

DAMPAK KONSELING KELOMPOK TEKNIK KURSI KOSONG DAN SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA

Fauzi Aldina

Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Jabal Ghafur Sigli Aceh
email: fauzialdina@unigha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dampak bimbingan kelompok teknik kursi kosong dan teknik self talk untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di SMA N Padang Tiji. Metode penelitian yang digunakan eksperimen, desain randomized pretest- posttest comparison group design dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 20 orang yang dipilih secara proposive dari 82 siswa. Hasil penelitian menunjukkan teknik kursi kosong dan teknik self talk efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dengan perbedaan tingkat keefektifan konseling kelompok teknik self talk lebih tinggi dibandingkan teknik kursi kosong. Konseling kelompok teknik kursi kosong dan teknik self talk efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMA N Padang Tiji.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Teknik Kursi Kosong, *Self Talk* dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa

Abstract

This study aims to examine the impact of guidance group of empty chair technique and self talk technique to improve interpersonal communication skill of students in SMA Padang Tiji. Research method used experiment, randomized pretest-posttest control group design involving research subjects as many as 20 people selected by proposive from 82 students. The results showed the technique of empty and effective self talk technique to improve interpersonal communication skills of students with different level of keefektifan guidance group of self talk technique is higher than the technique of empty chair. The guidance of empty chair technique group and selftalk technique is effective to improve interpersonal communication skill of SMA N Padang Tiji students.

Keywords: Group Counseling, Empty Chair Technique, Self Talk and Interpersonal Student Communication Skills.

A. PENDAHULUAN

Keterampilan komunikasi merupakan suatu media bagi terhubungnya sebuah tujuan. Sebagai makhluk sosial, manusia memerlukan komunikasi pada semua aspek kehidupan. Komunikasi merupakan suatu kebutuhan manusia yang sangat penting dan mendalam dan semakin mereka mampu untuk melakukannya maka komunikasi akan semakin bermanfaat dan memuaskan terutama tentang keberadaan mereka (Hargie & Dickson 2004: 2). Komunikasi interpersonal memiliki beberapa karakteristik diantaranya dijelaskan Harley (1999: 20) yaitu komunikasi yang dilakukan dari satu orang ke orang lain, komunikasi tatap muka, isi dan bentuk komunikasi mencerminkan pribadi karakteristik individu serta hubungan dan peran sosial mereka. Astuti (2011: 51) menyampaikan bahwa aneka masalah dalam komunikasi muncul bukan karena perasaan yang dialami oleh seseorang, melainkan seseorang itu gagal dalam mengkomunikasikannya secara efektif. Komunikasi adalah suatu peristiwa sosial, peristiwa yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan manusia lain.

Komunikasi interpersonal merupakan hal penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena permasalahan komunikasi interpersonal yang dialami oleh siswa sering terabaikan oleh guru BK sendiri komunikasi interpersonal akan menjadi sebuah masalah ketika tidak di atasi, akan berdampak pada tercapainya hasil belajar.

Komunikasi interpersonal juga merupakan alat untuk mempersatukan hubungan individu satu dengan individu yang lain. Menurut Devito (2013:6) bahwa komunikasi interpersonal tidak bisa dihindari dan pada dasarnya merupakan relasional yang alamiah, komunikasi interpersonal terjadi dalam suatu hubungan, berdampak pada hubungan dan memberikan arti pada suatu hubungan. Oleh karena itu dalam proses belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarmaupun dengan keluarga, siswa harus berkomunikasi secara interpersonal.

Selanjutnya Berdasarkan hasil observasi awal pada SMA N Padang Tiji proses belajar mengajar yang kurang diminati oleh siswa pada umumnya adalah malas berkomunikasi serta merasa malu jika harus menanyakan tentang pelajaran yang kurang dipahaminya kepada guru, acuh terhadap guru ketika guru menanyakan pertanyaan-pertanyaan dan terkadang sibuk dengan kegiatan sendiri, juga terdapat siswa yang kurang mampu membagi perasaannya atau mengungkapkan dirinya terhadap orang lain terutama pada saat mengalami masalah, masih ada siswa yang sulit menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan dirinya.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan bimbingan kelompok yang akan diberikan, akan menggunakan teknik *Kursi Kosong* dan teknik *self talk*. Pemilihan teknik *empty chair* menurut Erford (2016: 117), memungkinkan pengalaman dan ekspresi karakteristik untuk membantu siswa memperdalam hubungan emosional interpersonal dan intrapersonal.

Penelitian yang dilakukan oleh Febri (2014) membuktikan bahwa teknik *empty chair* sangat membantu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Selain itu penelitian Gary dkk (2010), dalam hasil penelitiannya menjelaskan teknik *empty chair* dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Dengan demikian melalui teknik *empty chair* setiap individu berlatih bermain peran melalui kursi kosong dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

Teknik kedua yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa adalah teknik *self talk*, seperti yang diungkapkan oleh Seligman dan Reichenberg (dalam Erford 2016) mendeskripsikan teknik *self talk* sebuah *pep talk* (pembicaraan

yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan diterapkannya teknik *self talk* ini dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan yang dihadapinya, (Hatzigeorgiadis, 2009) menyebutkan bahwa, dengan individu melakukan *self talk* akan mempengaruhi, perhatian, kepercayaan diri dan kecemasan siswa. Hasil penelitian ini menjelaskan dengan diterapkannya teknik *self talk* positif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Hal senada juga diperkuat dengan hasil penelitian Xiaowei dkk (2014) menyatakan bahwa teknik *self talk* dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Jadi, dengan selalu berbicara pada diri sendiri (*self talk*) akan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Dengan begitu apabila siswa selalu berbicara pada diri sendirinya sendiri (*self talk*) dengan pernyataan-pernyataan yang positif maka akan mengarahkan pikirannya kearah yang lebih positif sehingga dapat membantu dirinya sendiri untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonalnya.

Berdasarkan paparan permasalahan yang terjadi di SMA N Padang Tiji, maka penelitian ini berfokus untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *Kursi kosong* dan *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Sehingga kedua teknik tersebut di harapkan dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dan dapat meningkatkan prestasi siswa.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengaplikasikan *randomized pretest- posttest comparasion group design* (pra dan pasca perlakuan) dengan melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen satu berupa bimbingan kelompok teknik *empty chair* (6 kali pertemuan), kelompok eksperimen dua konseling kelompok teknik *self talk* (6 kali pertemuan). Peserta yang terlibat pada *pretest* 82 siswa dari kelas XI SMA N Padang Tiji. Penggunaan teknik *purposive Sampling* dilakukan untuk memilih siswa yang memiliki tingkat keterampilan komunikasi interpersonal rendah, sehingga didapat 20 orang dan dilakukan *random assignmen* untuk penempatan subjek disetiap kelompok sebanyak 10 orang di setiap kelompok.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diadaptasi dari alat ukur Skala keterampilan komunikasi interpersonal (Devito, 2013) yang terdiri dari 60 item. Pada alat ukur tersebut, peneliti melakukan *equivalence* (kesetaraan) dan validasi ahli untuk melihat kesamaan budaya dan kemudian uji coba instrumen. Hasil uji instrumen, semua item dinyatakan valid (hasil reabilitas $r_{xy}=0.251-0.727$) dengan keefisien *alpha* sebesar 0.831. Data yang didapatkan kemudian di analisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi keterampilan komunikasi interpersonal siswa sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada tingkat yang rendah sebanyak (20 orang). Setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok teknik *kursi kosong* dan *self talk*, tingkat keterampilan komunikasi interpersonal siswa menjadi tinggi disetiap kelompok. Perubahan skor kelompok teknik *empty chair* pada tahap *pretest* (M=104, SD=9,75) meningkat (M=164, SD=22,8) dan kelompok yang diberikan perlakuan dengan teknik *self talk* pada saat *pretest* (M=90, SD=8,99) setelah diberikan perlakuan (M= 173, SD=12,7).

Selanjutnya pengujian uji hipotesis di lakukan menggunakan *uji wilcoxon*. Hasil analisis dengan menggunakan *uji wilcoxon* (Tabel 1) menunjukkan bahwa tingkat kelompok *kursi kosong* pada saat pelaksanaan *pretest* (M=104, SD=9,75) lebih tinggi secara signifikan di bandingkan pada saat *posttest* (M=164, SD=22,8; Z=-2,803, p<0,05). selanjutnya tingkat keterampilan komunikasi interpersonal siswa pada kelompok teknik *self talk* pada saat pelaksanaan *pretest* (M =90, SD =8,99) lebih tinggi secara signifikan dibandingkan pada saat pelaksanaan *posttest* (M= 173, SD= 12,7; Z =-2,807 p<0,05).

Untuk membandingkan tingkat keefektifan dari kedua kelompok diperoleh dari hasil Uji *mann whitney* dengan gain score teknikkursi kosong (A) (M= 59,8, SD= 18,6) lebih rendah secara signifikan dibandingkan gain score kelompok teknik *self talk* (B) (M=83,7, SD= 12,7) selanjutnya untuk melihat tingkat keefektifan dari dua kelompok diperoleh hasil (Z=2,648, p<0,05). Hasil uji *mann-whitney* ini menunjukkan kelompok *self talk* lebih efektif dari pada kelompok teknik *empty chair*.

Tabel 1. Hasil Uji Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Kursi Kosong* (A) dan Teknik *Self Talk* (B) Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa

Kelompok (A)		Kelompok(B)	
<i>Pretets</i>	M	104	90
	SD	9.75	8.99
<i>Postest</i>	M	164	173
	SD	22.8	12.7
Z^1		2.8032.807	
p^1		<0.05	<0.05
Gain score	M	59.8	18.6
	SD	83.7	12.7
Z^2		-2.648	
p^2		<0.05	

Keterangan:

1= Hasil uji *Wilcoxon*

2= hasil uji *Mann-Whitney*

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa tingkat keterampilan komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh siswa SMA N Padang Tiji masih rendah. Dari temuan dilapangan pada umumnya siswa malas berkomunikasi serta merasa malu jika harus menanyakan tentang pelajaran yang kurang dipahaminya kepada guru, acuh terhadap guru ketika guru menanyakan pertanyaan-pertanyaan dan terkadang sibuk dengan kegiatan sendiri, juga terdapat siswa yang kurang mampu membagi perasaannya atau mengungkapkan dirinya terhadap orang lain terutama pada saat mengalami masalah, masih ada siswa yang sulit menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan dirinya.

Dampak dari rendahnya keterampilan komunikasi interpersonal siswa adalah turunnya nilai akademik dan lebih parahnya lagi mendapatkan kerugian bagi keberlangsungan belajar siswa. Astuti (2011: 51) menyampaikan bahwa aneka masalah dalam komunikasi muncul bukan

karena perasaan yang dialami oleh seseorang, melainkan seseorang itu gagal dalam mengkomunikasikannya secara efektif.

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa rendahnya tingkat keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Kondisi tersebut berarti bahwa, diperlukan suatu upaya untuk membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam membantu untuk meningkatkan keterampilan komunikasi adalah dengan melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *kursi kosong* dan teknik *self talk* yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Dari hasil penelitian diketahui bahwa siswa mengalami rendahnya keterampilan komunikasi interpersonal disebabkan banyak hal.

Teknik *kursi kosong* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Leslie (2008) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa teknik *kursi kosong* mampu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Dengan menerapkan teknik *kursi kosong* siswa yang memiliki tingkat keterampilan komunikasi interpersonalnya rendah akan mampu beradaptasi dalam kelas maupun di luar kelas dan akan mampu berinteraksi dengan baik. Selain itu penelitian Gary (2010), dalam penelitiannya menjelaskan teknik *kursi kosong* dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Dengan demikian melalui teknik *kursi kosong* setiap individu berlatih bermain peran melalui kursi kosong dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

Selanjutnya kelompok teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di SMA N Padang Tiji. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal siswa yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *self talk*.

Penggunaan teknik *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa didasarkan pada kebutuhan siswa untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Hal ini didukung oleh penelitian Hatzigeorgidis (2009) menyebutkan bahwa, dengan individu melakukan *self talk* akan mempengaruhi, perhatian, kepercayaan diri dan kecemasan siswa. Hasil penelitian ini menjelaskan dengan diterapkannya teknik *self talk* positif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

Hal ini senada dengan hasil penelitian Xiaowei dkk (2014) menyatakan bahwa teknik *self talk* dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Jadi, dengan selalu berbicara pada diri sendiri (*self talk*) akan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Dengan begitu apabila siswa selalu berbicara pada diri sendirinya sendiri (*self talk*) dengan pernyataan-pernyataan yang positif maka akan mengarahkan pikirannya kearah yang lebih positif sehingga dapat membantu dirinya sendiri untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonalnya.

Pada bahasan terakhir uji keefektifan dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *kursi kosong* dan teknik *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedua teknik tersebut efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Hal ini secara teoristis mampu menjelaskan dalam pembahasan ini. Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya bahwa kedua teknik dalam penelitian ini efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Artinya bahwa dua teknik ini

yaknik teknik *kursi kosong* dan teknik *self talk* aspek yang hampir sama dengan menekankan pengembangan imajinasi kedua teknik.

Selanjutnya, apabila kita melihat hasil penelitian maka teknik *self talk* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dari pada teknik *kursi kosong*. Hal itu terlihat dari signifikansi pada tabel 1. Meskipun terdapat perbedaan pada nilai signifikansi dari kedua teknik terhadap peningkatan keterampilan komunikasi, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat membuktikan bahwa pemberian teknik *kursi kosong* dan *self talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa, hal tersebut terlihat dari hasil perlakuan yang memiliki peningkatan bermakna.

Dari pembahasan diatas, penerapan konseling kelompok teknik *kursi kosong* dan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMA N Padang Tiji. Namun demikian tingkat keefektifan teknik *self talk* lebih tinggi di dibandingkan teknik *kursi kosong* Perbedaan kedua teknik ini hanya terletak pada implementasi teknik pada tahap inti dalam konseling kelompok.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *kursi kosong* dan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMA N Padang Tiji. Namun demikian tingkat keefektifan teknik *self talk* lebih tinggi dibandingkan teknik *kursi kosong*. Perbedaan kedua teknik ini hanya terletak pada implementasi teknik pada tahap inti dalam konseling kelompok.

Saran yang dapat di kemukakan yaitu bagi konselor untuk melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *kursi kosong* dan *self talk*. Untuk penelitian selanjutnya agar mempertimbangkan penggunaan sampel dengan jumlah lebih banyak agar hasil penelitian yang didapatkan tentang keefektifan konseling kelompok teknik *kursi kosong* dan *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dapat diterapkan pada siswa SMA N Padang Tiji dan juga terhadap masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Hatzigeorgiadis Antonis, at al, (2009). Mechanisms Underlying The Self Talk Performance Relationship: The Effects Of Motivational of Self Talk on Self Confidence and Anxiety. *Jurnal of Sport and Exercide*. 10 (1), 186-192.
- Astuti, Sugiyo, Suwarjo. (2013). Model Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Teknik Permainan (Games) Untuk meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2 (1), 89-93
- Devito, Joseph A. (2013). *The Interpersonal Communiication Book (13th Edition)* NY: Pearson Education, Inc.
- Erford, B.T. (2016). *Teknik yang Harus Diketahui oleh Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gary. M, at al. (2010). Arounsing Primary Vulnerable Emotion in The Contex of Unresolved Anger: “speaking ababout” versus “speaking to” *Jurnnal of Counseling Psychology*, 57 (4), 402-410.