



Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam)

Syafrianto Tambunan

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan

(E-mail: jasnonebo21@gmail.com)

Abstract

Current counseling in schools may not be equated with the classical paradigm that relies solely on the learning process. The theories of counseling always evolve to adjust the family of knowledge, namely psychology. There are several results of psychological studies that also become new tools or instruments that have not been widely developed in Indonesia in the field of education handled by counselors including tutors. One of the counseling therapies is self-talk. This research will cover a lot about how the concept of self talk for student motivation in theoretical studies, why self-talk becomes an alternative counseling service and what are important components in implementing this therapy. This study was categorized as literature research and field. Describe the concept of self-talk based on the results of research journals/books that explain self talk. This paper will explain how the concept of self-talk in motivating student learning, why self-talk becomes an alternative counseling service, and what are the important components in carrying out self-talk therapy.

Keywords: *Self Talk, Motivation to Learn, Counseling.*

Abstrak

Bimbingan konseling di sekolah saat ini mungkin tidak bisa disamakan dengan paradigma klasik yang mengandalkan proses pembelajaran semata. Teori-teori bimbingan konseling selalu berkembang menyesuaikan rumpun ilmunya, yakni psikologi. Ada beberapa hasil kajian psikologis yang juga menjadi alat atau instrument baru yang belum banyak dikembangkan di Indonesia dalam bidang pendidikan yang ditangani oleh konselor termasuk guru bimbingan konseling. Adapun salah satu terapi bimbingan konseling yaitu self talk. penelitian ini akan banyak mengulas tentang bagaimana konsep self talk untuk motivasi belajar siswa dalam kajian teoritik, mengapa self talk menjadi alternatif layanan konseling dan apa saja yang menjadi komponen penting dalam melaksanakan terapi ini. Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian

literature dan lapangan. mendeskripsikan konsep Self Talk didasarkan pada hasil-hasil penelitian jurnal/buku-buku yang menjelaskan tentang self talk. Tulisan ini akan memaparkan bagaimana konsep self talk dalam memotivasi belajar siswa, mengapa self talk menjadi alternatif layanan konseling, dan apa saja komponen yang penting dalam melaksanakan terapi self talk.

Kata Kunci: *Self Talk, Motivasi Belajar, Konseling.*

A. Pendahuluan

Self-talk diarahkan pada diri sebagai multi dimensi yang dapat dirasakan dalam bentuk buka/tutup atau positif/negatif yang berfungsi sebagai intruksi/motivasi untuk diri sendiri. Stamou, Theodorakis, Kokaridas, Perkos, dan Kessanopou menyatakan bahwa self-talk adalah teknik kognitif yang melibatkan aktivasi proses intelektual untuk mengubah pola pikir.¹ Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan.² Di lembaga pendidikan yaitu dalam kegiatan belajar keberlangsungan dan proses belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor luar diri atau faktor intelektual saja melainkan faktor non intelektual juga sangat berperan penting dalam menentukan hasil belajar salah satunya kemampuan siswa untuk memotivasi dirinya.

Motivasi terbagi dua, yaitu Pertama motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar diri seperti mendapatkan nilai dan materi, Kedua motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri seperti tantangan diri, kepuasan diri, dan kebahagiaan.³ Ketika seseorang bertindak atas motif intrinsik mereka terlibat secara intelektual lebih dalam dan mereka lebih tangguh dalam menghadapi kemunduran dan pada kenyataannya mereka melihat kesulitan sebagai tantangan bahkan peluang untuk memberikan/membangun keterampilan. Menurut Daniel Goleman kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% diisi oleh kekuatan-kekuatan lain, salah satunya kecerdasan emosional seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri,

¹ Yusuf Hidayat & Didin Budiman, "The Influence of Self-Talk on Learning Achievement and Self-Talk Confidence" Canadian Center of Science and Education., Vol. 10, No. 5 (Februari 2014), h. 186.

² Indryastuti, "Efektivitas Positif Self-Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMP" E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 12 (2016), h. 544.

³ Dominic Voge, "Changing Self-Talk in Order to Overcome Procrastination" New York College Learning Skill Association Research and Teaching in Developmental Education, Vol. 26, No. 2 (Spring 2010), h. 50-54.

mengatasi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, mengatur suasana hati, berempati, dan berdoa.⁴

Siswa yang mempunyai motivasi yang tinggi dalam proses belajarnya akan bersungguh-sungguh sampai mampu memahami apa yang dipelajari, dan mendapat hasil belajar dengan nilai yang tinggi dan memuaskan. Sardiman A.M motivasi belajar adalah daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari pencapaian tujuan yang dikehendaki siswa tersebut. Hasil belajar akan optimal kalau ada motivasi yang tepat. Setiap motivasi belajar yang dimiliki siswa akan mempengaruhi hasil belajarnya, karena setiap orang mempunyai kadar motivasi yang berbeda-beda maka hasil belajar yang diperoleh juga berbeda-beda. Faktor psikologis dalam ungkapan seperti: tertekan, determinasi, motivasi, kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi, dan tidak percaya diri. Hal ini sejalan apa yang dikatakan Lauster keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain karena percaya diri adalah suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kemampuan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut akan membawa dirinya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya hal ini menjadi cerminan individu yang percaya diri.⁵

Menurut Ali Imron ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi dalam proses pembelajaran, salah satunya kondisi psikis pembelajar. Hal ini dapat terlihat jika seseorang kondisi psikisnya tidak bagus misalnya sedang stress atau gangguan emosi lainnya maka motivasi juga akan menurun tetapi sebaliknya jika kondisi psikologis seseorang dalam keadaan bagus, gembira atau menyenangkan maka kecenderungan motivasinya akan tinggi.⁶ Salah satu permasalahan kondisi psikis dapat terlihat dari adanya pikiran negatif atau irasional seperti perasaan cemas ketika akan menghadapi ulangan atau takut salah dalam mengerjakan tugas. Kegagalan yang pernah dialami sebelumnya juga akan mempengaruhi keyakinan irasionalnya, dia menganggap dirinya bodoh dan kesalahan tersebut tidak dapat diperbaiki dengan begitu memperlihatkan siswa kurang mempunyai keinginan berhasil. Perasaan tersebut dapat mempengaruhi

⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting D daripada IQ*. Penerjemah: T. Hermaya (Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2004), h. 44.

⁵ Lauster, *Tes Kepribadian*, terj Cecilia dan Sumikto (Yogyakarta: Kanisius, 2002), h. 72.

⁶ Eveline Siregar & Hartini Nara, *Teori Belajar dan Pembelajaran*. (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), h. 53-54.

semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, baik itu tidak menyukai gurunya/membenci gurunya atau mata pelajarannya sehingga hasil belajar juga tidak akan optimal. Menurut Ellis pikiran yang rasional akan menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan.⁷

Prasetyo⁸ melakukan penelitian di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di kota Surabaya dan menemukan bahwa di sekolah tersebut, dalam satu semester terjadi 160 kasus pelanggaran disiplin seperti membolos pada saat jam pelajaran dan 86 kasus diantaranya (53,75%) merupakan kasus datang terlambat ke sekolah sehingga banyak peserta didik melewatkan jam pelajaran pertama dikarenakan pada jam pelajaran pertama siswa tersebut tidak suka/membenci gurunya sehingga siswa sengaja untuk terlambat datang ke sekolah.⁹ Sama halnya yang terjadi pada sebagian siswa SMP 15 Yogyakarta, mereka memiliki masalah motivasi belajar yang masih rendah. Berdasarkan observasi dan wawancara saat di sekolah dengan Guru BK yang dilakukan pada tanggal 5 Mei 2017 diduga memiliki motivasi belajar yang rendah, siswa-siswa tersebut kurang mempunyai dorongan. Persepsi negatif tersebut karena ada perasaan malas mengikuti proses pembelajaran. lingkungan sekitar juga mendukung seperti teman-teman yang tidak mengikuti mata pelajaran, bahkan tidak adanya dukungan/perhatian orang tua kepada siswa dan terlebih lagi ketika si anak memperoleh nilai yang jelek di Sekolah orang tua ikut menyalahkan, memarahi atas ketidakmampuan tersebut sehingga akan membuat keyakinan irasionalnya lebih parah, sehingga menyebabkan siswa tersebut beranggapan negatif terhadap diri sendiri. Harapan dan cita cita yang dimiliki siswa juga mempengaruhi motivasi belajarnya, tetapi mereka tampak kurang yakin dengan apa yang diinginkannya misalnya tidak yakin untuk ikut kontestasi dalam bidang seni dan olahraga di Yogyakarta. Perasaan tidak yakin tersebut membuat mereka kurang bersemangat dalam melakukan usaha-usaha untuk dapat mewakili sekolah mengikuti perlombaan seni dan olahraga SMP se-Yogyakarta. Berdasarkan observasi di ruangan BK pada Mei 2017 terhadap siswa yang

⁷ Gantina Komalasari & Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), h. 211.

⁸ P. Eko Prasetyo, "Pengaruh Disiplin Siswa dan Fasilitas Perpustakaan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Ekonomi", *Jurnal Pendidikan Ekonomi* Vol 03, no. 2 Edisi Juli (2008), h. 3.

⁹ Noviana Diswantika, *Efektivitas Teknik Self Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik* (Bandar Lampung: STKIP PGRI, 2016), h. 14.

mengalami masalah kurangnya motivasi belajar karena adanya perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi sebuah tugas. Hal tersebut nampak dari perilaku siswa yang kurang antusias ketika proses pembelajaran, tidak mencatat, melamun, tidak mau bertanya, mengganggu teman yang disampingnya, dan tidak ada *feed back* yang diberikan.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK diketahui ada beberapa siswa yang malas belajar dikarenakan berbagai faktor salah satunya faktor lingkungan belajar yang tidak kondusif yaitu latar belakang keluarga mereka yang *brocken home*, kurangnya kasih sayang kedua orang tua disebabkan tidak pernah dirumah karena pekerjaan, dan keluarga yang kurang mampu, hal tersebut dapat mempengaruhi semangat belajar siswa. Mereka tidak dapat memperoleh penghargaan belajar misalnya dalam bentuk pujian atau hadiah yang semestinya dapat dijadikan sebagai penguat belajar. Faktor utama yang menyebabkan kurangnya motivasi belajar siswa adalah anggapan negatif terhadap dirinya yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain. Perilaku pasif ketika mengikuti pelajaran dialami oleh siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah. Hal ini mengakibatkan hasil belajar atau prestasi yang dicapainya hanya biasa-biasa saja, padahal apabila individu tersebut aktif saat pembelajaran maka prestasinya dapat meningkat sehingga faktor eksternal dalam motivasi belajar seperti orang tua akan lebih memberikan semangat sehingga motivasi belajar siswa akan lebih meningkat.

Selain itu menurut jurnal yang telah ditulis oleh penulis bahwa Salah satu permasalahan kondisi psikis dapat terlihat dari adanya pikiran negatif atau irasional seperti perasaan cemas ketika akan menghadapi ulangan atau takut salah dalam mengerjakan tugas. Kegagalan yang pernah dialami sebelumnya juga akan mempengaruhi keyakinan irasionalnya, dia menganggap dirinya bodoh dan kesalahan tersebut tidak dapat diperbaiki dengan begitu memperlihatkan siswa kurang mempunyai keinginan berhasil. Gangguan emosional yang sering dialami peserta MTQ adalah kecemasan, kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tidak adanya

sebab yang dimengerti, kegelisahan hampir selalu disertai dengan gangguan syaraf otonom dan disertai rasa mual.¹⁰

Untuk menghindari itu motivasi belajar sangat penting dikembangkan oleh setiap siswa, karena motivasi merupakan daya penggerak psikis yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar demi mencapai satu tujuan. Motivasi memegang peranan penting dalam membangkitkan gairah, semangat dan rasa senang dalam belajar, sehingga siswa mempunyai banyak energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar.¹¹

Metode *positive self talk* dalam bimbingan dan konseling dapat digunakan dan diharapkan lebih efektif dalam mengatasi permasalahan siswa. Metode ini mengubah persepsi negatif atau *negatif self talk* menjadi *positive self talk* yaitu keyakinan rasional yang didapat dari ucapan-ucapan positif. Motivasi belajar paling utama harus berasal dari dalam diri, maka diri sendiri memegang peranan penting dalam menumbuhkan *self motivation* tersebut. *Self talk* yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan kalimat-kalimat yang positif, maka dapat disebut dengan *positive self talk*.

Menurut Jhon William Self Talk adalah salah satu bentuk komunikasi manusia, ketika manusia tidak berkomunikasi dengan orang lain, maka setidaknya ia sedang berkomunikasi dengan dirinya sendiri dalam bentuk kata, cipta, maupun rasa. Diri kita juga perlu diajak bicara, dengan mengajak diri berbicara maka kita memberikan kesempatan untuk memperkaya diri. Menurut para ahli, kebiasaan berbicara dengan diri sendiri sudah ada sejak kita belajar bicara dan merupakan bagian dari proses belajar anak. Dan bicara dengan diri sendiri tidak hanya dalam bentuk dialog dengan suara karena semua yang terlintas dalam otak kita sebenarnya merupakan cara kita berbicara dengan diri sendiri. Hasilnya dalam satu menit kita menyampaikan 150-300 kata, artinya ada 45.000-50.000 kata per hari yang kita ucapkan kepada diri kita sendiri.¹²

Berdasarkan pemaparan tersebut, permasalahan yang dialami siswa adalah motivasi belajar yang rendah yang disebabkan baik dalam dirinya sendiri maupun dari

¹⁰ Syafrianto Tambunan, "Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan" Jurnal Madaniyah, Vol 08, no. 1 Edisi Januari (2018).

¹¹ Eveline Siregar & Hartini Nara, "Teori Belajar dan Pembelajaran" (Bogor: Ghalia Indonesia, 2010), h. 51.

¹² Jim Rhon, "Dahsyatnya Terapi Bicara Positive Self Talk Therapy (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), h. 41.

lingkungan sekitarnya. Sehingga membuatnya berpikiran negatif tentang dirinya dan orang lain yang akhirnya mengganggu kegiatan belajarnya, maka pikiran tersebut harus diganti dengan pikiran yang positif kemudian diucapkannya sebagai penguat sehingga diharapkan dapat memunculkan tindakan yang positif pula termasuk motivasi belajar yang lebih baik dari sebelumnya.

Motivasi belajar merupakan daya penggerak psikis dari dalam diri seseorang untuk dapat melakukan kegiatan belajar dan menambah keterampilan dan pengalaman belajar. Motivasi mendorong dan mengarahkan minat belajar agar tujuan yang diinginkan tercapai. Tanpa motivasi, siswa tidak akan tertarik dan serius dalam mengikuti pembelajaran, sebaliknya dengan adanya motivasi yang tinggi siswa akan tertarik dan terlibat aktif bahkan menciptakan inovasi dalam proses pembelajaran.¹³ Motivasi yang tinggi membuat siswa berupaya sekuat-kuatnya dan dengan menempuh berbagai strategi yang positif untuk mencapai keberhasilan dalam belajar. Salah satu tanda-tanda motivasi intrinsik adalah adanya suasana hati (*mood*) yang positif seperti keseriusan dan keceriaan.

Siswa yang mempunyai motivasi belajar akan memperlihatkan beberapa indikator yang berperan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Indikator tersebut adalah:

- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil, misalnya siswa ingin menjadi lulusan terbaik satu sekolahnya.
- b. Adanya dorongan dan kebutuhan belajar. Siswa akan belajar walaupun tidak ada ulangan maupun tugas, karena menyadari bahwa kewajiban seorang murid adalah belajar.
- c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan. Siswa menentukan harapan-harapan di masa depannya dan merencanakan usaha yang dilakukan untuk mewujudkannya.
- d. Adanya penghargaan dalam belajar, misalnya siswa akan lebih bersemangat belajar ketika mendapatkan pujian.
- e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar. Siswa merancang kegiatan belajar yang dilakukan menjadi menarik dan tidak membuatnya bosan seperti dengan musik, dan penggunaan pensil warna.
- f. Adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan siswa dapat belajar dengan baik.¹⁴

¹³ Martinis Yamin, *Kiat Membelajarkan Siswa* (Jakarta: Gaung Persada Press, 2007), h. 219.

¹⁴ Abdorrahman Ginting, *Efesiensi Praktis Belajar dan Pembelajaran* (Bandung: Humaniora, 2012), h. 23.

Menurut Jhon William *positive self talk* membantu individu untuk menjaga fokus pada tugas yang dihadapi, mengabaikan masa lalu dan melihat ke masa depan.¹⁵ Cara untuk memiliki self talk positif dan menghilangkan *self talk* negatif sebetulnya sederhana. Sadarilah cara anda berkomunikasi dengan diri anda sendiri. Ketika siswa menyadari bahwa sedang melakukan self talk negatif, maka siswa harus menghentikan saat itu dan mengatakan pada diri “berhenti”. *Self Talk* adalah kunci penting dalam memelihara sifat positif dan proaktif dalam kehidupan. Apapun yang dipikirkan dan diucapkan kepada diri sendiri merupakan alat penting yang dapat digunakan dalam meningkatkan motivasi dan melanjutkan aktivitas walaupun dalam keadaan buruk. Jadi *self talk* dapat digunakan ketika siswa sedang tidak dalam kondisi yang baik dan menyenangkan. Berangkat dari hal tersebut, jurnal ini akan mencoba memaparkan betapa pentingnya konseling *self talk* pada siswa di sekolah.

B. Pembahasan

1. Pengertian Self Talk

Self talk secara bahasa berasal dari bahasa Inggris, *Self* adalah diri, sendiri, dirinya sendiri, dapat mengatur diri sendiri¹⁶. Dan talk berarti percakapan, pembicaraan, perbincangan, ceramah, omongan, kabar angin, desas-desus, berbicara dan teguran. *Self talk* adalah proses berbicara, bercakap, berdialog, melakukan teguran kepada diri sendiri. *Self talk* adalah istilah yang pertama kali diungkapkan oleh Joel Chue, penulis buku *Unlocking Your Potentials*. Menurutnya di awal hari, sebelum kita memulai kegiatan atau aktivitas, kita perlu berkata pada diri kita bahwa hari ini kita akan berfikir positif, bertindak positif, berkata positif, dan meraih hal-hal yang positif.¹⁷

Dalam sehari-hari sebenarnya, *self talk* sudah dilakukan oleh semua orang, namun banyak orang yang tidak sadar bahwa mereka telah melakukan *self talk*. Berbicara dengan diri sendiri dilakukan pada semua orang dari anak kecil hingga dewasa. Kegiatan ini memang tidak begitu dipedulikan orang, karena memang suatu hal yang wajar. *Self talk* dilakukan orang dalam setiap hal, misalkan ketika seseorang akan mengambil keputusan, ataupun dalam melakukan suatu pekerjaan, seseorang akan

¹⁵ Jim Rhon, “*Dahsyatnya Terapi Bicara Positive Self Talk Therapy* (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), h. 41.

¹⁶ Kamus Bahasa Inggris

¹⁷ Jim Rhon, *Dahsyatnya Terapi Berbicara Positive Self Talk Therapy* (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), h. 14.

melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum dia mengambil keputusan dan melakukan pekerjaannya dengan benar. Bahkan *self talk* dapat juga terjadi pada orang yang tengah berbicara dengan orang lain.

Self Talk adalah berbicara positif kepada diri sendiri yang dapat memberikan motivasi dan kekuatan untuk melakukan aktivitas tertentu. Davis mengungkapkan bahwa *self talk* ada dua yaitu *self talk* negatif dan positif. Motivasi yang tinggi membuat siswa berupaya sekuat-kuatnya dengan menempuh berbagai strategi yang positif untuk mencapai keberhasilan dalam belajar.¹⁸ Tanpa disadari *self talk* memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antara lain dalam memahami diri sendiri dalam mengevaluasi (renungan), terhadap kebiasaan (*habits*), berpikir positif (*positive thinking*) bertindak positif dan mengambil keputusan. Siswa yang mempunyai motivasi belajar akan bertindak semaksimal mungkin dalam mencapai keberhasilan belajar yang disertai dengan perasaan yang positif. Tetapi realitas yang terjadi didominasi oleh motivasi intrinsik siswa tersebut, sehingga mereka kurang peduli dengan hal-hal yang berkaitan dengan belajar.

Mengacu pada hal tersebut perlu dikembangkan sebuah strategi yang dapat menciptakan dan meningkatkan motivasi dalam belajar. Dalam pembahasan kali ini motivasi yang ditekankan adalah motivasi intrinsik siswa yaitu suasana hati (*mood*) atau pikiran yang dituangkan dalam keseriusan dan keceriaan. Konsep yang akan ditawarkan oleh penulis adalah motivasi intrinsik terjadi lewat komunikasi pada diri sendiri atau yang dikenal dengan istilah *self talk*. *Self Talk* ada dua macam, yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif. *Self Talk* juga dibagi menjadi *self talk* tentang diri sendiri dan *self talk* tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah contoh *self talk* dimaksud.

- a. *Self Talk* positif tentang diri sendiri: saya bisa bila saya berusaha, saya adalah orang yang penuh semangat.
- b. *Self Talk* positif tentang orang lain: teman-teman saya membantu saya untuk mendapatkan nilai yang bagus.
- c. *Self Talk* negatif tentang diri sendiri: setiap kali saya berusaha, saya selalu gagal.
- d. *Self Talk* negatif tentang orang lain: setiap kali saya berusaha teman-teman saya selalu menertawakan.

¹⁸ Dita Iswari & Nurul Hartini, "Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self Talk* Terhadap Penurunan *Body Satisfaction* (Surabaya: Fakultas Psikologi UNAIR, 2005), h. 14.

Yang perlu dikembangkan dalam setiap layanan konseling dalam meningkatkan motivasi adalah *self talk* positif tentang orang lain dan diri sendiri. Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai upaya untuk mengembangkan konsep *self talk* adalah dengan menanyakan hal-hal berikut pada diri sendiri.

- a. apakah anda menyukai diri anda sendiri?
- b. apakah anda menghargai diri anda sendiri?
- c. apakah anda menghormati diri anda sendiri?
- d. apakah anda melakukan sesuatu untuk diri sendiri?
- e. apakah anda mencoba untuk memenuhi kebutuhan anda tanpa merasa bersalah?

Jika kalimat-kalimat berikut adalah kecenderungan jawaban untuk pertanyaan diatas, maka *self talk* yang dimiliki adalah *self talk* negatif.

- a. Aku tidak suka dengan kemampuan belajarku yang cenderung lambat
- b. Aku tidak pantas diberikan nilai yang bagus pada ulangan sebelumnya
- c. Aku merasa tidak pantas belajar dengan teman-teman yang penuh semangat
- d. Aku mencoba membeli hadiah untuk diriku sendiri, tetapi selanjutnya kok perasaan semakin merasa bersalah

Untuk mendapat motivasi intrinsik yang maksimal, maka *self talk* negatif harus diganti dengan *self talk* positif dengan berlatih mengkomunikasikan pada diri sendiri tentang hal-hal diatas secara positif, misalnya:

- a. Walaupun kemampuan belajarku lambat, tetapi aku tetap berusaha untuk tekun belajar.
- b. Aku bersyukur mendapatkan nilai yang bagus pada ulangan sebelumnya.
- c. Terima kasih aku mempunyai teman-teman yang menolong sesama.
- d. Terima kasih ya Allah, akhirnya aku bisa membeli buku yang sudah lama aku inginkan.

Kesadaran manusia terbagi menjadi bagian sadar (*conscious*) yang kekuatannya hanya 12 persen dan bagian bawah sadar yang kekuatannya mencapai 88 persen. Maka langkah penerapan penggunaan metode *positive self talk* yaitu (a) siswa dibantu untuk mengidentifikasi dan menyadari *negative talk* yang ada pada dirinya, (b) siswa dibantu untuk mengkonfrontasi *negative talk* yang ada (c) siswa dibantu untuk mengubah *negative talk* menjadi *positive talk* dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan rasional, (d) *positive talk* yang sudah ada dipraktikkan secara terus menerus.

Langkah-langkah tersebut dapat dilakukan sendiri maupun dengan bantuan orang lain. Hal ini sesuai dengan Christine dan Alling Milne (2008) yang menemukan bahwa *self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial.¹⁹ Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga, *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan realitas, berarti orang itu berfungsi dengan baik.

2. Manfaat Self Talk

Ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh seseorang jika *self talk* yang dimiliki seseorang positif antara lain:

- a. Mengenal diri sendiri. Siswa akan dapat lebih mengenal diri sendiri melalui *self talk*, karena dengan berbicara pada diri sendiri akan diperoleh gambaran baru tentang dirinya, dan mengerti lebih dalam perilakunya.
- b. Adanya kemampuan menanggulangi masalah, seseorang dapat mengatasi masalah karena ada dukungan bukan penolakan sehingga dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya.
- c. Mengurangi beban. Jika siswa memiliki *self talk* negatif pada dirinya maka akan terasa berat dalam melakukan aktivitas belajar. Dengan adanya konseling positif *self talk* siswa akan lebih termotivasi dan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Self talk menentukan apakah seseorang akan menjadi orang baik atau buruk, yang menentukan apakah seseorang akan menjaga kesehatan atau tidak, yang menentukan seseorang memiliki percaya diri tinggi atau rendah, yang menentukan orang itu penting atau malah menjadi orang pecundang.²⁰ Terapi *self talk* dapat digunakan untuk berbagai kepentingan, untuk atlet, untuk negosiasi, pekerja kantor bahkan untuk kecantikan. Penulis akan fokus kepada siswa agar motivasi belajarnya meningkat. Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang begitu sempurna, yang diciptakan dengan memiliki potensi masing-masing, dan begitu juga manusia memiliki kekurangan. Dalam beberapa hal manusia melakukan kesalahan, maka selayaknya manusia mampu memperhatikan dirinya, mampu melihat potensinya, kenikmatan yang

¹⁹ Christine Wilding, Allen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy*, terj. Ahmad Fuandy (Jakarta: Indeks, 2013), h. 190.

²⁰ *Ibid*, h. 190.

sudah Allah berikan, dan mampu pula memahami setiap kekurangan dan kesalahannya. Dalam Q.S Ar-Rahman ayat 13 “maka nikmat Tuhan kamu manakah yang kamu dustakan”.

Dalam Islam muhasabah atau intropeksi diri dilakukan dengan cara I'tikaf dalam konteks Islam I'tikaf merupakan berdiam diri yang biasanya dilakukan di Mesjid dalam rangka untuk mencari keridhaan Allah Swt dan intropeksi diri (muhasabah diri) terhadap perbuatan-perbuatannya. *Self talk* membantu dalam perenungan dan pemahaman diri. Dengan membicarakan apa yang ada pada dirinya sendiri, maka seseorang akan semakin bisa melihat dengan nyata keadaan dalam dirinya, arah dan tujuannya, dan minimal adalah untuk memahami bagaimana harapan dan tindakan kedepannya. *Self talk* juga terdapat pada diri Rasulullah Saw ketika berkhalwat di Gua Hira. Nabi Muhammad Saw berfikir dan merenung, menjauh dari keramaian. Beliau meimikirkan dari perbincangan orang-orang mengenai berhala, beliau merenung dan lebih banyak berfikir mencari jawaban atas pengetahuan kebenaran dengan cara berkhalwat dan menyepi.

3. Self Talk Sebagai Alternatif Layanan Konseling

Belajar tidak berarti menghabiskan waktu, tetapi sebaliknya merupakan suatu investasi. Hal ini terjadi ketika belajar yang dilakukan tidak sekedar karena ikut arus. Sesuatu dikatakan investasi bila yang diinvestasikan akan dapat dimanfaatkan nantinya untuk memenuhi kebutuhan. *Self talk* menentukan apakah seseorang akan menjadi orang baik atau sebaliknya, yang menentukan apakah seseorang akan menjaga kesehatan atau tidak. Yang menentukan apakah seseorang memiliki rasa percaya diri tinggi atau rendah, juga yang menentukan apakah seseorang menjadi pecundang atau menjadi orang penting.²¹

Konseling *self talk* dapat digunakan untuk berbagai kepentingan, untuk atlet, untuk negosiasi, pekerja kantor, bahkan untuk kecantikan tetapi sangat jarang dalam layanan treatment konseling. Karena konseling *self talk* didorong untuk menantang atau merubah *self talk* yang negatif dengan sesuatu yang rasional atau positif. *Self talk* merupakan bagian dari terapi rasional emotif. Langkah penerapan dari konseling *self*

²¹ Jim Rhon, *Dahsyatnya Terapi Berbicara Positive Self Talk Therapy* (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), h. 56.

talk yaitu (a) siswa dibantu untuk menemukan dan menyadari *self talk* negatif yang ada pada dirinya, (b) siswa didorong untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif. Dengan demikian diharapkan emosi yang dikeluarkan siswa dapat positif juga.²²

Metode *countering* merupakan metode utama dalam penggunaan teknik *self talk* langkah-langkah dalam metode *countering* adalah sebagai berikut:

- a. mengidentifikasi dan mengeksplorasi *self talk* negatif. Pada tahap pertama ini konselor diharapkan dapat meningkatkan efektivitas konseling.
- b. memeriksa tujuan dan fungsi *self talk* negatif konseli. Biasanya terdapat tiga atau empat tema yang muncul ketika konselor dan konseli memeriksa kembali kartu indeks yang telah dibuat.
- c. mengembangkan *counters*. Setelah konseli menyadari alasannya menggunakan *self talk* negatif, konselor dapat membantu konseli untuk mengembangkan *counters*. *Counters* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses menghasilkan pernyataan diri yang tidak kompatibel dengan pemikiran kritis.
- d. meninjau kembali *counters* yang dibuat konseli dan kemudian mempraktikannya.²³

Self talk sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dalam pelaksanaan *self talk* antara lain:

- a. Afirmasi (*self talk* positif) yaitu yang berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain,
- b. Afirmasi ditujukan dalam bentuk sekarang, sebab jika afirmasi dilakukan pada masa yang akan datang, pikiran sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses.
- c. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Contoh “kontrol diriku cukiup baik” tampak lebih realistis daripada “saya selalu dapat mengontrol diri”.
- d. Buat afirmasi dalam bentuk singkat seperti slogan.
- e. Ulangi afirmasi positif setiap waktu.²⁴

Karena *self talk* merupakan bagian dari REBT, maka cara kerja *self talk* tidak berbeda dengan cara kerja REBT. Menurut REBT manusia berpikir, beremosi, bertindak secara simultan. Jarang manusia emosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya disebabkan persepsi atas situasi yang spesifik. Dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi,

²² Felix Rifialdi, *Pengaruh Latihan Imagery Relaxation dan Self Talk Terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 Point Shoot Atlet Putra Bola Basket* (Yogyakarta: Tesis FIK UNY, 2012), h. 13.

²³ B. T. Erford, 44 *Teknik-teknik Dalam Konseling* (London: Oxford University Press, 2010), h. 87.

²⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi* (Bandung: PT Eresco, 1995), h. 241.

berpikir, berpersepsi, dan bertindak. Konselor harus menguasai teknik ini dalam konseling *self talk* guna memperbaiki pola-pola yang disfungsi.

C. Penutup

Kita ketahui bahwa *self talk* bukan hal baru dalam keilmuan konseling, namun upaya intensif dan kerangka konseptual untuk peningkatan, pemfokusan, dalam membangun dan pengembangan *self talk* dalam konseling di sekolah sepertinya tidak banyak dilakukan atau diaktualisasikan di sekolah-sekolah seperti observasi yang dilakukan penulis di SMP 15 Yogyakarta bahkan lebih luas di Indonesia umumnya. Kondisi ini terlihat dari tidak banyaknya penelitian *self talk* dalam bidang konseling sekolah khususnya belajar yang lebih banyak penelitian dalam bidang olahraga. Padahal hemat penulis jika layanan konseling *self talk* diberikan untuk memotivasi belajar siswa maka minat dan bakatnya akan terasah dan tersalurkan baik dalam bidang karir yang diminatinya. Kondisi ini diduga disebabkan salah satunya belum disadari sepenuhnya arti penting optimalisasi *self talk* pada siswa di sekolah. Semoga kedepannya peningkatan, pengembangan, dan optimalisasi *self talk* dapat terselenggara. Karena kemampuan siswa dalam menggunakan *self talk* mempunyai kontribusi penting dalam mencapai kesuksesan akademik, keberhasilan interaksi sosialnya dan menjadi penunjang saat memperoleh prestasi belajarnya.

Daftar Pustaka

- Abdorrhakman Ginting, *Efisiensi Praktis Belajar dan Pembelajaran Bandung: Humaniora*, 2012.
- B. T. Erford, *44 Teknik-teknik Dalam Konseling* London: Oxford University Press, 2010.
- Christine Wilding, Allen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy*, terj. Ahmad Fuandy Jakarta: Indeks, 2013.
- Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Penerjemah: T. Hermaya Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2004.
- Dita Iswari & Nurul Hartini, "*Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Body Satisfaction*" Surabaya: Fakultas Psikologi UNAIR, 2005.
- Dominic Voge, "*Changing Self-Talk in Order to Overcome Procrastination*" *New York College Learning Skill Association Research and Teaching in Developmental Education*, Vol. 26, No. 2 Spring 2010.
- Eveline Siregar & Hartini Nara, *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2011.
- Felix Rifaldi, *Pengaruh Latihan Imagery Relaxation dan Self Talk Terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 Point Shoot Atlet Putra Bola Basket* Yogyakarta: Tesis FIK UNY, 2012.
- Gantina Komalasari & Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* Jakarta: Indeks, 2011.
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi* Bandung: PT Eresco, 1995.
- Indryastuti, "*Efektivitas Positif Self-Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMP*" E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 12, 2016.
- Jim Rhon, *Dahsyatnya Terapi Berbicara Positive Self Talk Therapy* Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011.
- Lauster, *Tes Kepribadian*, terj Cecilia dan Sumikto Yogyakarta: Kanisius, 2002.
- Martinis Yamin, *Kiat Membelajarkan Siswa* Jakarta: Gaung Persada Press, 2007.
- Noviana Diswantika, *Efektivitas Teknik Self Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik*, Bandar Lampung: STKIP PGRI, 2016.
- P. Eko Prasetyo, "*Pengaruh Disiplin Siswa dan Fasilitas Perpustakaan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Ekonomi*", *Jurnal Pendidikan Ekonomi* Vol 03, no. 2 Edisi Juli 2008.
- Syafrianto Tambunan, "*Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan*" *Jurnal Madaniyah*, Vol 08, no. 1 Edisi Januari 2018.
- Yusuf Hidayat & Didin Budiman, "*The Influence of Self-Talk on Learning Achievement and Self-Talk Confidence*" *Canadian Center of Science and Education.*, Vol. 10, No. 5 Februari 2014.