya hanya akan mengikuti atau bertindak sebagai pendamping.



Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan berkomunikasi Siswa kelas X SMA Budi Agung Medan**”

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif adalah proses analisis data yang tidak melibatkan atau berbentuk angka. data yang diperoleh dari hasil melakukan survei, observasi, wawancara mendalam sejalan dengan itu, sugiyono (2018) adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat dirumuskan oleh data. Teknik analisis dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data yaitu dengan reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan serta verifikasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan di SMA Budi Agung Medan dengan Penerapan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian berdasarkan jawaban atas pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung di lapangan (observasi). Diantaranya pernyataan didalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) Penerapan Layanan Konseling Individual (2) Kecemasan Berkomunikasi.

Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 2 siswa dari kelas X dengan keseluruhan berjumlah 32 orang siswa dari kelas tersebut.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dengan para siswa yaitu mengenai permasalahan yang dialami siswa dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi, hal ini telah dipaparkan pada table hasil observasi tersebut, yaitu dapat disimpulkan bahwa masih ada siswa yang memiliki hambatan yang dialami individu dalam berkomunikasi, seperti kecemasan dalam berkomunikasi. Salah satu kemungkinan penyebab terjadinya kecemasan dan kesulitan



komunikasi adalah adanya kecemasan saat menerima tanggapan atau penilaian dari orang lain ketika berkomunikasi.

Objek Pertama yaitu peserta didik berinisial JH Siswa Kelas X , berjenis kelamin perempuan. JH merupakan Peserta didik yang mampu berkomunikasi akan tetapi ia memiliki keterbatasan dalam intonasi dan atrikulasi ketika berkomunikasi sehingga ia cemas ketika ingin berkomunikasi dengan yang lain. Dalam kesehariannya JH adalah peserta didik yang pendiam didalam kelas dan tidak berkomunikasi dengan teman yang lain.

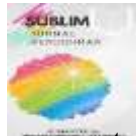
Objek Kedua yaitu peserta didik berinisial AF siswa kelas X, berjenis kelamin perempuan. Dalam kesehariannya AF adalah siswa yang pendiam didalam kelas. Saat didalam kelas dia sangat tidak percaya diri untuk berkomunikasi dikarenakan kurang terbiasa dalam berkomunikasi dan ia malu untuk hal-hal seperti bertnya, dan mengutarakan pendapatnya.

Melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapat hasil yang dapat dipahami bahwa kepala sekolah mendukung penuh setiap kegiatan BK yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa di SMA Budi Agung Medan.

Melalui wawancara yang telah peneliti lakukan maka peneliti memperoleh hasil yang telah dikumpulkan dan direvisi setelah itu dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan konseling melakukan konseling individual yaitu ketika siswa mengalami suatu permasalahan dan guru BK memanggil siswa yang bermasalah tersebut dengan melakukan tahapan dengan membahas masalah siswa tersebut secara face to face (tatap muka) lalu mengidentifikasi masalah siswa tersebut , menganalisis permasalahan menentukan akar dari permasalahan, menentukan alternative pemecahan masalah dari permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut.

Dalam hal ini guru Bk tidak hanya sekali melakukan konseling individual. Layanan konseling individual ini dilakukan sebagai tindak lanjut melihat perkembangan kondisi siswa dan permasalahan yang dihadapi siswa dari waktu ke waktu. Dalam proses penyelesaian masalah yang dihadapi siswa yang berkaitan dengan kepribadiannya menurut hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti melihat guru BK bekerja samaa dengan wali kelas. Hal ini dilakukan untuk memperoleh data yang akurat tentang bagaimana sikap siswa dikelas, serta bagaimana perilaku siswa saat berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya.

Kerja sama yang dilakukan guru BK dengan wali kelas ini juga bertujuan untuk mendapat pemecahan masalah yang dihadapi oleh siswa tersebut. Dalam hal ini masalah yang dimaksud yaitu terdapat siswa yang gugup dalam berkomunikasi baik didalam kelas maupun diluar kelas.



Setelah melakukan pengamatan tersebut peneliti melihat bahwa dalam menyelesaikan masalah guru BK telah melakukan konseling individual kepada siswa yang memiliki masalah dalam kecemasan berkomunikasi.

Melalui observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan maka peneliti mendapatkan hasil yang telah dikumpulkan dan mendapat data yang cukup maka guru BK akan memulai menentukan alternatif untuk mengurangi masalah yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa tersebut. Alternatif pemecahan masalah yang diberikan kepada kedua siswa tersebut berbeda-beda.

Siswa pertama berinisial JH kelas X , siswa kedua berinisial AF siswa kelas X. setelah melakukan penelitian, pengumpulan data , peneliti hanya mengambil perwakilan yang paling dominan dari banyaknya siswa yang memiliki perilaku kecemasan saat berkomunikasi tersebut. Dan juga dibantu oleh guru BK dan wali kelas yang telah memberikan data siswa yang dominan memberikan perilaku tersebut. Dan melakukan konseling individual yang menggunakan teknik self talk agar dapat mengetahui cara menyelesaikan masalah yang telah di alami oleh siswa, serta membantu siswa untuk dapat belajar mengurangi secara perlahan kecemasan berkomunikasi dan untuk menjadi individu yang matang dan dapat mengaktualisasikan dirinya.

Dari permasalahan diatas guru BK juga dapat melihat perkembangan dari setiap tahap yang dilakukan untuk mengetahui perkembangan dari penyelesaian masalah yang dihadapi siswa dalam kecemasan berkomunikasi siswa.

## **KESIMPULAN**

Dengan layanan konseling individual dalam kecemasan berkomunikasi ini masih ada sebagian siswa yang belum bisa mengatasi kecemasan berkomunikasi dalam dirinya sendiri. Siswa belum mengerti pentingnya bimbingan konseling disekolah dan mulai merasakan manfaat akan bimbingan konseling disekolah. Dengan diterapkannya layanan koseling individual siswa mampu menyadari sepenuhnya tentang keadaan dirinya maupun potensi yang dimilikinya dan untuk membantu siswa lebih terbuka terhadap permasalahan pada dirinya. Dan untuk masalah kecemasan bekkomunikasi ini dapat teratasi dengan baik dan siswa mampu menyadari walaupun tidak secara spontan.



## DAFTAR PUSTAKA

Prayitno. 2018. *Konseling Profesional yang Berhasil. Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Depok: RajaGrafindo Persada

Prayitno & Erman Amti. (2019). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta.

Suparyanto dan Rosad. (2020). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Umum Siswa Di Sma Negeri 2 Camba. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.

Willis, Sofyan S. (2017). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta