

**Jurnal Transformasi**

*Volume 6 Nomor 1 Edisi Maret 2020*

PLS FIP IKIP Mataram

**Volume 6 Nomor 1 Edisi Maret 2020**

Jurnal Pendidikan Non Formal

**ISSN: 2442-5842**

# TRANSFORMASI

*Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Non Formal-Informal*

T  
R  
A  
N  
S  
F  
O  
R  
M  
A  
S  
I



**Diterbitkan Oleh:**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN LUAR SEKOLAH  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
IKIP MATARAM

# TRANSFORMASI

*Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Non Formal-Informal*

Terbit dua kali setahun pada Bulan Maret dan September. Berisi artikel hasil penelitian dan kajian konseptual di bidang Pendidikan Non Formal dan Informal (Pendidikan Luar Sekolah).

## Dewan Redaksi

### Pelindung dan Penasihat

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D

: Dr. Akhmad Sukri  
Drs. Wayan Tamba, M.Pd

### Penanggung Jawab

: Herlina, S.P., M.Pd

### Ketua Penyunting

: Kholisus Sa'di, S.Pd., M.Pd

### Sekretaris Penyunting

: Wahyu Winandi, S.Pd

### Penyunting Ahli

(Mitra Bestari)

: 1. Prof. Dr. Supriyono, M.Pd.  
(Universitas Negeri Malang)  
2. Prof. Dr. Wayan Maba  
(Universitas Mahasaraswati)  
3. Dr. Gunarti Dwi Lestari, M.Pd  
(Universitas Negeri Surabaya)  
4. Drs. Mukhlis, M.Ag.  
(Universitas Islam Negeri Mataram)

### Penyunting Pelaksana

: 1. Suharyani, M.Pd.  
2. Rila Hardiansyah, M.Pd  
3. Lalu Muazzim, M.Pd  
4. Ahmad yani, M.Pd.

### Pelaksana Ketatalaksanaan

: 1. M. Syamsul Hadi, M.Pd  
2. Sarilah, M.Pd

### Desain Cover

: Wahyu Winandi, S.Pd

### Alamat Redaksi:

Jurusan Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP Mataram

Gedung Dwitiya, Lt.3. Jalan Pemuda No.59 A Mataram

Telp.(0370) 638991

Email: [pnf\\_fip@ikipmataram.ac.id](mailto:pnf_fip@ikipmataram.ac.id)

**Jurnal Transformasi** menerima naskah tulisan otentik (hasil karya penulis) dan original (belum pernah dipublikasikan) mengenai Pendidikan Luar Sekolah (Pendidikan Non Formal-Informal), Pemberdayaan Masyarakat, dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. Format penulisan disesuaikan dengan pedoman penulisan yang terdapat pada halaman belakang jurnal ini.

# TRANSFORMASI

*Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Non Formal-Informal*

Terbit dua kali setahun pada Bulan Maret dan September. Berisi artikel hasil penelitian dan kajian

<b>Daftar Isi</b>	<b>Halaman</b>
<i>Ahmad Zainul Irfan, Nurul Iman</i>	1 - 11
<b>Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Sikap Tangguh Pada Siswa MTs Darusshiddiqien NW Mertak Paok Tahun Pelajaran 2019/2020.....</b>	
<i>Dodi Hananto, M. Samsul Hadi</i>	12 - 16
<b>Pengaruh Teknik <i>Self Talk</i> Untuk Mengatasi Sikap <i>Introvert</i> Siswa.....</b>	
<i>Fahmim Mandiara, Wayan Tamba</i>	
<b>Pengaruh Penyelenggaraan Program Parenting <i>Parents Gathering</i> (Pertemuan Orang Tua) Terhadap Pola Asuhanak Pada PAUD Permata Bangsa Jempong Baru Kota Mataram 2019.....</b>	17 - 24
<i>Ni Made Sulastri</i>	
<b>Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Bermain Pasir.....</b>	25 - 29
<i>Ni Nyoman Sri Windari, Herlina</i>	
<b>Pengaruh Program Pelibatan Keluarga Dalam Kelas Inspirasi Terhadap Motivasi Belajar Anak Usia Dini di PAUD Ceria Dusun Muhajirin Desa Sesela Kecamatan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat Tahun Ajaran 2019/2020.....</b>	30 - 36
<i>Nurul Oktia Hidayanti, Kholisussa'di</i>	
<b>Efektivitas Program Pelatihan Pembuatan Abon Ikan Terhadap Pengembangan Potensi Lokal (<i>Lokal Genius</i>) Dalam Pendidikan Keluarga di Masyarakat Pesisir Dusun Karang Telaga Batu Layar Lombok Barat Tahun 2020.....</b>	37 - 48
<i>Rabi'atun Hasanah, Suharyani</i>	
<b>Pengaruh Metode Pra (<i>Participatory Rapid Appraisal</i>) Terhadap Implemenasi Pembangunan Masyarakat Kelompok Tani Mekar Sari I Tahun 2019.....</b>	49 - 56
<i>Sarilah</i>	
<b>Implementasi Model Pembelajaran Tematik Integratif di Kelas Awal Sekolah Dasar.....</b>	57 - 65

**PENGARUH TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGATASI SIKAP  
*INTROVERT* SISWA**

**Dodi Hananto, M. Samsul Hadi**

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) UNDIKMA Mataram

Email: [dodihananto@yahoo.co.id](mailto:dodihananto@yahoo.co.id)  
[samsul.hadi176@yahoo.co.id](mailto:samsul.hadi176@yahoo.co.id)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *teknik self talk* untuk mengatasi sikap *introvert* siswa kelas VIII SD SMP satu atap 8 praya timur. Permasalahan yang diangkat pada penelitian ini adalah sikap *Introvert* siswa yang dapat diatasi dengan menggunakan *teknik self talk*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Random Sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah 9 orang siswa yang merupakan rekomendasi dari guru sekaligus merupakan sample yang digunakan dalam penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok dan metode observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Untuk menganalisis data digunakan rumus *t*-test, berdasarkan analisis data, nilai  $t_{hitung}$  sebesar (13,86) , sedangkan untuk nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar (1,86). Karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  ( 13,86>1,86) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *teknik self talk* untuk mengatasi sikap *introvert* siswa kelas VIII SD SMP satu atap 8 Praya Timur.

**Kata Kunci:** Teknik *Self Talk*, sikap *Introvert*

**Abstract:** *The aim of this study is to determine the effect of self talk technique on introverted attitude in class VIII of student on SD SMPN Satu Atap 8 Praya Tengah in academic year 2019/2020. The problem raised in this study is student's introverted attitude which can be overcome by using the self talk technique. The sampling technique used in this study is purposive sampling. The population of this study was 9 students who were recommendations from the teacher as well as the sample used in the study. Data collection methods used were questionnaire methods as the main method and observation methods , interviews, and documentation as complementary methods. To analyze the data using t-test formula, based on the analysis of the  $t_{count}$  data 13,860 with the value of t table at a significance level of 5% are 1,86. Thus the value of t count is greather than the value of t table ( 13,86>1,86), so  $H_0$  is rejected  $h_a$  is accepted. Thus it can be concluded that there is an effect of self talk technique on introverted attitude in class VIII of student on SD SMPN Satu Atap 8 Praya Timur in academic year 2019/2020.*

**Keywords:** *self talk technique, introverted attitude*

## **PENDAHULUAN**

Dalam proses belajar mengajar, siswa selalu dituntut untuk berkomunikasi dengan siswa lainnya agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.

“Komunikasi merupakan alat yang dapat mempersatukan individu yang satu dengan individu lainnya” (Zubaidah, 2017:2-3).

Ada 2 faktor yang memengaruhi kemampuan berkomunikasi seseorang,

yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal biasanya berasal keluarga atau teman, sedangkan faktor internal merupakan faktor yang berasal dari siswa itu sendiri salah satunya ialah sikap introvert (Nurihsan, 2008:3).

Melinda (2017:34) menyatakan bahwa “kepribadian *introvert* adalah individu yang tertutup, suka menyendiri, tidak mudah membuka informasi pribadinya, menarik diri dari lingkungan, dan pendiam. Tipe kepribadian *introvert* cenderung menarik diri dan tenggelam dalam pengalaman-pengalaman batinnya sendiri”.

Adapun faktor-faktor dasar yang mempengaruhi kepribadian menurut Rafy Sapuri dalam Umaroh (2015:18) yakni :a) Activity, yaitu yang berkaitan dengan faktor aktivitas, b) Sociability, yaitu kemampuan bermasyarakat, c) Risk taking, yaitu pengambilan resiko, d) Impulsiveness, yaitu memperturutkan suara hati, e) Expressiveness, yaitu kemampuan untuk menyatakan atau mengungkapkan perasaan-perasaan cinta, benci, sedih, marah, atau takut secara terbuka dan dapat menjelaskan bahwa orang yang memiliki tipe kepribadian *introvert* adalah lebih banyak menyembunyikan perasaan, f) Reflectiveness, yaitu memikirkan atau membayangkan, g) Responsibility, yaitu tanggung jawab

bahwa siswa yang bersifat *introvert* biasanya kurang aktif dikelas atau susah untuk bergaul dengan temannya.

Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi sikap *introvert* adalah dengan cara memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk*, karena dapat menambah kekuatan dan semangat pada dirinya dalam rangka dapat mengurangi sikap *introvert*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Diswantika (2010:30) dan Suci (2009:49) yang meneliti tentang efektivitas teknik *self talk* dan sikap *introvert*.

Widiastuti (2014:25) menyatakan bahwa “langkah penerapan dalam metode *positive self talk* yaitu (a) siswa dibantu untuk menemukan dan menyadari *self talk* negatif yang ada di dirinya dan (b) siswa didorong untuk mengubah *self talk* yang negatif menjadi *self talk* yang positif atau rasional”. Dengan demikian maka diharapkan emosi yang dikeluarkan siswa dapat positif juga.

Dita Iswari & Nurul Harini (2015:10) menjelaskan mengenai manfaat *self talk* yaitu: “semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif”.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling, ditemukan bahwa masalah sikap *introvert* ini juga terjadi pada siswa di SD SMPN Satu Atap 8 Praya Timur. Hal tersebut terjadi karena kurang interaksi dan komunikasi dengan lingkungan sekitar serta kurangnya bimbingan yang diberikan oleh guru BK

Berdasarkan Kenyataan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh teknik *self talk* untuk mengatasi sikap *introvert* siswa kelas VIII SD SMPN Satu Atap 8 Praya Timur tahun ajaran 2019/2020

## **METODELOGI PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni *one group pretest-posttest design* dimana dalam rancangan ini hanya terdapat satu kelompok subyek yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan. Adapun teknik analisis data yang digunakan yakni analisis data *t-test*.

Analisis data merupakan kegiatan setelah mengumpulkan data dari seluruh responden atau sumber data, adapun hal yang dilakukan dalam analisis data adalah

mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan dari seluruh variabel, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan menguji hipotesis.

Adapun populasi dalam penelitian ini yakni siswa kelas VIII SD SMPN Satu Atap 8 Praya Timur sebanyak 9 siswa dan sampel sebanyak 9 siswa yang terindikasi mengalami kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil dari pre-test. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yang diperoleh dari rekomendasi oleh guru BK dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket sebagai metode pokok, dan observasi, wawancara, serta dokumentasi menjadi metode pelengkap.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh berupa angket dianalisis dengan menggunakan rumus t-test, akan tetapi sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus statistic t-test, peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban angket yang sudah terkumpul.

### 1. Membuat Hipotesis Nol

Untuk keperluan perhitungan statistik, maka hipotesis alternative ( $H_a$ ) yang diajukan pada bab II berbunyi: Ada Pengaruh teknik *self talk* untuk mengatasi sikap *introvert* siswa kelas VIII SD SMPN Satu Atap 8 Praya Timur tahun ajaran 2019/2020, maka perlu diubah terlebih dahulu kedalam hipotesis nol ( $H_0$ ) sehingga berbunyi: Tidak ada Pengaruh teknik *self talk* untuk mengatasi sikap *introvert* siswa kelas VIII SD SMPN Satu Atap 8 Praya Timur tahun ajaran 2019/2020.

### 2. Membuat Tabel Kerja

Menyusun tabel nilai *pre-test* dan *post-test* dimaksudkan untuk mengetahui skor yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian treatment bimbingan kelompok. Dengan membuat tabel kerja mengenai data sampel siswa

### 3. Memasukan Data ke Dalam Rumus

Setelah mengetahui deviasi dari masing-masing data pre-test dan post-test, maka langkah selanjutnya adalah memasukkan data kedalam rumus. Dari table kerja tersebut, maka terlebih dahulu dicari nilai  $\sum d$  masing-masing subjek dengan rumus  $\sum d = d - M_d$  dimana

$\sum d$  = Deviasi masing-masing subjek ( $d - M_d$ )

$D$  = deviasi (*post test* – *pretest*)

$\sum d$  = jumlah (*post test* – *pretest*)

$\sum d^2$  = jumlah kuadrat deviasi

$d.b$  = ditentukan dengan nilai  $N-1$

$N$  = Jumlah sampel

Selanjutnya dapat dicari  $M_d$  dengan rumus :  $M_d = \frac{\sum d}{N} = \frac{221}{9} = 24,56$

Setelah  $M_d$  diketahui, baru dimasukkan kedalam rumus t-test sebagai berikut :

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$
$$t = \frac{24,56}{\sqrt{\frac{226,22}{9(9-1)}}}$$
$$t = \frac{24,56}{\sqrt{\frac{226,22}{9(8)}}}$$
$$t = \frac{24,56}{\sqrt{\frac{226,22}{72}}}$$
$$t = \frac{24,56}{1,7725}$$
$$t = 13,86$$

### 4. Menguji Nilai t-test

Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* diperoleh = 13,86 kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan db  $(N-1)=9-1=8$  dengan taraf signifikan 5%=1.860.

Dengan demikian, nilai  $t_{hitung}$  hasil penelitian ini lebih besar dibanding nilai  $t_{tabel}$  yakni  $13,86 > 1,860$ , maka hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan  $H_a$  (diterima) pada taraf signifikan 5% sehingga penelitian ini dinyatakan signifikan. Sehingga  $H_a$ : Pengaruh Teknik *Self talk* untuk mengatasi sikap *Introvert* Siswa Kelas VIII SD SMPN Satu Atap 8 Praya Timur Tahun Ajaran 2019/2020 adalah **Signifikan**.

#### 5. Menarik Kesimpulan

Dari hasil uji *t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 13,86, maka berdasarkan taraf signifikan 5% dan  $db=8$ . Ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam table distribusi *t* tabel adalah 1.86. Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{table}$ , karna nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{table}$ , maka penelitian ini dinyatakan signifikan. Hal ini berarti bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternative diterima, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Pengaruh Teknik *Self talk* untuk mengatasi sikap *Introvert* Siswa Kelas VIII SD SMPN Satu Atap 8 Praya Timur Tahun Ajaran 2019/2020 **Signifikan**.

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji *t-test* menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{table}$ , karna nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{table}$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima sehingga “**Signifikan**”.

Berdasarkan analisis ini dikatakan bahwa teknik *self talk* efektif untuk

mengatasi siswa yang mengalami sikap introvert. Dalam hal ini teknik *self talk* dapat menambah pengetahuan dan latihan-latihan kognitif untuk mengembalikan pemikiran yang positif, objektif dan rasional dalam rangka dapat menurunkan kecemasan sosial siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diswantika (2010:30) yang meneliti tentang efektivitas Efektifitas Teknik Self Talk dalam pendekatan konseling kognitif untuk mneingkatkan disiplin diri peserta didik. Hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self talk* efektif untuk membantu meningkatkan sikap disiplin diri.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dengan nilai  $t_{hitung}(13,86) > t_{tabel}(1,86)$  dengan taraf signifikan 5%. hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tehnik *self talk* terhadap sikap *introvert* siswa kelas VIII SD SMPN Satu Atap 8 Praya Timur Tahunn ajaran 2019/2020 **Signifikan**.

Berdasarkan pembahasan hasil dan simpulan penelitian, saran ditujukan kepada berbagai pihak yang terkait, khususnya bagi: (1) diharapkan dapat menjadi bahan informasi kepada kepala sekolah SD SMPN Satu Atap 8 Praya Timur untuk mengarahkan guru dalam memberikan layanan bimbingan konseling dalam mengatasi masalah siswa yang memiliki sikap *introvert* (2) Bagi Guru BK diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mengatasi siswa berkepribadian *introvert* dengan menggunakan teknik *self talk*. (3) Bag peneliti lain, Dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi bagi peneliti yang akan datang dalam melaksanakan tugas penelitian

**DAFTAR PUSTAKA**

Diswantika, Noviana. 2016. *Efektivitas Teknik Self-Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik* Skripsi. Bandar Lampung : STKIP PGRI Bandar Lampung.

Dita Iswari & Nurul Hartini. (2005). *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*. *Journal Unair Surabaya* (Volume 7 Nomor 3). Hlm. 1-22.

Grita Ratriana Melinda, (2017), *Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert Di Yogyakarta*, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol 3, No 7

Widyastuti, Prilly Ana. 2014. *Efektivitas Metode Positive Self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Karanganyar* Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Wuri Handayani, Suci. 2017. *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Siswa Introvert Kelas VIII B Di MTsN Wonokromo Bantul Yogyakarta*, *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Zubaidah, Choiratu. 2017. *Hubungan Kepribadian Introvert Dengan Komunikasi Verbal Siswa Kelas XI Sma Negeri 1 Kademangan Blitar Tahun Pelajaran 2016/2017*. *Jurnal Universitas Nusantara PGRI Kediri*