

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF TALK*
MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK PENINGKATAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL PESERTA DIDIK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

**OLEH
THERESIA Y. H. HAYON
NIM: 111 16 058**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA**

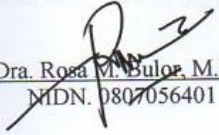
KUPANG

2021

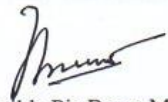
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada : 14 Maret 2021

Pembimbing I


Dra. Rosa M. Bulor, M.Pd.
NIDN. 0807056401

Pembimbing II


Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
NIDN. 0818066201

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

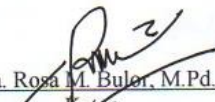
Dekan FKIP Unwira



Dr. Damianus Talok, MA.
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 pada tanggal, 19 Juni 2021

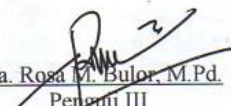
Panitia penguji


Dra. Rosa M. Bulor, M.Pd.
Ketua


Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
Sekertaris


Drs. Wens Nagul, M.Pd., Kons.
Penguji I


Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.
Penguji II


Dra. Rosa M. Bulor, M.Pd.
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Mengucap syukurlah dalam segala hal sebab itulah yang dikehendaki Allah didalam Kristus Yesus bagi kamu (1 Tesalonika 5:8).

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak
Yohanes Hayon dan Mama
Magdalena Muda (Alm).
2. Kakak dan adik terkasih, Kakak
Wilhelmina Hayon, Adik Maria
Hayon
3. Almamater tercinta Universitas
Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala bimbingan dan tuntunan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik.

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini yaitu 1) mengapa teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok digunakan untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik?, 2) bagaimana prosedur penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik?, dan 3) apakah penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok efektif untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui 1) alasan penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik, 2) prosedur penerapan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik, dan 3) efektivitas penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik.

Proses penulisan penelitian ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA., sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memfasilitasi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan dan arahan dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd., dan Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd., selaku pembimbing I dan pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan dan arahan sejak awal hingga akhir penelitian ini.
4. Pater, Bruder, Bapak, dan Ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang dengan tulus mengajarkan ilmu pengetahuan sehingga berguna bagi penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta, Bapak Yohanes Hayon dan Mama Magdalena Muda (Alm), kakak Liana, adik Tiara serta semua keluarga besar, yang telah mendukung lewat doa, materi dan moril sejak awal kuliah sampai saat ini.
6. Teman-teman seperjuangan pada Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2016 yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Pihak-pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dukungan bagi kelancaran penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu, saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian ini.

Kupang, Juni 2021

Peneliti

ABSTRACT

This thesis is titled The Use of Self Talk Techniques through group guidance for the improvement learners interpersonal communication. The problems discussed in this thesis are 1) why self talk techniques through group guidance services are used to improve the interpersonal communication of learners, 2) how the procedures of using self talk techniques through group guidance services improve learners interpersonal communication, and 3) Whether the use of self talk techniques through group guidance services is effective for improving students interpersonal communication. The purposes of this thesis are to find out 1) the reasons why the use of self talk techniques through group guidance services improves the learners interpersonal communication, 2) the procedures of applying self talk techniques through group guidance services to improve learners interpersonal communication, and 3) the effectiveness of the use of self talk techniques through group guidance services for the improvement of learners interpersonal communication. This thesis uses the method of literature studies. The objects of this thesis are self talk techniques, group guidance, and interpersonal communication. The data source used in this thesis is a secondary data. Type of thesis data is qualitative data. The results of the study showed that self talk technique is the right technique to improve learners interpersonal communication because the benefit of self talk techniques itself is related to learners interpersonal communication. Self talk techniques through group guidance are carried out in four stages such as the formation stage, the transition stage, the activity stage which is consisted of showing the illogical and irrational thinking that the learners have, convincing the learners that the thoughts and irrational feelings of the learners can be changed and improved, helping the individuals to develop irrational thoughts with a more positive self-statement and the closing stage of group guidance. Self talk techniques through group guidance is effective to improve interpersonal communication as it is proved by previous relevant research articles to this thesis topic. Based on the results of this study, there are some advises the author could give (1) readers can use this thesis as a reference material to deepen the reader's knowledge, insight, and skills in applying symbolic modeling techniques through group guidance to increase the motivation and achievement, and (2) this thesis is expected to improve the knowledge, insight, and skills of the author in applying symbolic modeling techniques through group guidance to improve the motivation of outstanding students, and (3) for teachers, this could be the guidance and counseling to improve skills in applying self talk techniques through group guidance services for learners improvement.

ABSTRAK

Judul skripsi: penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini yaitu 1) mengapa teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok digunakan untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik?, 2) bagaimana prosedur penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik?, dan 3) apakah penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok efektif untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui 1) alasan penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik, 2) prosedur penerapan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik, dan 3) efektivitas penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode kajian studi kepustakaan. Objek kajian penelitian ini adalah teknik *self talk*, bimbingan kelompok, dan komunikasi interpersonal. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data sekunder. Jenis data penelitian ini adalah data kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik *self talk* adalah teknik yang tepat digunakan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik karena manfaat teknik *self talk* yaitu semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif, sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif berkaitan dengan komunikasi interpersonal peserta didik. Teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok dilaksanakan melalui empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan yang terdiri dari tahap memperlihatkan pemikiran tidak logis dan irasional yang dimiliki peserta didik, meyakinkan peserta didik bahwa pemikiran irasional peserta didik dapat diubah dan diperbaiki, membantu individu mengembangkan pikiran rasional dengan pernyataan diri lebih positif dan tahap penutup. Teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok efektif untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik yang terbukti dari hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian ini. Berdasarkan hasil kajian penelitian ini, maka peneliti memberi saran kepada (1) pembaca, untuk menggunakan skripsi ini sebagai bahan referensi untuk memperdalam pengetahuan, wawasan, dan keterampilan pembaca dalam menerapkan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik, dan (2) peneliti yaitu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan keterampilan penulis dalam menerapkan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik, dan (3) guru bimbingan dan konseling yaitu diharapkan untuk lebih berupaya meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi peserta didik.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN TEORETIS	7
A. Teknik <i>Self Talk</i>	7
1. Pengertian Teknik <i>Self Talk</i>	7
2. Manfaat Teknik <i>Self Talk</i>	8
3. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self Talk</i>	9
4. Langkah-langkah Teknik <i>Self Talk</i>	10
5. Jenis Teknik <i>Self Talk</i>	11
B. Layanan BimbinganKelompok	12
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	12
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	13
3. Fungsi dan Manfaat Bimbingan Kelompok	14
4. Komponen Bimbingan Kelompok	15
5. Asas-asas Bimbingan Kelompok	16
6. Tahap-tahap dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	18
C. Komunikasi Interpersonal	20
1. Pengertian Komunikasi Interpersonal	20
2. Tujuan Komunikasi Interpersonal.....	20
3. Unsur-unsur Komunikasi Interpersonal	22
4. Prinsip-prinsip Komunikasi Interpersonal	23

5. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Interpersonal	24
D. Hasil Kajian yang Relevan	26
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Metode Kajian.....	32
B. Objek Kajian	33
C. Sumber Data.....	33
D. Jenis Data	34
E. Pembahasan Masalah	35
BAB IV PENUTUP	44
A. Simpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Fauzi Tahun 2018, tentang Dampak Konseling Kelompok Teknik Kursi Kosong dan *Self Talk* Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMK Mataram Semarang.
- Lampiran 2 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Fauzi Tahun 2018, tentang Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Empty Chair* (kursi kosong) dan *Self Talk* untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMA N Padang Tiji.
- Lampiran 3 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Sari Tahun 2017, tentang Pengaruh Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Sikap Introvert Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Semarang.
- Lampiran 4 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Noorma Tahun 2018 tentang Efektivitas Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Verbal pada Siswa Kelas IX B di SMP Negeri 6 Banjarmasin.
- Lampiran 5 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Dodi Tahun 2020 tentang Efektivitas Positive *Self Talk* terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Banguntapan.