



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN
TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKAT
KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA
REMAJA DI DESA WANGKAL PROBOLINGGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, guna memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Jamilatun Nisak

NIM. B93217140

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM**

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA 2021

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jamilatun Nisak

NIM : B93217140

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi dan bersedia menanggung segala konsekuensi yang terjadi.

Probolinggo, 25 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



Jamilatun Nisak

NIM. B93217140

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Jamilatun Nisak
NIM : B93217140
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Desa Wangkal Probolinggo

Skripsi ini telah di periksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 25 Juni 2021

Menyetujui Pembimbing



Mohammad Thohir, M.Pd.I
NIP.197905172009011007

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Jamilatun Nisak
B93217140

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Srata Satu pada tanggal 1 Juli 2021
Tim Penguji

Penguji I



Mohammad Thohir, M.Pd.I
NIP.197905172009011007

Penguji II



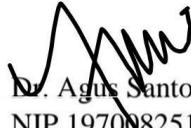
Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP.196303031992032002

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP.197311212005041002

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP.197008251998031002

Surabaya, 9 Juli 2021

Wakil,



Muhammad Halim, M.Ag
NIP.196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Jamilatun Nisak
NIM : B93217140
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/BKI
E-mail address : jmila.nisaa2@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi
Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 1 Juli 2021

Penulis

(Jamilatun Nisak)

ABSTRAK

Jamilatun Nisak, 2021. *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo.*

Fokus penelitian ini adalah: (1) Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo? (2) Bagaimana hasil pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo? Peneliti melakukan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara dan observasi. Selanjutnya data yang peneliti dapatkan dilapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu teori teknik *self talk* di padukan dengan konsep tekni *self talk* di lapangan.

Hasil penelitian menunjukkan yaitu (1) Pelaksanaan teknik *Self Talk* ada tiga tahap yakni menyadarkan konseli mengenai pikiran irrasionalnya, mengubah pikiran dan perasaan negatif serta menentukan tujuan yang rasional dan mengembangkan pikiran rasional konseli. Dengan membandingkan perilaku sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling dengan teknik *self talk*. (2) Sehingga hasil penelitian yang menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal berhasil mengubah pikiran irrasionalnya, mengontrol emosi serta mengubah perilaku konseli kearah yang lebih positif.

Kata kunci : Teknik *Self Talk*, Komunikasi Interpersonal

ABSTRACT

Jamilatun Nisak, 2021. *The Islamic Guidance and Counseling using Self Talk Techniques to Improve Interpersonal Communication among Adolescents in Wangkal Village, Probolinggo.*

The focus of this study is: (1) how is the process of implementing Islamic Guidance and Counseling using Self Talk Techniques in improving interpersonal Communication among Adolescents in Wangkal Probolinggo Village? (2) what are the results of the Islamic Guidance and Counseling implementation using Self Talk Techniques in improving Interpersonal Communication among Adolescents in Wangkal Probolinggo Village? The writer conducted this study using a qualitative approach and case study method. The technique of collecting the data in this study conducted by interviews and observations. Furthermore, the data that was obtained by the writer in the field were being analyzed using comparative-descriptive analysis which is the theory of self-talk techniques combined with the self-talk techniques concept in the field.

The results of the study showed that (1) the implementation of the Self Talk technique had three stages which were making the counselee aware of his irrational thoughts, changing negative thoughts and feelings and determining the rational goals and developing the counselee's rational mind by comparing the before and after results of conducting the counseling process with self-talk technique. (2) Hence, the results of using self-talk techniques to improve interpersonal communication has succeeded in changing their irrational thoughts, controlling emotions and changing counselee behavior in a more positive ways.

Keywords: Self Talk Technique, Interpersonal Communication

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan berjudul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo”.

Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang disusun dalam upaya menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) pada fakultas dakwah dan komunikasi program studi bimbingan dan konseling islam. Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan dari banyak pihak, oleh karena itu, ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. H. Masdar Hilmy, S.Ag, MA, Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Dr. H. Abd. Halim, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Mohammad Thohir, M.Pd.I selaku dosen pembimbing yang telah sabar membantu dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis selama proses pembuatan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh staff di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan membantu mahasiswa dalam melaksanakan kewajiban diperkuliah.
6. Penghargaan dan hadiah paling berharga untuk Ibu Anisa Nur Aini dan Bapak Mauludi yang telah membantu memberikan doa serta semangat juga dukungan yang penuh kasih tanpa pamrih

7. Kedua adik saya Maghfiroh Nur Mauludiah dan Khoirun Nisak Putri Mauludi yang telah memberikan dukungan dan doa, semoga kelak kita bisa sama-sama membahagiakan bapak dan ibu kita tercinta.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan selama perkuliahan, Fitriyatur Rosidah, Nazilatul Hidayati, Nidaan Khofiyya, Anita Karolina, Siti Nur Kholisa, Roudhotul Jannah, dan Fifi Maulida, yang memberikan support serta membantu dalam segala hal yang di butuhkan.
9. Teman-teman BKI Angkatan 2017, Keluarga Besar Ikatan Mahasiswa Probolinggo, dan Keluarga besar Ikatan Alumni Santri PZH Genggong Surabaya yang telah banyak memberikan wawasan dan pengalaman, semoga kesuksesan selalu mengikuti langkah kita
10. Dan semua pihak yang telah membantu mensukseskan penulisan skripsi ini, termasuk kepada klien yang semoga hidupnya menjadi lebih baik.

Probolinggo, 25 Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Judul Penelitian

Persetujuan Dosen Pembimbing	i
Pengesahan Tim Penguji.....	ii
Motto dan Persembahan	iii
Pernyataan Otentitas Skripsi	iv
Persetujuan Publikasi	v
Abstrak.....	vi
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Devinisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan	13

BAB II : KAJIAN TEORI

A. Bimbingan Konseling Islam	15
B. Teknik <i>Self Talk</i>	27
C. Komunikasi Interpersonal	40
D. Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Talk</i>	

untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja	46
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	48

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
B. Lokasi Penelitian	52
C. Jenis dan Sumber Data	52
D. Tahap-tahap Penelitian	53
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Teknik Validitas Data	56
G. Teknik Analisis Data	59

BAB IV : PENYAJIAN DATA

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	60
B. Penyajian Data	66
C. Analisis Data	92

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	107
B. Saran	108

DAFTAR PUSTAKA	109
----------------------	-----

Lampiran

DAFTAR TABEL

4.1 Perbatasan Wilayah Desa.....	60
4.2 Evaluasi Rencana Perubahan Konseli.....	89
4.3 Perubahan Rencana Perubahan Konseli	90
4.4 Data Teori dan Lapangan.....	92
4.5 Perbedaan Sebelum dan Sesudah Melaksanakan Proses Konseling	102



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia mempunyai 2 karakter dalam hidupnya, yakni sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu manusia mempunyai pengertian bahwa, manusia diciptakan dengan mempunyai identitas yang berbeda, baik secara fisik maupun sifat. Dan sebagai makhluk sosial manusia pasti memerlukan bantuan orang-orang disekitarnya. Artinya manusia tidak dapat hidup sendiri. Allah telah menjelaskan mengenai kedudukan manusia sebagai makhluk sosial di dalam Al-Qur'an surah al-Hujurat ayat 13 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Wahai manusia! Sungguh, kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia diantara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti.”²

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia berbeda-beda supaya dapat

² Alquran Hafalan Mudah, (Bandung: Cordoba, 2017), h. 517

terjalin interaksi, sosialisasi, dan komunikasi antar sesama manusia.

Komunikasi merupakan bagian kebutuhan manusia yang sangat penting, sehingga menjadi alternatif bagi manusia untuk mampu memahami dirinya dan lingkungannya.³ Komunikasi menjadi bagian inti dari keberadaan manusia. Karena sebagian besar menghabiskan waktu bangunnya sekitar 80-90% untuk berkomunikasi dengan orang lain, baik ketika berada di rumah, sekolah, tempat kerja atau bahkan ketika melakukan kegiatan sehari-hari yang melibatkan orang lain.⁴

Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan bahwa komunikasi adalah proses penyampaian atau penerimaan pesan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dengan efektif sehingga pesan yang diterima dapat dimengerti.⁵ Menurut Wursanto komunikasi adalah suatu kegiatan pengoperan atau penyampaian berita/informasi yang didalamnya terkandung pesan dari satu pihak ke pihak yang

³ Siska sudardjo & Purmaningsih, “Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa”, *Jurnal Psikologi* No 2, 2003, hal 67-71

⁴ Farikha Wahyu Lestari, “Kemampuan komunikasi Interpersonal Remaja”, *Jurnal ISSN 2406-8691* Vol2 No 2, Program Studi Bimbingan dan Konseling Univeritas PGRI Semarang, 2015, Hal. 107

⁵ Fenny Oktavia, “Upaya Komunikasi Interersonal Kepala Desa Dalam Memediasi Kepentingan PT. Bukit Borneo Sejahtera dengan Masyarakat Desa Long Lunuk”, *E Journal Komunikasi* Vol 4 No 1, 2016, Hal 241

dituju.⁶ Menurut kamus psikologi, komunikasi merupakan media penyampaian signal, tenaga dan lambang sebagai tempat penyampaian pesan dalam bentuk tanda dengan pengertian sebagai panduan kognitif dan afektif berupa gagasan, informasi, kepercayaan, harapan, imbawan dan sebagainya, yang dilakukan komunikan terhadap komunikator baik secara langsung maupun tidak sebagai tujuan untuk mengubah perilaku dan perspektif.⁷

Sedangkan komunikasi interpersonal atau komunikasi antar pribadi adalah proses komunikasi yang berjalan antara dua orang atau lebih secara langsung sehingga penerima pesan dapat meresponnya secara langsung dan pengirim pesan juga bisa mengetahui tanggapan penerima pesan.⁸ Deddy Mulyana mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan komunikasi antara dua orang atau lebih dan terjadi secara tatap muka, yang mengharuskan setiap pesertanya memberikan respon secara langsung.⁹ Jadi kesimpulan dari pengertian komunikasi interpersonal ialah sebuah proses pertukaran informasi dari komunikator kepada komunikan

⁶ Wursanto, "*Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*", (Yogyakarta : Kanisius, 2001), hal.31

⁷ Jalaluddin Rakhmad, "*Psikologi Komunikasi*", (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2007), hal.3

⁸ Hafied Cangara, "*Pengantar Ilmu Komunikasi*", (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1998), hal 32

⁹ Deddy Mulyana, "*Ilmu Komunikasi : Suatu Pengantar*" (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2004), hal 73

dengan memberikan efek umpan balik (respon) secara langsung. Komunikasi dapat dikatakan berhasil jika pesan yang disampaikan dapat diterima dan di mengerti dengan baik oleh komunikan dan komunikator memberikan respon baik.

Melalui komunikasi individu dapat menjaga hubungan interpersonalnya. Komunikasi menjadi kebutuhan manusia yang berlangsung sepanjang rentang kehidupannya termasuk ketika seseorang mulai memasuki masa remaja.¹⁰ Namun tidak semua individu mampu berkomunikasi dengan baik. Sebagai mana permasalahan yang di temui oleh peneliti pada seorang remaja di desa wangkal yang kesulitan dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga membuat remaja tersebut jarang keluar rumah. Begitupun saat di sekolah, ia hanya berinteraksi dengan beberapa temannya saja. Sehingga remaja sering merasa kesepian.

Kasus ini dimulai dari pikiran negatif seperti, remaja takut mendapat respon yang kurang baik ketika berkomunikasi, takut terkesan buruk saat berbicara, khawatir tidak nyambung dengan topik yang sedang dibahas. Sehingga membuatnya tidak percaya diri dan minder saat berkomunikasi dan kesulitan untuk menyampaikan pendapatnya. Remaja tersebut merasa wawasannya masih kurang saat berkomunikasi, membuatnya cenderung diam

¹⁰ Farikha Wahyu Lestari, “Kemampuan Komunikasi Remaja”, hal 107

saat diskusi dan sosialisasi. Menurutnya diam adalah zona nyamannya karna lebih menghindari respon-respon negative saat berkomunikasi. Remaja tersebut menyadari bahwa ia gagal dalam berkomunikasi dan menyebabkan kesulitan dalam berinteraksi.

Begitupun ketika bertemu dengan orang baru, remaja kesulitan untuk menyapa lebih dulu. Ia bingung harus memulai percakapannya dengan pertanyaan seperti apa, ia takut pertanyaan yang di tanyakan menyinggungnya atau pertanyaannya bisa terlalu mendalam ke privasi orang baru tersebut. Begitupun sebaliknya, ketika ada orang baru yang menyapanya lebih dulu, ia cenderung menjawabnya dengan kata yang singkat dan kaku. Sehingga membuat *first-impressionnya* kurang terlihat baik, dan terkesan cuek. Tidak hanya itu, remaja juga mengaku kesulitan mengontrol emosinya, sehingga ketika sedang marah dengan seseorang, remaja kesulitan meredakan amarahnya. Dan memerlukan waktu yang lebih untuk bisa berdamai. Biasanya remaja langsung menghindar dari orang yang dikesalinya.

Kesulitan dalam komunikasi interpersonal diantara penyebabnya adalah terjadinya kecemasan yaitu takut menerima penilaian/repon negatif dari komunikan.¹¹ Rahmat mengatakan seseorang yang merasa tidak percaya diri, justru

¹¹ Siska dkk, “Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa”, hal 68

cenderung mendapat kesulitan ketika menyampaikan pendapatnya sehingga memilih untuk diam.¹² Heider menyetujui bahwa kemampuan seseorang dalam berkomunikasi tidak hanya di tentukan oleh masalah fisik dan keterampilan, namun juga di pengaruhi oleh kepercayaan diri.¹³

Al Qur'an sebagai sumber solusi dari berbagai persoalan manusia, termasuk dalam kasus sehari-hari yang sering muncul diantaranya adalah masalah komunikasi. Karena komunikasi merupakan hal yang setiap saat dilakukan oleh seluruh manusia. Sehingga Al Quran yang menawarkan cara komunikasi yang efektif.

Firman Allah didalam AlQuran Surah Ar Rahman (55) Ayat 1-4 :

الرَّحْمَنُ (1) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (2) خَلَقَ الْإِنْسَانَ (3) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ (4)

*(tuhan) yang Maha pemurah, yang telah mengajarkan Al Quran. Dia menciptakan manusia. mengajarnya pandai berbicara.*¹⁴

Al Quran menyinggung komunikasi sebagai salah satu fitrah manusia. Al-Syaukani dalam Tafsir *Fath al-Qadir* mendefinisikan *al-*

¹² Jalaluddin Rakhmat, “*Psikologi Komunikasi*”, (Bandung : Remaja Karya, 1986)

¹³ F Heider, “*The Psychology of Interpersonal Relations*”, (New York : John Wiley & Sons, inc, 1958)

¹⁴ Al-Quran, *Ar Rahman* : 1-4

bayan sebagai kemampuan berkomunikasi¹⁵ dengan kemampuan tersebut manusia dapat menjadi makhluk yang bersemangat dan terus tumbuh berlandaskan kemampaan dan kebutuhannya dalam berkomunikasi.¹⁶ Untuk mengetahui bagaimana harusnya berkomunikasi dengan benar (*qaulan sadidan*) Allah berfirman dalam Al-Quran surah Al-Ahzab ayat 70 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

*Wahai orang-orang yang beriman!
Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah
perkataan yang benar.*¹⁷

Sedangkan sebagai manusia yang harus saling tolong menolong disini peran konselor adalah membantu setiap individu yang mengalami kesulitan. Untuk itu perlunya proses bimbingan dan konseling agar remaja mampu meningkatkan komunikasi interpersonalnya, supaya bisa lebih merasa enjoy saat berinteraksi dengan lingkungannya. Disini peneliti akan menggunakan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* dengan teknik *self talk*.

Dalam proses konseling salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *self talk* yang mampu membantu individu melawan

¹⁵ Syaekani, *Tafsir Fath Al-Qadir*, Jilid 5, (Beirut : Dar AL Fikr), hal 251

¹⁶ Saefullah, "*Kapita Selekta Komunikasi : Pendekatan Budaya dan Agama*", (Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2007), h. 67

¹⁷ Al-Quran, *Al-Ahzab* : 70

fikiran irrasionalnya dan terus mengembangkan fikiran rasional, sehingga akan mengarah kepada perilaku positif.¹⁸ *Self Talk* ialah proses percakapan yang dilakukan oleh individu dengan memaknai perasaan, menyusun dan merubah pemahaman dan memberi arahan serta penegasan kepada dirinya sendiri.¹⁹ *Self talk* bekerja melalui kognitif kemudian melewati suatu proses mental yang membantu memberikan pertukaran cara berpikir. Cara mendefinisikan *self talk* memerlukan pemahaman terhadap kaitan antara diri dan pikiran. Hal ini bisa terlaksana jika semua yang ada dalam pikiran mampu memberikan pengaruh ketika menentukan *self talk* seseorang.²⁰

Berdasarkan fenomena yang terurai diatas, maka penulis ingin melakukan kajian tentang “Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo”.

B. Rumusan Masalah

¹⁸ Noviana Diswantika, “Efektifitas Teknik *Self Talk* dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik”, *Skripsi*, Universitas Pendidikan Indonesia, 2015

¹⁹ Permatasari, “Efektivitas Pelatihan *Self Talk* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate”, *Skripsi*, Universitas Sebelas Maret, 2014, hal 4

²⁰ Claudia Tevy Wulandari, “*Self Talk* untuk mencapai penerimaan diri pada Penyandang Disabilitas Netra : Studi di rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra ‘Bhakti Candra’”, *Skripsi*, UIN Surakarta, 2017, hal 18

Terkait latar belakang yang diuraikan diatas, yang menjadi rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo?
2. Bagaimana Hasil dari Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo?
2. Untuk mengetahui hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mampu memberikan keilmuan baru yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling islam terkait penggunaan teknik *self talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pada remaja di desa wangkal Probolinggo
2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini bisa membantu konseli terutama yang berada pada masa remaja untuk membantu meningkatkan komunikasi interpersonalnya, supaya remaja dapat dengan mudah berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya.

E. Devinisi Konsep

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh individu kepada seseorang yang membutuhkan bantuan seperti sedang mengalami kesusahan supaya dapat mengatasi masalahnya. Sehingga meningkatkan pengetahuan dan ketakwaan kepada Allah SWT agar muncul suatu cahaya harapan, dan kebahagiaan hidup pada dirinya.²¹

Sedangkan Hamdani Bakran Adz Dzaky mengatakan bahwa bimbingan dan konseling islam merupakan kegiatan yang memberikan bimbingan, kursus dan arahan kepada individu, yang membutuhkan proses bimbingan sebagaimana harusnya menjadi seseorang yang bisa menumbuhkan kemampuan berfikirnya, rohaninya, religiositas dan kepercayaannya hingga mampu mencegah masalah dalam hidupnya dan menjalankan aktifitasnya dengan baik

²¹ M. Arifin, "*Pokok-pokok pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*", (Jakarta : Bulan Bintang, 2007), hal 25.

dan benar secara mandiri yang sesuai dengan paradigma Al-Quran dan As-Sunnah Rasulullah SAW.²²

Untuk itu dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu untuk membantu masalah-masalahnya dan memahami dirinya dan lingkungannya sesuai dengan ajaran Alquran dan AsSunnah.

2. *Self Talk*

Salah satu teknik dalam *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) diantaranya adalah teknik *self talk* yang dapat dilakukan individu dengan cara berkomunikasi dan berbicara dengan dirinya sendiri.²³ *Self talk* dilakukan oleh setiap individu. Semua hal yang ada didalam fikiran individu memberikan dampak pada jiwanya. Apapun yang diucapkan kepada diri sendiri secara langsung mempengaruhi pikirannya. Jika yang diucapkan adalah kalimat positif maka akan menjadikan jiwa yang optimis begitupun sebaliknya. Segala perkataan individu kepada dirinya sendiri 95% akan mempengaruhi keadaan emosinya. Hal ini terjadi sebab disaat seseorang mulai berbicara dengan dirinya sendiri, berarti alam bawah

²² Hamdani Bakran Adz Dzaky, "*Psikoterapi Konseling Islam*", (Yogyakarta : Fajar Pustaka baru, 2001), hal 129-137

²³ Dita Iswari dan Nurul Hartini, "Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self Talk* terhadap penurunan Tingkat *Body-Dissatisfaction*", *Jurnal Unair*, Vol. 7 No. 3, 2005, hal. 14

sadarnya telah diperintahkan untuk melakukan hal tersebut.²⁴

Sumber masalah psikologis yang utama bermula dari *self talk*, dari sanalah kebiasaan, karakter dan keyakinan individu terbentuk. Ketika *self talk* seseorang terus positif, maka tidak akan mudah terpengaruh oleh hal-hal negative terhadap dirinya sendiri jika terus diperkuat dengan *self talk* positif.²⁵

3. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi Interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh hubungan yang saling menguntungkan. Media yang digunakan dapat bersifat langsung atau tidak langsung.²⁶

Brooks mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses pencarian informasi, makna, dan perasaan yang diungkapkan oleh seseorang, termasuk informasi verbal dan non-verbal.²⁷

Komunikasi telah menjadi cara berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan menjadi aspek utama dalam membangun hubungan. Dalam

²⁴ Claudia Tevy Wulandari, “*Self Talk* untuk mencapai penerimaan diri pada penyandang disabilitas netra di rumah pelayanan sosial disabilitas netra ‘Bhakti Candrasa’ Surakarta”, hal. 30

²⁵ Ahmad Yusuf dan Harlinda, “Implementasi Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Aktifitas Belajar Siswa di SMPN I Pangkep”, *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, Vol. 2 No. 1. 2019, hal. 161

²⁶ M Ghojali Bagus, “*Buku Ajar Psikologi Komunikasi*”, (Surabaya : Unair Press 2010), hal 75

²⁷ Owen Hargie & David Dickson, “*Skilled Interpersonnal Communication (4th ed)*”, (New York : Routledge, 2005), hal.12

berkomunikasi terdapat beberapa hal mendasar yang perlu diperhatikan yakni pemilihan kata, intonasi dan bahasa. Jika tidak menggunakan bahasa yang sopan saat berkomunikasi, tentu pihak lain akan merasa tidak nyaman, serta intonasi yang tidak sesuai membuat makna dari isi pembicaraan bisa menimbulkan kesalahfahaman.²⁸ Komunikasi merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, karena melalui proses komunikasi individu dapat menyampaikan pikiran, perasaan dan apa yang diinginkannya kepada orang lain.

F. Sistematika Pembahasan

Agar memudahkan dalam memahami penyusunan penelitian ini, peneliti membagi pembahasan dalam beberapa bab diantaranya:

BAB I: dalam bab ini terurai pendahuluan yang meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

BAB II: dalam bab ini terurai tentang kajian teori yang meliputi: Bimbingan dan Konseling Islam, teknik *Self Talk*, Komunikasi Interpersonal, Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan Komunikasi

²⁸ Hujjatul Karomah, "Konseling Islam dengan Terapi Silaturrahim untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal pada seorang remaja di desa kwanyar barat bangkalan", *Skripsi*, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA 2020, hal 1

Interpersonal, serta penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III: dalam bab ini terurai tentang metodologi penelitian yang meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, objek penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validasi data, dan teknik analisis data.

BAB IV: dalam bab ini terurai pembahasan yakni deskripsi, penyajian data dan analisis proses teknik *self talk* serta hasil dari teknik *self talk*.

BAB V: dalam bab ini terurai penutup yaitu kesimpulan dan saran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling islam adalah kegiatan pemberian bantuan terarah, continue dan sistematis kepada individu supaya mampu mengembangkan kemampuan atau fitrah bergama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam Al Quran dan Hadist Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga dapat hidup harmonis dan sesuai dengan tuntutan Al Quran dan hadist.²⁹

Ahmad mubarok mengartikan bahwa bimbingan konseling islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu ataupun kelompok yang sedang mengalami kesulitan hidup dalam melaksanakan kewajibannya melalui proses pendekatan agama, yaitu menghidupkan kembali energi didalam diri individu supaya mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.³⁰

²⁹ Hallen, “*Bimbingan dan Konseling*”, (Jakarta : Ciputat Pers, 2002), hal. 17.

³⁰Ahmad Mubarok, “*Konseling Agama Teori dan Kasus*” Cet.1, (Jakarta : Bina Rencana Pariwisata, 2002), hal. 4-5.

Bimbingan konseling islam juga dapat diartikan sebagai bentuk pemberian bantuan kepada individu supaya kembali mengerti keberadaannya sebagai makhluk Allah sehingga dalam kehidupan sehari-harinya sesuai dengan ajaran agama dan perintah Allah agar hidupnya senantiasa damai dan bahagia.³¹

Untuk itu dapat disimpulkan pengertian dari bimbingan dan konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu untuk mengenali/menerima dirinya dan menemukan kebahagiaan berlandaskan Al Qur'an dan Hadist.

- b. Tujuan bimbingan dan konseling islam Tujuan dari bimbingan dan konseling islam adalah membantu individu merealisasikan dirinya sebagai manusia seutuhnya supaya menemukan kebahagiaan didunia dan akhirat.³² Secara lebih detail dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Mewujudkan perubahan, peningkatan, dan kesehatan mental. Individu menjadi lebih tenang, lemah lembut

³¹Aunur Rahim Faqih, “*Bimbingan dan Konseling dalam Islam*”, (Yogyakarta : UII Press, 2001), hal. 4.

³²Hartini, “Bimbingan dan Konseling islam dengan teknik *self talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitindu bojonegoro”, *Skripsi*, (Surabaya : BKI UINSA, 2018), hal. 27.

damai, berfikir terbuka dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah dari Tuhannya.

- 2) Mewujudkan suatu perubahan, kebijaksanaan dan sopan santun yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya.
- 3) Membangun kepandaian dalam mengelolah atau mengontrol emosi pada diri sendiri supaya menumbuhkan kekompakan, penerimaan, saling membantu dan rasa cinta.
- 4) Membangun kepandaian dalam beragama agar mampu meningkatkan ketakwaan kepada tuhanNya, dengan ikhlas menaati segala perintahNya dan menerima dengan ikhlas segala ujian yang diberikan olehNya
- 5) Menghasilkan kemampuan ilahiah, agar individu bisa melaksanakan kewajibannya menjadi manusia yang baik juga mampu mengatasi segala macam bentuk masalah dan menjadi manusia yang bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya.³³

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa fungsi yang mampu menjadikan

³³Ahmad Mubarak, “*Konseling Agama Teori dan Kasus*” Cet 1, hal. 43.

manusia lebih baik dan dapat mengatasi masalah hidupnya sendiri, diantaranya:

- 1) *Preventif* (pencegahan)
Yaitu membantu dan mencegah munculnya masalah pada individu. Sehingga individu mampu menikmati kehidupannya.
- 2) *Kuratif*
Yaitu membantu individu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi sampai masalahnya bisa terselesaikan dengan baik.
- 3) *Preservative* (pemeliharaan)
Yaitu menolong individu supaya mampu mengendalikan keadaan yang awalnya kurang baik (terdapat masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikannya bisa bertahan lama.
- 4) *Developmental* (pengembangan)
Yaitu membantu individu menjaga dan mengembangkan keadaan yang baik supaya konsisten. Dan memastikan agar masalah tidak muncul kembali.³⁴

d. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

- 1) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat
Seorang muslim akan merasakan kebahagiaan hidup didunia yang sifatnya sementara, sedangkan tujuan kebahagiaan yang utama adalah

³⁴ Dewa Ketut Sukardi, “*Bimbingan dan Konseling di sekolah*”, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008), hal 42-43

kebahagiaan di akhirat, sesungguhnya disanalah manusia abadi.

2) Asas Fitrah

Manusia dilahirkan dengan beragam potensi bawaan dan memiliki kemampuan untuk beriman, untuk itu dinamika tingkah laku dan tindakannya sejajar dengan fitrah tersebut. Allah berfirman dalam Al Quran surah Ar Rum ayat 30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ
ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

*“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah (tetaplah keatas) fitrah allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu, tidak ada perubahan pada fitrah allah. (Itulah) agama yang lurus tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”.*³⁵

3) Asas Lillahi ta’ala

Dalam proses konseling dilakukan semata-mata karena Allah. Pengaruh dari asas ini bermakna konselor melaksanakan kewajibannya dengan penuh keikhlasan. Begitupun klien harus menerima proses konseling dengan ikhlas dan sukarela. Sehingga

³⁵ Al-Quran, *Ar-Rum* : 30

semua pihak yang terlibat dalam proses ini, merasakan hasil yang maksimal.

4) Asas bimbingan seumur hidup

Dalam hidup manusia tentu akan mengalami beragam kesulitan, karena hidup tidak selalu bahagia dan sempurna. Untuk itu perlu adanya bimbingan konseling islam supaya membantu manusia meringankan berbagai macam kesulitannya.

5) Asas kesatuan jasmani dan rohani

Bimbingan dan Konseling Islam memandang konselinya sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniah. Tidak hanya melihat manusia sebagai makhluk biologi semata atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan konseling islam juga membantu manusia untuk hidup dalam keserasian antara jasmaniah dan rohaniah.

6) Asas keseimbangan ruhaniah

Rohani manusia mempunyai unsur dan daya kemampuan berpikir, merasakan dan kehendak hawa nafsu serta juga akal. Individu yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, juga memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga mendapatkan

keyakinan dan tidak menerima apapun begitu saja.

- 7) Asas kemaujudan individu
Bimbingan dan konseling islam berlangsung pada penilaian manusia menurut islam, memandang manusia sebagai wujud (eksistensi) tersendiri. Manusia memiliki hak, juga perbedaan dan mempunyai kebebasan pribadi sebagai pengaruh dari haknya dan kemampuan, fundamental, potensi, dan rohaniahnya.
- 8) Asas sosialitas manusia
Manusia dalam bimbingan konseling islam diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme), juga diakui dalam garis tanggung jawab sosial.
- 9) Asas kekhalfahan manusia
Manusia sebagai kholifah harus menjaga keseimbangan karena masalah masalah dalam hidup sering kali datang dari ketidakseimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.
- 10) Asas keselarasan dan keadilan
Segala segi keharmonisan, keselarasan dan keseimbangan dikehendaki oleh islam dengan kata lain islam mengharapakan manusia berbuat setimpal terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain “hak” alam

semesta “hewan dan tumbuhan lain sebagainya) dan juga hak tuhan.

11) Asas pembinaan akhlaqul karimah
Bimbingan dan konseling islam membantu konseli untuk menjaga, menumbuhkan, dan menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik. Supaya manusia bisa menjadi lebih baik.

12) Asas kasih sayang
Bimbingan dan konseling islam dilakukan atas dasar kasih sayang, karena manusia memerlukan cinta dan kasih sayang dari orang lain. Kasih sayang ini mampu mengalahkan dan menundukkan banyak hal, sehingga proses konseling bisa lebih efektif dan berjalan dengan lancar

13) Asas saling menghargai dan menghormati
Kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing dalam proses bimbingan konseling islam pada dasarnya derajatnya sama, hanya saja perbedaanya terletak pada fungsinya, yaitu pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Karena sebagai makhluk allah yang memiliki kedudukan yang sama, sehingga antara pihak yang dibimbing harus saling menghormati satu sama lain.

14) Asas musyawarah

Bimbingan dan konseling islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya dalam proses konseling konselor dengan klien terjadi dialog/interaksi yang sangat baik antara satu sama lain, tidak ada perasaan tertekan dan keingan menekan, juga keterbukaan.

15) Asas keahlian

Proses konseling dapat dilaksanakan oleh individu yang mempunyai potensi khusus dan kemahiran dalam bidangnya tersebut, baik berupa pakar dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling ataupun dibidang yang menjadi kasus (objek garapan/materi) bimbingan konseling.³⁶

e. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam

1) Identifikasi masalah

Strategi ini dilakukan supaya konselor memahami masalah beserta fakta yang terjadi. Pada tahap ini konselor menulis apa saja masalah yang harus mendapat bantuan dan memilah masalah yang lebih memerlukan bantuan terebih dulu. Langkah ini dilakukan dengan menggali informasi/gejala dengan

³⁶ Aswadi “*Iyadah dan Ta’ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*”, (Surabaya : Dakwah Digita Press, 2009), hal 28-31

mewawancarai langsung klien dan kerabat dekat klien seperti keluarga dan teman dekat.

2) **Diagnosis**

Pada tahap ini untuk menetapkan masalah yang sedang dihadapi berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada tahap pertama diidentifikasi masalah.

3) **Prognosis**

Pada langkah ini menentukan model pertolongan /pengobatan yang tepat dalam menyelesaikan masalah yang terjadi. Setelah menentukan masalah dan latar belakangnya, langkah selanjutnya ditentukan berdasarkan kesimpulan pada langkah diagnosis, yaitu memilih jenis terapi yang sesuai dengan kasus konseli.

4) **Terapi (*treatment*)**

Pada langkah ini adalah proses pendampingan aktualisasi atau bimbingan. Tahap ini merupakan implementasi sistem yang memerlukan waktu yang berkesinambungan sehingga membutuhkan pemantauan yang ketat.

5) **Evaluasi (*follow up*)**

Tujuan dari tahap ini akan mengevaluasi dan melihat sejauh mana langkah pengobatan yang

dilakukan telah mencapai hasil. Pada tahap ini, kita harus melihat pertumbuhan lebih lanjut dalam jangka waktu yang lebih lama³⁷

- f. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam
Bimbingan dan konseling islam memiliki berbagai elemen yang saling bersinggungan dan saling berkenaan antara satu sama lain, yaitu konselor, konseli dan masalah yang sedang dihadapi.

1) Konselor

Konselor adalah individu yang telah siap dengan sepenuh hati membantu/menolong klien dalam mengatasi persoalan/kasus dengan beralaskan pada keahlian dan wawasan yang dimilikinya.³⁸

Berikut syarat yang harus dimiliki konselor islam adalah:

- a. Beriman dan bertakwa kepada Allah SWT
- b. Memiliki jati diri yang elok, terbuka, konsisten, toleran, supel dan imajinatif.
- c. Memiliki potensi, keterampilan dan profesional serta memiliki

³⁷ Anas Salahudin, “*Bimbingan dan Konseling*”, (Bandung : Pustaka Setia, 2010), hal 95-96

³⁸ Latipun, “*Psikologi Konseling*” (Malang : UMM PRESS, 2008), hal 55

banyak pengalaman dalam proses konseling.³⁹

2) Klien

Klien adalah individu yang sedang mengalami kesulitan atau masalah, baik kesulitan jasmani atau rohani didalam hidupnya dan tidak mampu memecahkannya sendiri, untuk itu membutuhkan uluran tangan orang lain supaya membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Adapun ketentuan pada seorang klien diantaranya:

- a. Klien harus termotivasi kuat untuk mencari penyelesaian atas kasus yang sedang dialami.
- b. Menyadari atas kewajiban yang akan hadapi dalam mencari jalan keluar masalah dan melakukan apa yang diputuskan pada akhir konseling.
- c. Memiliki keberanian dan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya.⁴⁰

3) Masalah

Pada proses konseling berhubungan dengan kesulitan yang sedang dialami oleh individu (konseli) yang muncul

³⁹ Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, “*Landasan Bimbingan dan Konseling*”, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2006), hal 80

⁴⁰ W.S Winkle, “*Bimbingan dan Penyuluhan Institute Pendidikan*”, (Jakarta : Grafindo, 1991) hal 309

dikarenakan beragam macam faktor yang terjadi, untuk itu masalah yang bisa dibantu saat proses konseling dapat melibatkan beberapa aspek kehidupan diantaranya :

- a. Pernikahan dan keluarga
- b. Pendidikan
- c. Sosial
- d. Pekerjaan
- e. keagamaan⁴¹

2. *Self Talk*

a. Pengertian *Self Talk*

Awal mula *Self talk* dikemukakan oleh Joel Chue, penulis buku *Unlocking Your Real Potentials*. Joel Chue mengungkapkan bahwa saat bangun tidur di pagi hari sebelum melakukan aktivitas, kita perlu melakukan *self talk*. *Self Talk* yang digunakan hendaknya bersifat positif supaya pengaruh pada aktivitas dan fikiran kita bisa positif pula. Sehingga dalam menjalankan aktifitas bisa lebih kearah yang positif dan baik.⁴²

Self Talk berarti berbicara pada diri sendiri yaitu seseorang mengatakan pada dirinya yang berhubungan dengan kognitif dan perasaan. Metode ini dirancang agar melawan fikiran irrasional

⁴¹ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, 44-45

⁴² Jim Rohn, “*Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*”, (Yogyakarta : Arta Pustaka, 2011), hal.14

dan menumbuhkan kontemplasi yang lebih positif, supaya mengarah pada *self-talk* yang lebih positif.⁴³

Menurut Williams seperti dikutip oleh Komaruddin *self talk* adalah cara melatih mental. Psikolog olahraga merekomendasikan cara ini untuk mengatur kognisi, emosi, perilaku dan penampilan.⁴⁴

Dapat disimpulkan bahwa *self talk* merupakan ucapan seseorang untuk dirinya sendiri yang sangat memberikan efek atau pengaruh penting dalam hidupnya. Untuk itu sebaiknya kita harus bisa melakukan *self talk* positif untuk diri kita sendiri, sehingga efek atau pengaruh pada diri kita juga baik dan positif.

Nyatanya *self talk* sudah dilakukan oleh semua manusia, namun *Self talk* kadang tidak di mengerti oleh orang yang berkaitan. Ada dua jenis *self talk*, yakni *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irasional. Setiap *self talk* ini mempunyai dampak yang besar pada pikiran dan tingkah laku manusia. Rimm

⁴³ Noorma Rini Sawitri, "Effectiveness of *self talk* techniques to increase verbal communications ability in class IX B students in SMPN 6 Banjarmasin", *Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa BK Fitrah : Komunikasi Urgen*, Program Studi BK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Vol 1, No 1, 2018, hal 34

⁴⁴ Komaruddi, "*Psikologi Olahraga : Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*", (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2015), hal 122

dan Litvak mendapatkan bahwa *self talk* negatif bisa memicu banyak gairah fisik. Konsekuensi sentimental dari *self talk* yang negatif ialah khawatiran, tekanan mental, kesal, tidak percaya diri, dan merasa minder.⁴⁵

Tanpa disadari, *self talk* memiliki dampak yang cukup besar pada kehidupan setiap individu, termasuk ketika memahami diri sendiri, mengevaluasi diri terhadap kebiasaan, berfikir rasional, berperilaku baik dan sopan, dan dalam mengambil keputusan. Pada masyarakat umum, seseorang yang melakukan *self talk* disangka memiliki gangguan jiwa. Hal ini memang terjadi pada beberapa kasus penyakit mental, tetapi seseorang yang berbicara pada dirinya sendiri tidak boleh sembarang disangka memiliki gangguan jiwa. Karena sesungguhnya kita perlu berbicara kepada diri kita sendiri setiap waktu. Kita harus memahami semua yang sedang terjadi, dan salah satu cara untuk memahaminya yakni dengan berbicara.⁴⁶

Self talk juga merupakan bagian dari teknik yang digunakan oleh konselor dengan bertujuan untuk menghidupkan

⁴⁵ Davis, M., E.R.Eshelman., M.McKay, “*Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*”, (Jakarta : Kedokteran EGC, 1995), Hal. 105

⁴⁶ Hartini, “BKI dengan teknik *self talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitidu bojonegoro”, hal 40

kembali kekuatan dan semangat positif kepada dirinya sendiri.⁴⁷

b. Bentuk-bentuk *Self Talk*

a) *Self talk* positif

Ucapan memiliki pengaruh yang besar terhadap suasana hati dan pikiran. Apapun yang dikatakan otomatis akan direpson oleh otak lalu berdampak pada kondisi mental. *Self talk* mampu mengembangkan kepercayaan diri seseorang. Oleh karena itu manusia harus teliti ketika memilih kosa kata untuk *self talk*. Apapun yang dikatakan seharusnya bersifat positif dan bisa memberikan stimulus yang baik supaya dampak kedepan baik pula untuk dirinya sendiri.

Selain membangun emosi positif dengan *self talk* positif seseorang bisa mengintruksikan dirinya sendiri supaya berperilaku positif. Artinya manusia harus menciptakan semangatnya sendiri supaya mencapai perubahan yang diinginkan.

b) *Self talk* negatif

Cara berfikir yang irasional bisa membawa dampak emosi pada seseorang terganggu, yang dapat

⁴⁷ Putri Limaran Sari, “Keefektifan layanan bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII di SMPN 11 Semarang”, *Skripsi*, Jurusan BK Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2017, hal 9

berujung pada tekanan mental, tidak percaya diri, insekyur dan cemas. Mereka menganggap itu adalah hasil dari dialog diri yang negatif. Bentuk dialog diri ini adalah wacana yang tidak masuk akal, yang seringkali berujung *self harm*. Contoh *self-talk* negatif "*Saya tidak bisa public speaking*" "*Saya tidak mempunyai pengetahuan yang luas seperti yang lain*" "*tidak ada yang bisa mengerti saya*" dan seterusnya..⁴⁸

Kesadaran manusia terurai menjadi dua yaitu bagian sadar yang dengan intensitas 12% dan bagian bawah sadar dengan intensitas mencapai 88%. Jika *self talk* dilaksanakan di zona bawah sadar yang mengandung 80% maka seseorang tersebut memiliki *self talk* negatif. Jadi apapun yang dilakukannya hanya akan mendapatkan pencapaian yang tidak baik untuk dirinya. Oleh karena itu harus sesegera mungkin menyadari *self talk* seperti apa yang biasanya dilakukan..⁴⁹

⁴⁸ Claudia tevy wulandari, "*Self Talk* untuk mencapai penerimaan diri pada penyandang disabilitas netra di rumah pelayanan social disabilitas netra 'bahkti candrasa'", hal.33

⁴⁹ Jalaluddi Rackhmat, "*Psikologi Komunikasi*", (Bandung : Remaja Rosdakarya, 1996), hal. 19.

Dari penjelasan diatas tentu kita bisa memilih, karena kedua jenis *self talk* tersebut mempunyai pengaruhnya masing-masing. Manusia sanggup memahami dengan pikiran yang positif ataupun keadaan negatif.⁵⁰

c. Cara kerja *Self Talk*

Menurut Dodie Magis cara kerja *self talk* berjalan dengan perlahan sehingga mempengaruhi bawah sadar kita.

Berawal dari *self talk* mempengaruhi kegiatan manusia dan kemudian perlahan berubah menjadi kebiasaan. Seiring berjalannya waktu, bersatu dengan kepribadian. Kemudian bersatu dengan sifat, *self talk* awal mulai menjadi kenyataan dalam hidup, yang hasilnya mengarah pada keyakinan bahwa kepercayaan diri memang benar. Lalu *self talk* pertama akan dipertahankan oleh *self talk* baru yang serupa tetapi lebih kuat. Dan *self talk* secara bertahap akan terus bekerja seperti siklus pertama, tetapi dengan pengaruh yang lebih besar. Beginilah cara *self talk* mempengaruhi diri sendiri tanpa henti. *Self talk*

⁵⁰ Claudia tevy wulandari, “*Self Talk* untuk mencapai penerimaan diri pada penyandang disabilitas netra di rumah pelayanan social disabilitas netra ‘bahkti candrasa’”, hal.33

mengarah ke bayangan bawah sadar tentang kenyataan.⁵¹

d. Langkah-langkah *Self Talk*

Individu yang berfikir negatif tanpa disadari secara otomatis akan menutup pikirannya dan menolak hal-hal positif yang seharusnya dimasukkan orang lain kedalam dirinya. Dengan kata lain, individu yang melakukan *self talk* negatif malah menyebabkan dirinya tidak bisa lebih maju.

Psikolog mengatakan bahwa suara batin negatif muncul dalam pikiran negatif yang otomatis dapat membahayakan kesehatan. Pikiran bawah sadar akan mengarah pada kata 'tidak' atau 'negatif'. Apabila percakapan yang dibuat mengarah pada kalimat negatif maka, pikiran bawah sadar malah akan membaca dan merekam. Contoh penggunaan positif *self talk* tetapi memakai kalimat negatif “*saya tidak takut*” “*saya tidak khawatir*”. Tetapi alam bawah sadar justru menerima sebaliknya “*saya takut*” dan “*saya khawatir*”. Kalimat seharusnya adalah “saya bisa melewati ini”.

Yustinus Semium mengungkapkan, inti dari terapi ini untuk membantu individu

⁵¹ Hartini., BKI dengan teknik *self talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitidu bojonegoro, hal 47

memahami *self talk* negatif dan pikiran irrasional yang menjadi awal dari emosi-emosi yang tidak diinginkan dan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Emosi yang tidak diinginkan diartikan sebagai emosi yang akan diperbaiki. Setelah individu menyadari *self talk* yang irasional atau negatif tersebut, selanjutnya individu diajak untuk melawan atau memperbaiki *self talk* yang irasional menjadi *self talk* yang rasional atau positif.⁵²

Menurut Young ada empat langkah yang dapat melaksanakan teknik *Self Talk*, diantaranya:

- 1) Mendeteksi dan mendiskusikan *self talk negative* yang muncul karena keyakinan irasionalnya.
- 2) Mengamati wujud dari *self talk negative* konseli
- 3) Konselor membantu konseli menumbuhkan *counters* atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya sendiri yang tidak sesuai dengan pikiran itu
- 4) Konseli meninjau kembali *counters* tersebut setelah mempraktekkannya.⁵³

⁵² Yustinus Semiun, “*Kesehatan Mental 2*”, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hal.511

⁵³ Noviana Diswantika, “Efektivitas Teknik *Self Talk* dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk meningkatkan Disiplin Diri

Berdasarkan langkah-langkah pelaksanaan konseling dengan teknik *self talk* diatas, maka dengan begitu ada tiga langkah yang perlu dilaksanakan konselor dan konseli ketika melakukan teknik *self talk* yaitu:

1) Langkah pertama

Tahap pertama yang dilakukan oleh konselor adalah menemukan *self talk* negatif konseli dengan menceritakan segala permasalahan dalam hidupnya. Pada langkah ini konseli ditunjukkan dan diberi pemahaman bahwa fikiran klien itu irrasional. Tahap ini dilakukan untuk membantu konseli dalam memahami bagaimana dan mengapa pikirannya menjadi irrasional. Pada tahap ini konseli disadarkan bahwa konseli mampu dan mempunyai kemampuan untuk mengubah hal yang irrasional tersebut.

2) Langkah kedua

Langkah kedua ini konseli akan dibantu untuk meyakinkan bahwa pemikiran dan perasaan negative bisa di tantang dan di rubah, dengan tahap ini konseli mengembangkan pernyataan atau persepsi untuk

memilih tujuan yang rasional sehingga dapat melawan *self talk* negative konseli. Dan juga konselor bisa mendebat fikiran konseli, jika konseli berfikir irasional dengan menggunakan pernyataan untuk menentang pikiran yang berkenaan dengan dirinya dan kondisi sekelilingnya.

3) Langkah ketiga

Langkah ketiga ini, konseli di dorong supaya terus menumbuhkan fikiran rasionalnya dengan pernyataan-pernyataan yang telah dibuat oleh konseli dengan diucapkan berkali-kali setiap hari selama satu menit agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang dikarenakan pemikiran irrasional. Kemudian, meninjau kembali pengaruh dari pernyataan atau ide rasional tersebut untuk melawan *self talk* negative.⁵⁴

e. Manfaat *Self Talk*

Self Talk atau berbicara kepada diri sendiri mempunyai banyak manfaat diantaranya:

1) Sarana mengambil keputusan

Dalam hidup pasti akan menemukan banyak sekali pilihan yang memaksa manusia untuk memilih. Memilih

⁵⁴ Gantina K, Eka W, & Karsih, “*Teori dan Teknik Konseling*” (Jakarta : PT Indeks, 2011), hal 215

bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, terutama ketika memasuki pada masa dewasa. Akan banyak sekali keadaan yang mengharuskan untuk memilih. *Self talk* memiliki peran yang begitu penting, sehingga memudahkan dalam membantu manusia untuk mengambil keputusan yang terbaik.

2) Menyalurkan emosi

Ketika kesal kita pasti pernah mengomel atau berbicara sendiri yang disebabkan oleh suatu hal, misal ketika dimarahin orang tua padahal bukan kita yang salah, teman yang menjengkelkan, situasi yang tidak nyaman, atau didalam ruangan yang sangat ramai membuat kita ingin marah namun takut menyinggung orang di sekeliling sedangkan emosi dalam diri kita ingin di keluarkan, maka dalam posisi tersebut *positif self talk* berpengaruh penting yakni sebagai alat penyampaian rasa kesal atau emosi.

3) Mempengaruhi orang lain dengan benar

Ketika ingin mempengaruhi orang lain untuk ikut setuju dengan pendapat kita diperlukan pertimbangan terhadap ide tersebut, memperhatikan segala resiko dan

kebaikannya juga memastikan bahwa ide tersebut sudah baik dan benar. Tahap ini dapat dilakukan dengan *Self Talk*, bila sanggup melaksanakan *self talk* dengan baik akan mudah untuk mempengaruhi orang lain. Karena sebelumnya kita telah melakukan dialog dengan diri sendiri sehingga menjadikan kita mengerti akan apa yang akan ingin disampaikan.

4) Mengetahui dan menerima diri

Self talk mampu menolong individu supaya mengenali dirinya sehingga lebih mudah mengerti keinginannya. Karena ketika proses *self talk*, kita dapat merenung dan membuat pertanyaan-pertanyaan kepada diri sendiri seperti bagaimana sifatku, bakatku di bidang apa dan apakah aku bisa menerima kekurangan yang ada pada diriku sendiri.

Pertanyaan tersebut menjadi subjek evaluasi untuk kemudian kita berikan pernyataan bahwa “*aku adalah orang yang baik jika aku suka menolong, aku punya kelebihan dan aku harus memanfaatkan itu.*” Dan kata-kata positif lainnya yang dapat membantu untuk mengenali potensi diri dan memahami apa yang salah dan perlu diperbaiki.

5) Meningkatkan motivasi diri

Self talk juga bisa menjadi sarana untuk memberikan motivasi kepada diri sendiri supaya lebih baik lagi dengan membiasakan kata-kata yang positif.

6) Mengembangkan potensi diri

Kata kata positif yang dipakai untuk *self talk* dapat memudahkan kita dalam berfikir positif, keyakinan yang positif akan menunjukkan perilaku yang baik.⁵⁵

f. Prosedur Pelaksanaan *Self Talk*

Adapun prosedur pelaksanaan *self talk* diantaranya .⁵⁶

1) Waktu

Saat yang paling tepat melaksanakan *self talk* positif ketika kepercayaan terhadap diri sendiri mulai menurun, putus asa, cemas, tidak bahagia, dan sulit mengambil keputusan. Serta waktu yang paling tepat adalah saat mau tidur dan hendak melakukan aktifitas yang berat di pagi hari dan dilakukan didepan cermin

2) Tempat

Self talk bisa dilakukan di tempat manapun seperti kamar tidur, ruang sepi, kamar mandi, atau bahkan

⁵⁵ Dita iswari dan Nurul Hartini, “Pengaruh pelatihan dan evaluasi *self talk* terhadap penurunan tingkat body dissatisfaction”, hal 9

⁵⁶ Jim Rohn, “*Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*”, hal. 8

didepan cermin yang terpenting adalah kenyamanan individu saat melakukan *self talk*. Supaya individu yang melaksanakan *self talk* bisa merasakan tenang dan rileks

3) Posisi

Self talk bisa dilaksanakan dengan posisi nyaman individu, bisa dengan tiduran atau duduk dengan rileks sambil bersantai. Bahkan bisa dilakukan dengan cara berdiri sambil menghadap cermin, dengan rileks supaya mendapat hasil yang maksimal. Intinya dengan posisi bagaimanapun asal bisa rileks dan tenang, dan biasanya *self talk* ini dilakukan ketika sendirian tanpa didampingi oleh siapapun, supaya individu lebih tenang, jujur dan lega.

4) Suasana mendukung

Memainkan atau mendengarkan music dengan irama atau nada yang merdu juga bisa mendampingi seseorang dalam proses *self talk*. Karena dengan music atau irama instrument akan memperlambat detak jantung dan gelombang otak menuju kondisi rileks.

3. Komunikasi Interpersonal

a. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah proses

pertukaran informasi yang dilakukan dengan dua orang atau lebih yang secara langsung diketahui responnya.⁵⁷ Sedangkan Mulyana mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang hanya dilakukan oleh dua orang seperti suami istri, kakak adik, hubungan sahabat, dan sebagainya.⁵⁸

Efendi mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi antar komunikator dengan komunikan, komunikasi ini diakui paling efisien karena dapat merubah perilaku, gagasan, atau sikap seorang, sebab karakternya yang dialogis berupa percakapan. perkembangannya bersifat langsung, jadi komunikator dapat mengetahui respon komunikan saat itu juga.⁵⁹

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi dalam suatu hubungan interaktif yang melibatkan dua orang atau lebih dengan tujuan yang efektif.⁶⁰ Menurut M. Ghajali Bagus, komunikasi interpersonal adalah

⁵⁷ Muhammad Arni, *“Komunikasi Organisasi”* (Jakarta : Bumi Aksara, 2005), hal 159

⁵⁸ Deddy Mulyana, *“Ilmu Komunikasi : Suatu Pengantar”*, hal 73

⁵⁹ Effendy Onong Uchjana, *“Ilmu Teori dan Filsafat Komunikasi”*, (Bandung : PT Citra Aditya Bakti, 2003), hal 30

⁶⁰ Judy Pearson, dkk., *“Human Communication”*, (New York : McGraw-Hill Company Inc, 2003), hal 25

komunikasi dengan individu dalam rangka menjalin hubungan yang saling menguntungkan dengan media yang dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung.⁶¹ Dapat disimpulkan dari pendapat para ahli bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian pesan/informasi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dan komunikator bisa melihat secara langsung respon dari komunikan secara langsung.

b. Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal yang Efektif

Sugiono menyebutkan bahwa dalam komunikasi antarpribadi terdapat beberapa ciri utama, antara lain 1) Keterbukaan 2) Adanya empati dari komunikator 3) Adanya dukungan dan partisipasi 4) Rasa positif 5) Kesamaan 6) Arus pesan yang cenderung dua arah 7) Tatap muka 8) Tingkat umpan balik yang tinggi 9) Interaksi minimal dua orang 10) Adanya akibat yang sengaja maupun yang tidak sengaja.⁶²

c. Tujuan Komunikasi Interpersonal

Tujuan dari proses komunikasi adalah menjalin hubungan dengan individu lain, sehingga memperluas relasi. Banoraja purba berpendapat bahwa komunikasi

⁶¹ M Ghojali Bagus, “*Buku Ajar Psikologi Komunikasi*”, hal 87

⁶² Banoraja Purba, dkk, “*Ilmu Komunikasi : Sebuah Pengantar*”, (Medan : Yayasan kita menulis, 2020), hal 70

interpersonal mempunyai beberapa tujuan diantaranya: ⁶³

- a) Menemukan diri sendiri
Dalam hal ini komunikasi interpersonal memberikan peluang untuk memberikan kesempatan agar mengeluarkan apa yang selama ini berada dalam pikiran, perasaan dan tingkah laku.
- b) Menemukan dunia luar
Dengan komunikasi manusia bisa mengetahui seberapa luas dunia yang belum diketahui sebagai wadah mengeksplor diri.
- c) Membentuk dan menjaga hubungan
Komunikasi sebagai sarana untuk mempererat tali persaudaraan dengan melalui menjaga dan membentuk hubungan persaudaraan, seperti menjalin silaturahmi.
- d) Perubahan sikap dan tingkah laku
Yang dimaksud dengan komunikasi untuk merubah perilaku adalah karena dengan berkomunikasi bisa mengetahui bagaimana pergaulan yang terjadi dilingkungan sekitar. Sehingga diharapkan dapat menangkap tingkah laku dan sikap positif yang ditimbulkan dari komunikasi.

⁶³ Banoraja Purba, dkk, "*Ilmu Komunikasi : Sebuah Pengantar*", hal 71

- e) Untuk bermain dan kesenangan
Memberikan pengalaman dalam berbagai hal diskusi, menukar pikiran dengan sebuah pembicaraan untuk menghabiskan waktu.
- f) Untuk membantu
Dalam hal ini, komunikasi sudah dilirik oleh para ahli jiwa untuk dijadikan terapi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada klien.
- d. Faktor yang mempengaruhi Komunikasi Intepersonal
Devito mengatakan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal dimulai dengan lima kualitas umum yang dipertimbangkan yaitu :⁶⁴
 - a) Keterbukaan
Dalam melakukan komunikasi diperlukan sebuah ‘keterbukaan’ dalam menyampaikan informasi dengan tujuan untuk menarik komunikan terhadap pesan yang disampaikan
 - b) Empati
Yaitu kemampuan seseorang untuk merasakan apa yang orang lain rasakan.
 - c) Sikap mendukung
Efektifnya komunikasi tergantung pada sikap saling mendukung antara

⁶⁴ Desiani Natalina, “*Komunikasi dalam PAUD*”, (Tasikmalaya :Ksatria Siliwangi, 2019), hal 45

orang yang melakukan komunikasi sehingga komunikasi menjadi efektif dan berjalan sesuai dengan apa yang dikehendaki.

d) Sikap positif

Dalam berkomunikasi sikap menentukan berjalan tidaknya proses komunikasi tersebut. Dalam berkomunikasi diharapkan menggunakan sikap positif untuk memberikan kenyamanan terhadap orang yang diajak untuk berkomunikasi.

e) Kesetaraan

Komunikasi yang efektif ditandai dengan perjanjian yang keduanya sudah menyetujui, sehingga berbagai macam pendapat dalam berkomunikasi harus dikerluarkan untuk menyeimbangkan dalam menyampaikan tujuan komunikasi yang sudah disepakati.

e. Proses Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal dapat terjadi melalui tahapan proses diantaranya :⁶⁵

a) Kontak

Pertama kali proses interaksi di mulai dari saling melemparkan kesan pertama dengan baik kepada orang lain.

⁶⁵ A. Anditha Sari, “*Komunikasi Antar Pribadi*”, (Yogyakarta : Deepublish, 2017), hal 6

b) Perkenalan

Kesan yang baik yang diterima mampu untuk mendorong orang lain untuk membuka diri dan saling mengenalkan diri.

c) Pertemanan

Pertemanan yang baik merupakan pertemanan yang terjalin hubungan dalam jangka waktu tertentu dan mampu memahami/mengenal lebih intim antar satu sama lain didalamnya.

d) Decline

Masalah yang banyak timbul dalam sebuah hubungan adalah konflik yang dapat terjadi akibat antar individu saling membela ego atau kesalahfahaman.

e) Perpecahan

Masalah yang melonjak sehingga tidak dapat diselesaikan dengan baik mampu memecahkan sebuah hubungan. Individu yang terjalin dalam hubungan tersebut akan terpisah sehingga tidak lagi menjalin sebuah komunikasi.

B. Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tentu akan berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya. Komunikasi yang efektif akan membuat hubungan interpersonal manusia

akan lebih baik. Diantaranya untuk meningkatkan komunikasi interpersonal ialah dengan menggunakan teknik *self talk*. Karena ketika kita sudah berdialog dengan diri sendiri tentu kita akan lebih mudah menyampaikan pendapat kita kepada orang lain. Dan membuat obrolan semakin asik.

Namun tidak sembarang kata yang bisa diucapkan pada diri sendiri (*self talk*) karna *self talk* sangat memberi dampak penting pada perilaku dan kebiasaan kita. *Self talk* dibagi menjadi 2 bagian yakni *self talk* positif dan *self talk* negatif. Ketika manusia menggunakan *self talk* yang positif tentu memberikan dampak yang positif juga pada perilakunya. Begitupun sebaliknya ketika kata negative yang digunakan maka efeknya pun negative.

Self talk bisa dikatakan komunikasi interpersonal yang bisa mengaitkan internal dengan sungguh-sungguh dari pikiran individu dalam pemerosesan simbolik dari pesan-pesan. Bahwasannya individu menjadi pengirim dan penerima pesan serta memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal yang terus-menerus. Komunikasi interpersonal dapat menjadi lantaran untuk keterampilan mengenai diri pribadi melalui metode psikologi seperti persepsi dan kesadaran diri.⁶⁶

⁶⁶ Jalaluddin Rackhmat, “*Psikologi Komunikasi*”, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 1996), hal 63.

Dalam islam pikiran atau prasangka baik kepada Allah akan mendatangkan kemuliaan untuk kita di sisi Nya. Sebagaimana dijelaskan dalam hadist qudsi yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim sebagai berikut :⁶⁷

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ،
سَمِعْتُ أَبَا صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي
بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنِ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي،
وَإِنِ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٌ مِنْهُمْ

*Telah menceritakan kepada kami 'Umar bin Hafsh, telah menceritakan kepada kami Abi, telah menceritakan kepada kami al-'A'mash, aku mendengar Aba Shalih, dari Abi Hurairah RA Rasulullah SAW bersabda "Allah berfirman: Aku sebagaimana prasangka hambaku padaku dan aku akan bersamanya selama ia berdoa kepadaku. Jika ia mengingatkanku dalam dirinya maka aku akan mengingatkannya dalam diriku"*⁶⁸

Untuk itu kita sebagai manusia harus selalu berfikir dan berprasangka baik kepada Allah SWT. Erat kaitannya dengan *self talk*,

⁶⁷ Al-Syafi'i. Muhy al-Din Yahya bin syaraf ibn Hasan bin Husaen & ibn Jum'ah bin Hazm al Nawawi, "Shahih Muslim Bisyarh An Nawawi Jilid I" (Beirut : Dar Al Kotob Al Ilmiah, 1994) hal 3-4

⁶⁸ Muhammad Bin Ismail Abu 'Abdillah bin al Bukhori al Ju'fi, "Shahih Bukhari", (Daar Thuq al-najah, 1422 H), jus 9 Hal 121, 7405

ketika manusia berbicara positif pada dirinya sendiri tentu akan mempengaruhi otak untuk bertindak positif, sehingga Allah akan mendatangkan kehidupan yang positif juga.

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan ditujukan untuk menghindari terjadinya plagiasi dalam penelitian. Dalam melakukan sebuah penelitian, peneliti harus memiliki tinjauan yang memiliki keterkaitan dengan tema yang akan dibahas dalam sebuah penelitian. Adapun karya ilmiah yang menjadi acuan peneliti untuk menyusun sebuah laporan penelitian yang berkaitan dengan teknik *self talk* dan meningkatkan komunikasi interpersonal sebagai berikut :

1. Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro

Oleh : Hartini, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018

Persamaan : Menggunakan teknik *Self Talk* dalam penelitian

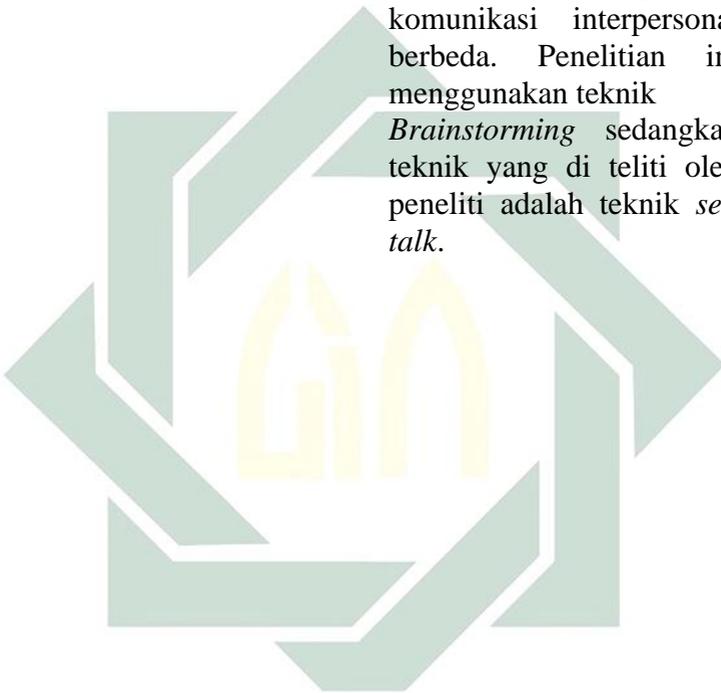
Perbedaan : Masalah yang diteliti berbeda. Masalah dalam penelitian ini adalah menangani kasus percobaan bunuh diri pada seorang remaja, sedangkan

masalah yang di teliti oleh peneliti adalah meningkatkan komunikasi interpersonal pada remaja

2. Efektivitas Teknik *Self Talk* untuk Menurunkan Stress Remaja
Oleh : Marini Fatimah, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019
Persamaan : Menggunakan teknik *Self Talk* dalam penelitian
Perbedaan :Masalah yang diteliti berbeda. Masalah dalam penelitian ini adalah menurunkan stress pada remaja, sedangkan masalah yang di teliti oleh peneliti adalah meningkatkan komunikasi interpersonal pada remaja
3. Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Brainstorming* untuk meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa
Oleh : Dewi Lianasari dan Edy Purwanto, Prodi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, 2016

Persamaan : Penelitian tentang cara meningkatkan komunikasi interpersonal

Perbedaan : Teknik yang digunakan dalam meningkatkan komunikasi interpersonal berbeda. Penelitian ini menggunakan teknik *Brainstorming* sedangkan teknik yang diteliti oleh peneliti adalah teknik *self talk*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Creswell mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode penelitian untuk menafsirkan kasus-kasus yang dihadapi individu maupun lingkungannya dengan mewujudkan deskripsi yang utuh dan erat yang diterangkan dengan menggunakan kalimat, mengungkapkan suatu opini secara detail yang diperoleh dengan berbagai sumber informasi, serta dilakukan dalam latar belakang setting yang alami.⁶⁹

Penelitian ini meneliti sebuah kasus seseorang dan mendalami masalahnya sesuai dengan realita yang ada. Untuk itu jenis penelitiannya adalah studi kasus. Studi kasus menelaah sebuah kasus tertentu secara mendalam dengan mengumpulkan bermacam-macam informasi. Studi kasus bisa membantu peneliti dalam menelaah sebuah kasus perorangan, kelompok, program, budaya, agama, daerah bahkan suatu

⁶⁹ M. Askari, dkk., “*Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Action Research And Development (R and D)*”, (Kolaka : Yayasan Pondok Pesantren Al-Mawaddah Warrahmah Kolaka, 2020), hal.28-29

negara.⁷⁰ Bentuk studi kasusnya berupa deskripsi yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu gejala dan realita⁷¹

B. Objek penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 16 tahun, untuk terjaganya kerahasiaan objek, peneliti memberi inisial pada namanya sebagai Nanda. Peneliti menyimpulkan Nanda mengalami kesulitan dalam berkomunikasi. Data yang didapat tidak dari satu objek peneliti saja, juga melibatkan *significan other* yang berperan penting dalam hidupnya seperti keluarga dan sahabatnya.

C. Jenis dan sumber data

Data merupakan hasil dari proses penelitian baik berupa angka maupun data yang bisa di jadikan bahan untuk menyusun informasi. Sumber data dalam penelitian kualitatif adalah penelitian dengan konteks alamiah atau natural tanpa dibuat-buat.⁷² Adapun jenis dan sumber data dalam penelitian adalah data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang didapat langsung dari sumber pertama di

⁷⁰ J.R. Raco, “*Metode Penelitian Kualitatif (Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya)*”, (Jakarta : PT Grasindo, 2010), hal. 49

⁷¹ J.R. Raco. “*Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*”, hal.50

⁷² Rukin, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Takalar : Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019), hal.13

lapangan yang berkaitan dengan tema penelitian yaitu konseli. Setelah melakukan rangkaian aktivitas konseli dan mendapat data dari orang-orang sekitar, konseli mengalami kesulitan dalam berkomunikasi interpersonal. Karena sejak kecil konseli jarang berinteraksi dengan lingkungannya dan lebih suka mengurung diri di rumahnya. Konseli selalu merasa cemas atau tidak percaya diri saat berkomunikasi.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapatkan tentang informasi subjek secara tidak langsung melalui data yang telah tersedia dan bisa juga didapatkan dengan membaca dan mengamati.⁷³ Hal ini bisa didapatkan melalui buku-buku referensi maupun jurnal yang berhubungan dengan penelitian, atau wawancara dengan signifikan *other* yang berkaitan dengan subjek, seperti keluarga, teman, maupun tetangga. Dalam penelitian ini data sekunder didapat dari masyarakat yang pernah berkomunikasi dengan konseli. Fitri merupakan salah satu sahabat konseli yang sangat akrab dengan konseli, dan konseli sedikit lebih terbuka dan jujur pada sahabatnya yang satu ini.

⁷³ Jonathan Sarwono, “*Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*”, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006), hal 209

D. Tahap-tahap penelitian

Ada tiga tahapan dalam penelitian ini, yaitu tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisa data yang dijabarkan sebagai berikut:

a. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap pra lapangan, peneliti menyusun rancangan penelitian dengan mengobservasi sebuah kasus yang terjadi pada lingkungan yang akan menjadi tempat penelitian. Setelah itu memilih lapangan atau tempat penelitian, dan kemudian menyiapkan perlengkapan penelitian. Perlengkapan penelitian ini bisa berupa pengurusan surat ijin lapangan, instrumen wawancara, lembar observasi, alat tulis, dan lain sebagainya. Tentunya juga bisa memahami etika dalam proses penelitian.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Saat akan terjun ke lapangan, peneliti hendaknya memiliki kesiapan diri yang baik, yaitu siap secara fisik maupun mental. Dalam tahap ini peneliti mengumpulkan data yang didapat dari hasil wawancara maupun observasi untuk memperdalam pokok permasalahan.

c. Tahap Analisa Data

Setelah semua data sudah terkumpul, barulah peneliti menganalisa hasil data yang telah di dapatkan. Kemudian hasil analisa data di deskripsikan atau

diuraikan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya terjadi.

E. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Wawancara

Wawancara yaitu teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara lisan kepada subjek, terutama untuk subjek yang tidak bisa membaca-menulis atau sejenis pertanyaan yang memerlukan penjelasan dari pewawancara.⁷⁴ Wawancara dapat berfungsi untuk memperdalam data yang didapat dari observasi.

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan secara terstruktur dan tidak terstruktur. Tujuannya agar peneliti mendapatkan informasi tentang subyek lebih mendalam mengenai perasaan, dan pemikiran subyek tentang kesulitannya dalam berkomunikasi yang di alaminya. Wawancara tidak hanya dilakukan kepada subyek penelitian saja, tetapi juga dengan *significant others* yaitu orang tua, saudara, dan teman.

b. Observasi

Observasi dilakukan dengan mengamati tingkah laku, kejadian atau aktivitas

⁷⁴ Muh. Fitrah & Lutthfiah, “*Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*”, (Sukabumi : CV Jejak, 2017), hal. 66

seseorang atau sekelompok orang yang akan diteliti, kemudian hasil dari pengamatan tersebut dicatat untuk mengenali lebih dalam tentang subyek penelitian.⁷⁵

Dalam penelitian ini, peneliti mengobservasi secara langsung bagaimana konseli berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya, baik ketika konseli mengawali atau mengakhiri suatu pembicaraan. Serta peneliti mengamati latar belakang konseli dalam kesulitan berkomunikasi.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berarti suatu catatan tertulis atau gambar yang tersimpan tentang kejadian yang telah terjadi.⁷⁶

Dokumentasi dapat berisikan buku harian, foto atau gambar, laporan berkala, jadwal kegiatan, rapor siswa, surat-surat resmi, lembar tugas, catatan pribadi konseli dan lain sebagainya.⁷⁷ Dokumentasi yang didapat dari lapangan sebagai hasil untuk melengkapi data. Peneliti juga menggunakan informan untuk mendapatkan data-data tambahan mengenai penelitian yang dilaksanakan

⁷⁵ Aan dan Djam'an, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*", (Bandung : Alfabeta, 2011), hal.153-156

⁷⁶ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", (Bandung : ALFABETA, 2015), hal 224

⁷⁷ Mamik, "*Metodologi Kualitatif*", hal. 115

F. Teknik Validitas data

a. Ketekunan Pengamatan

Maksud dari ketekunan pengamatan yaitu peneliti melakukan pengamatan dengan lebih cermat dan berkelanjutan. Dengan meningkatkan ketekunan peneliti bisa mengetahui apakah data yang ditemukan itu benar atau tidak.⁷⁸

b. Member *Check*

Member check adalah proses pengecekan data yang di dapatkan oleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan dari member check yaitu mengetahui seberapa jauh data yang didapat sesuai dengan yang diberikan pemberi data. Apabila data yang di dapatkan peneliti disetujui oleh pemberi data, maka data tersebut valid dan semakin dipercaya.⁷⁹

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik yang digunakan dalam penelitian untuk mengecek keabsahan data, dengan mengecek kebenaran melalui berbagai sumber informasi dari berbagai sudut pandang yang berbeda untuk memperkaya data.⁸⁰ Menurut Moloeng, triangulasi dibagi menjadi empat macam, yaitu triangulasi

⁷⁸ Mamik, “*Metodologi Kualitatif*”, hal. 198

⁷⁹ Albi Anggito & Johan Setiawan, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Sukabumi : CV. Jejak, 2018), hal 228

⁸⁰ Fakhry Zamzam, “*Aplikasi Metode Penelitian*”, (Yogyakarta : Deepublish, 2018), hal 107

sumber, metode, penyidik dan teori. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber yaitu dengan membandingkan dan mengecek informasi yang didapat melalui waktu dan alat yang berbeda⁸¹ seperti membandingkan hasil observasi wawancara maupun dengan dokumen yang ada.⁸²

G. Teknik analisa data

Analisis data merupakan proses menyusun dan mencari data secara sistematis yang berasal dari lapangan dengan cara memilih data kedalam kategori, serta menjabarkan kedalam unit, melakukan sintesis, dan membuat kesimpulan sehingga mudah untuk dipahami diri sendiri dan orang lain.⁸³ Analisa yang dilakukan untuk mengetahui bimbingan konseling islam dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pada remaja di desa Wangkal Probolinggo dengan membandingkan data teori dan data lapangan yang ada yang sudah peneliti lampirkan pada bab 4 yaitu pada tahap identifikasi masalah konselor mengumpulkan data dari konseli dan signifikan other, kemudian hasil wawancara dan observasi tersebut masuk dalam proses diagnosis yaitu konseli merasa tidak percaya

⁸¹ Fakhry Zamzam, “*Aplikasi Metode Penelitian*”, hal 108

⁸² Fakhry Zamzam, “*Aplikasi Metode Penelitian*”, hal 110

⁸³ Sugiono, “*Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*”, hal.244

diri dan minder, tidak menyadari pikiran negatifnya, kesulitan mengontrol emosinya, dan canggung ketika bertemu dengan orang baru. Sehingga konselor melanjutkan pada tahap prognosis yaitu menentukan treatment yang efektif untuk konseli dengan menggunakan teknik *self talk*. Pada proses treatment pertama konselor menyadarkan pikiran negatif konseli, kemudian konselor meyakinkan konseli untuk bisa menantang pikiran negatifnya dan mengembangkan pikiran positifnya dengan melakukan *self talk* positif. Dengan adanya teknik *self talk* konseli bisa lebih mengembangkan pikiran positifnya, lebih percaya diri, lebih bisa mengontrol emosinya dan enjoy bertemu dengan orang baru.

BAB IV

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di desa Wangkal kecamatan Gading kabupaten Probolinggo. Letak geografis desa ini berada di dataran tinggi, desa ini memiliki 4 dusun, 30 RT dan 12 RW.

Tabel 4.1
Perbatasan Wilayah Desa

Sebelah Utara	Desa Mojolegi
Sebelah Selatan	Desa Gading
Sebelah Barat	Desa Kaliacar
Sebelah Timur	Desa Nogosaren

Mata pencaharian penduduk di desa ini adalah sebagai petani. Luas Wilayah desa ini 731.230 Ha dengan jumlah penduduk laki-laki sebanyak 4026 jiwa dan perempuan 4092 jiwa.⁸⁴

2. Deskripsi Konselor

a. Identitas Konselor

Dalam penelitian ini yang bertugas sebagai konselor adalah peneliti sendiri. Berikut ini adalah biodata konselor :

⁸⁴ Wawancara dengan Sekretaris desa pada tanggal 8 April 2021

Nama : Jamilatun Nisak
Tempat Tanggal Lahir: Probolinggo, 27
Februari 1999
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Riwayat Pendidikan : RA. Miftahul
Jannah
SDN Wangkal II
MTs Zainul Hasan
Genggong
MA Model Zainul
Hasan Genggong

b. Pengalaman konselor

Pengalaman konselor pernah menempuh mata kuliah yang berbasis konseling islam seperti Bimbingan Konseling Islam, Konseling Spiritual, Konseling Qurani, Konseling Inklusi, Konseling Pesantren, Family Therapy, Konseling Multikultural dan lain sebagainya. Konselor juga pernah melakukan observasi di berbagai tempat seperti SLB dan KUA. Di semester 6 konselor melaksanakan KKN (Kuliah Kerja Nyata) selama satu bulan di desa Menyono, Kuripan, Probolinggo dengan tema Covid-19 yang kebetulan menjadi problem gencar di seluruh dunia. Dan di semester 7 konselor melakukan magang/ppl di LAZ Sahabat Mustahiq Surabaya selama dua bulan. Disana konselor menangani beberapa kasus yang dialami oleh karyawan diantaranya kasus

kurang peka terhadap kesulitan rekan satu dengan lainnya dan kurangnya keterbukaan antar karyawan untuk menciptakan interaksi yang baik.

3. Deskripsi Subjek Penelitian (Konseli)

a. Identitas konseli

Nama : Nanda (Nama Samaran)
TTL : Probolinggo, 25 November 2005
Alamat : Desa Wangkal, Kecamatan Gading, Kabupaten Probolinggo
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Ke : 1 dari 3 bersaudara
Hobi : Menulis
Pendidikan : MA Ma'arif Kraksaan

b. Latar belakang keluarga konseli

Penelitian ini mengangkat seorang remaja yang berusia 16 tahun. Konseli adalah anak pertama dari 3 bersaudara. Keluarga konseli memiliki ekonomi yang cukup dalam segala hal kebutuhannya. Ayahnya berusia 39 tahun bekerja sebagai pengusaha sewa tenda untuk pernikahan, sedangkan ibunya berusia 33 tahun sebagai penjahit untuk membantu ayahnya. Konseli mempunyai dua adik

perempuan, adik pertama berusia 10 tahun dan adik yang kedua berusia 3 tahun. Hubungan konseli dengan orang tuanya bisa dikatakan kurang akrab atau konseli tidak terbuka dengan orang tuanya, begitupun dengan kedua adiknya.

c. Latar belakang pendidikan konseli

Konseli adalah salah satu siswi dari MA Ma'arif Kraksaan, kelas 10. Sejak sekolah dasar konseli memang sudah kesulitan bergaul dan berinteraksi dengan teman temannya. Konseli kesulitan memulai percakapan dengan orang baru sehingga konseli tidak memiliki banyak teman. Begitupun dirumahnya. Di kelas konseli juga sulit fokus saat guru menerangkan. Konseli lebih sering melamun saat dikelas, sehingga konseli tertinggal materi dan ketika ujian, konseli jarang mendapat nilai yang sempurna. Membuatnya merasa minder dengan kemampuannya. Sehingga memilih untuk menutup dirinya dari pergaulan teman temannya. Begitupun saat dirumah, sejak SD konseli memang sudah jarang keluar rumah.

d. Latar belakang agama

Konseli merupakan seorang muslimah begitu juga dengan keluarganya. Rumah konseli sangat dekat sekali dengan musholla sehingga setiap waktu sholat keluarganya selalu datang ke musholla untuk berjamaah. Konseli mendapat

pengetahuan agamanya selain dari sekolah juga dari keluarganya yaitu kakek yang kebetulan menjadi guru ngaji atau masyarakat menyebutnya sebagai ustadz karena pengetahuan agamanya yang sangat mendalam dan ngajinya yang sangat enak sekali didengar.

e. Kondisi lingkungan sosial konseli

Hubungan sosial konseli dengan masyarakat di lingkungan rumahnya tidak terlalu dekat, karena konseli jarang keluar rumah dan banyak menghabiskan waktunya didalam rumah saja. Berbeda dengan ayah ibu dan adiknya. Konseli hampir tidak pernah bergabung dengan kegiatan yang ada didesa. Sehingga membuat konseli tidak memiliki teman didaerah rumahnya. Konseli mengaku tidak betah berada di tempat yang ramai, karena konseli merasa tidak bisa *connect* dengan pembahasan di dalam kerumunan tersebut. Sehingga membuatnya tidak betah dan enggan untuk menghadiri kerumunan.

f. Deskripsi masalah konseli

Kesulitan dalam berkomunikasi membuat dampak yang cukup besar dalam kehidupan konseli, seperti konseli sulit mendapatkan teman. Padahal konseli adalah anak yang penyayang dan peduli. Konseli kesulitan dalam berkomunikasi terutama ketika awal bertemu orang orang

baru. Sehingga konseli tidak memiliki banyak teman apalagi ketika dirumah, konseli tidak memiliki teman sama sekali karena konseli jarang keluar rumah. Semakin bertambahnya usia konseli menyadari bahwa ia semakin merasa kesepian. Tidak hanya itu, ketika konseli marah, konseli menampakkannya dengan perubahan sikap yang tiba-tiba dingin atau tidak mau bicara dengan orang yang membuatnya kesal. Sedangkan orang lain tidak mengerti kesalahannya dimana jika konseli tidak mau bicara. Akhirnya seringkali terjadi pertengkaran. Dampak ini tidak hanya dirasa oleh teman-teman konseli, melainkan juga lingkungan di rumahnya yaitu keluarga.

Menurut hasil wawancara dengan konseli, konseli mengalami kesulitan berkomunikasi karena konseli tidak percaya diri. Konseli mengetahui kemampuannya juga sadar bahwa dirinya tidak suka membaca buku, sehingga ia merasa wawasan/ pengetahuannya minim. Membuatnya ketika berdiskusi atau rapat lebih memilih diam. Konseli juga menanam pikiran negative/irasional. Sehingga membuatnya merasa takut berbicara karena takut mendapat respon negative. Konseli mengaku bahwa ia belum bisa memahami dirinya sendiri sehingga menjadikan konseli sulit

meredakan emosinya. Karena jika konseli sedang emosi/marah memerlukan waktu yang cukup lama untuk tidak berkomunikasi atau bahkan bertemu dengan orang yang membuatnya kesal.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi proses

Dalam proses penerapan konseling dengan teknik *self talk* terdapat beberapa peraturan awal yaitu terkait dengan waktu tanggal dan tempat yang harus ditentukan. Dalam hal ini konselor menawarkan kepada konseli beberapa peraturan yang harus di patuhi atau semacam kontrak antara konselor dan konseli yang harus di setujui bersama agar proses konseling dapat berjalan dengan efektif dan memberikan hasil yang baik.

Setelah konselor dan konseli menyepakati bersama terkait kontrak, waktu dan tempat maka proses konseling pun dapat dilaksanakan sesuai kesepakatan. Adapun langkah langkah dalam konseling yang akan dilaksanakan sebagai berikut:

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah adalah bagian pertama dari proses konseling untuk membantu konselor memperoleh data. Pada tahap ini konselor berusaha untuk mendapatkan secara detail dan mengetahui segala macam atau model kesulitan atau masalah yang sedang dihadapi. Identifikasi masalah ini

dilakukan dengan mencari data atau informasi melalui wawancara dan observasi terhadap konseli langsung, keluarga dan kerabat dekat konseli. Selanjutnya dapat konselor jabarkan hasil dari proses wawancara:

1) Hasil wawancara dan observasi dengan konseli

Konseli menceritakan semenjak konseli memasuki jenjang sekolah menengah atas, konseli mulai merasa kesepian. Karena konseli merasa tidak mempunyai teman. Konseli merasa minder ketika berada di sebuah kerumunan/perkumpulan. Karena konseli tidak bisa ikut mengungkapkan pendapatnya. Dalam pikirannya ketika berada di sebuah perkumpulan/diskusi seperti tidak mau *connect* dengan pembahasan disana. Konseli juga menyadari bahwa wawasannya tidak luas karena konseli tidak suka membaca buku. Rasa minder yang berlebihan membuatnya tidak percaya diri dan menghindari kerumunan. Konseli juga mengaku kesulitan mengontrol emosinya, sehingga ketika marah konseli membutuhkan waktu yang lebih lama untuk meredakan emosinya.

Konseli juga menceritakan bahwa ketika konseli masih sekolah dasar sering dibanding-bandingkan karena konseli banyak diam sedangkan saudaranya bisa dengan mudah berkomunikasi dengan orang-orang disekitar. Membuat konseli semakin memilih untuk mengurung diri dirumah daripada bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Konseli mengaku bahwa konseli memang kesulitan untuk berinteraksi dengan orang-orang asing sehingga memilih untuk cuek dengan sekitarnya.⁸⁵

2) Hasil wawancara dengan keluarga konseli

Dari hasil wawancara dengan ibunya, meskipun dirumah konseli jarang bicara, lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain handphone, nonton tv, menulis dairy dikamarnya dan tidur. Semenjak kelahiran adik keduanya konseli mulai sedikit bisa bercanda dengan adiknya. Konseli sangat jarang untuk keluar rumah kecuali sekolah, bahkan dirumah konseli banyak menghabiskan waktunya di kamarnya sendiri. Ibu konseli sampai menyuruh konseli

⁸⁵ Hasil Wawancara dengan konseli pada tanggal 25 April 2021

untuk keluar rumah dengan menyuruhnya untuk pergi ke toko. Namun menurut ibunya, konseli adalah anak yang rapi, rajin membersihkan rumah, dan sedikit sensitif. Sedangkan menurut ayahnya, konseli kesulitan mengungkapkan keinginannya. Sehingga jika konseli menginginkan sesuatu, konseli hanya memberikan kode seperti ketika konseli menginginkan handphone, sepulang ayahnya bekerja selalu melihat konseli menggunakan handphone ayahnya. Lalu kemudian ayahnya bertanya apakah konseli menginginkan handphone. Menurut adiknya, konseli jarang sekali berbicara dengannya. Hanya sebatas jika ada perlunya saja, seperti ketika konseli membangunkan adiknya tidur dan menyuruhnya mandi dsb sehingga adiknya enggan untuk mengajaknya bicara.⁸⁶

3) Hasil wawancara dengan sahabat konseli

Dari hasil wawancara dengan sahabat konseli, konseli merupakan orang yang sensitive dan kalo marah langsung diam. Misal ketika sahabatnya melakukan kesalahan,

⁸⁶ Hasil Wawancara dengan keluarga klien pada tanggal 18 April 2021

konseli langsung berubah dingin, tanpa memberi tahu kesalahan sahabatnya itu apa. Sehingga membuat sahabatnya sedikit kesal dengan kebiasaan buruknya ini. Namun konseli memiliki sikap penyayang dan peduli dengan sahabat-sahabatnya.⁸⁷

b. Diagnosis

Setelah melewati langkah awal yaitu identifikasi masalah, langkah kedua adalah diagnosis. Dari pertemuan dengan konseli dan hasil wawancara dengan keluarga dan teman dekat konseli dapat diketahui bahwa konseli mengalami kesulitan dalam proses komunikasi interpersonal. Dimulai dari rasa minder, tidak percaya diri, sering berfikir negatif, tidak bisa mengontrol emosi, dan sulit interaksi dengan orang baru.

Adapun penyebab terjadinya kesulitan berkomunikasi diantaranya:

1. Konseli dibandingkan dengan saudaranya

Sewaktu SD konseli satu kelas dengan saudara sepupunya. Sehingga jika waktu rapotan tiba, konseli dibandingkan dengan saudaranya yang nilainya lebih baik darinya, bahkan menyinggung kemampuan

⁸⁷ Hasil Wawancara dengan teman klien pada tanggal 29 April 2021

komunikasi konseli. Membuat konseli merasa sedih dan enggan untuk keluar rumah. Menurutnya ketika konseli tidak keluar rumah konseli merasa lebih tenang dan menghindari omongan saudaranya.

2. Konseli dianggap lemah

Tidak hanya dibanding-bandingkan, konseli juga dianggap lemah dan tidak mampu. Konseli menyadari bahwa kemampuannya memang tidak bisa menandingi saudaranya. Ketika hari raya tiba, dan berkumpul keluarga, konseli selalu mendapat ucapan seperti “*diam aja, ngomong dong, nggak bisu kan?*” konseli tidak meresponnya namun konseli mengaku sakit hati. Keluarga konseli memang kebanyakan mampu dalam bidang akademik, seperti mendapat beasiswa prestasi, bahkan adik konseli sendiri sering mengikuti lomba olimpiade. Sehingga tidak sedikit dari keluarganya selalu mengatakan kepada konseli “*kamu peringkat berapa? Semangat dong belajarnya supaya bisa seperti si A*” membuat konseli semakin merasa dirinya tidak mampu.

c. Prognosis

Pada tahap ini menentukan jenis bantuan apa yang akan digunakan dalam proses konseling. Tahap ini dilakukan

berdasarkan kesimpulan dari identifikasi dan diagnosis, sehingga ditemukan bahwa konseli mengalami kesulitan dalam berkomunikasi. Konselor akan membantu meringankan kesulitan konseli dengan menggunakan teknik *self talk*. Teknik ini bekerja dengan mengubah kognitif konseli kearah yang lebih positif sehingga fikiran, emosi bahkan perilaku konseli menjadi lebih baik.

Berikut diuraikan tahapan pada proses terapi *self talk*:

1) Tahap pertama

Ditahap pertama, konselor memperlihatkan dan menyadarkan konseli bahwa pemikirannya itu irrasional. Konselor mengakomodasi supaya konseli mengerti alasan terjadinya pemikiran yang irrasional. Dengan memberikan pemahaman kepada konseli terhadap suatu hal yang terjadi, sehingga diketahui timbulnya kesulitan dalam berkomunikasi. Konseli disadarkan bahwa dirinya mampu untuk melakukan komunikasi interpersonal yang baik.

2) Tahap kedua

Ditahap kedua, konseli dibantu supaya meyakinkan pemikirannya dan perasan negativanya selama ini dapat di ditantang dan dirubah. Konselor

membuat inisiatif supaya memastikan tujuan yang lebih rasional, sehingga konseli bisa menjadi pribadi yang lebih berkualitas untuk kehidupannya dengan lebih bahagia dan selalu melakukan hal yang positif untuk dirinya. Agar tidak terjebak dalam keadaan yang bisa mengganggu konseli sehingga memiliki kesulitan dalam komunikasi interpersonal.

3) Tahap ketiga

Ditahap terakhir ini, konseli didukung supaya terus menumbuhkan fikiran yang rasional, sehingga konseli tidak terperangkap didalam masalah yang timbul oleh pemikiran yang irrasional. Konseli bisa mengucapkan kalimat positif pada dirinya agar memperkokoh pikiran positifnya, contoh *“aku bangga dengan diriku sudah bisa bertahan sejauh ini”* *“aku bangga dengan kemampuanku, aku sangat berharga”*.

d. Treatment

Langkah kemudian yaitu treatment atau bisa disebut dengan pemberian terapi. Pada tahap ini konselor memberikan treatment yang telah dirancang ditahap prognosis yaitu dengan teknik *self talk*. Dalam proses konseling tahap ini merupakan tahap yang paling penting dikarenakan tahap ini merupakan inti

dalam proses konseling, gagal tidaknya proses konseling ditentukan dalam terapi yang diberikan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh konseli. Proses terapi ini dilakukan ketika konseli sudah lebih nyaman dan terbuka kepada konselor, sehingga proses konseling bisa berjalan dengan lancar.

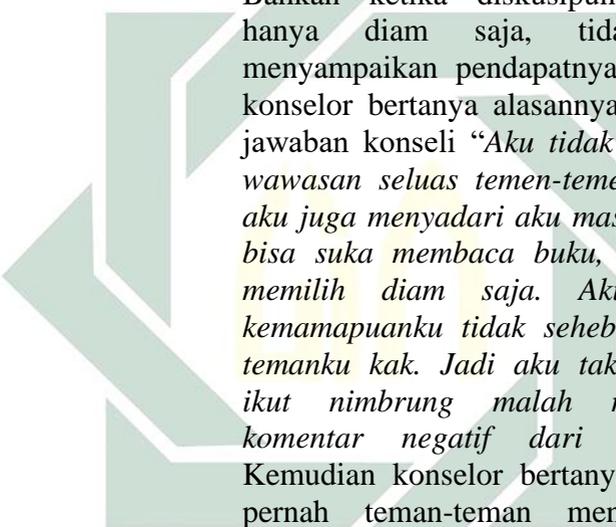
1) Mengawali dan menyadarkan konseli mengenai pikiran irasionalnya

Tahap awal ini dimulai pada tanggal 6 April 2021. Konselor mendatangi rumah konseli sebagai bentuk awal membangun hubungan supaya konseli merasa nyaman saat menceritakan masalah atau hal pribadi terhadap konselor. Sesampainya di rumah konseli, konseli sedang berada di dalam kamar, lalu ibu konseli memanggilnya. Konselor menanyakan "*lagi ngapain aja nih?*" ternyata konseli baru saja menyelesaikan tugas rumah seperti nyapu, nyuci piring, dan nyuci baju. Konseli baru saja istirahat dikamarnya sambil bermain gadgetnya. Kemudian konselor menanyakan kabar dan mengajaknya keluar rumah. Namun konseli menolaknya dan memberi opsi lain hari saja. Tindakan konselor awalnya membuat konseli merasa risih dan sedikit terganggu. Dengan maksud

yang baik konselor tetap melakukannya sehingga konseli tidak merasa kesepian dan bisa bercerita kepada konselor.

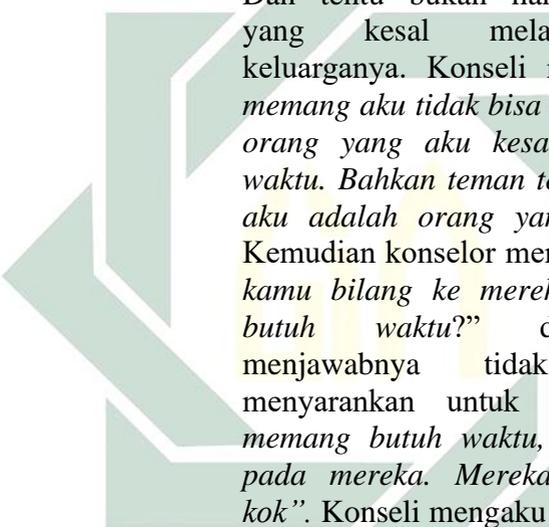
Kedua kalinya konselor mendatangi rumah konseli tepat pada tanggal 18 april 2021 konseli menerima ajakan konselor untuk keluar rumah. Jarak antara pertemuan pertama lumayan jauh, karena konseli bisa menyepakatinya di tanggal tersebut. Konselor mengajaknya ziaroh ke maqam disalah satu pesantren terkenal di daerahnya, kemudian mengajaknya makan siang di tempat makan dekat pesantren tersebut. Dari sanalah konselor memulai percakapan lebih intens dengan konseli. Pada pertemuan ini konseli masih belum bisa terbuka sepenuhnya. Kemudian konselor mengantarnya pulang. Dirumah konseli, konselor tidak langsung pulang, konselor membantu konseli menyelesaikan tugas sekolahnya. Hingga terbentuklah kesepakatan setiap hari libur tepatnya di hari minggu konselor mendatangi rumah konseli.

Pada pertemuan ke ketiga tepatnya di tanggal 25 April 2021 konseli mulai merasa nyaman dengan konselor dan perlahan mulai bercerita dengan



konselor. Konseli mengungkapkan bahwa konseli merasa minder dengan kemampuannya dan tidak percaya diri ketika di sekolah sedang presentasi/berbicara di depan banyak teman-temannya. Sehingga kalimat yang digunakan begitu singkat. Bahkan ketika diskusipun konseli hanya diam saja, tidak ikut menyampaikan pendapatnya. Setelah konselor bertanya alasannya ternyata jawaban konseli *“Aku tidak memiliki wawasan seluas temen-temenku kak, aku juga menyadari aku masih belum bisa suka membaca buku, jadi aku memilih diam saja. Aku sadar kemamapuanku tidak sehebat teman temanku kak. Jadi aku takut ketika ikut nimbrung malah mendapat komentar negatif dari mereka”*. Kemudian konselor bertanya apakah pernah teman-teman mengejeknya dan konseli hanya diam. Konselor memberi pemahaman bahwa pernyataan tersebut hanya sebuah rasa takut yang berlebihan dan konselor menyimpulkan bahwa konseli juga menanamkan pikiran negatif, sehingga membuatnya terus berada dalam zona yang tidak membuatnya berkembang. Konseli juga bercerita bahwa konseli selalu dibanding-bandingkan dengan

saudaranya yang lebih jago interaksi dari pada konseli. Berikut pengakuan konseli *“aku itu kesal kak ketika ada orang yang banding-bandingin, iya memang aku tidak sehebat orang diluar sana, kenapa orang itu gabisa menerima kekurangan orang lain. Kan didunia ini gaada yang sempurna.”* Perkataan tersebut membuat konseli sedih dan merasa tidak ada yang bisa mengerti dirinya. *“Aku merasa tidak ada yang bisa mengerti diriku kak, bahkan aku merasa kesepian kak. Karna aku memang canggung ketika ketemu dengan orang baru kak”*. Kemudian konselor menanggapi dan menjelaskan kepada konseli bahwa ketika konseli di bandingkan dengan saudaranya, itu bisa menjadikan motivasi untuk konseli supaya bisa melakukan interaksi yang baik pula. Bukan malah merasa minder hingga tidak mau keluar rumah yang menjadikannya merasa kesepian. Dan sejatinya kita tidak pernah sendiri, karna tuhan selalu bersama kita kapanpun dan dimanapun kita. Tidak hanya itu, keluarga juga bisa menjadi tempat kita berbagi cerita. Konselor juga mengatakan bahwa wajar saja ketika bertemu dengan orang baru



merasa canggung, ya namanya juga orang baru. Konseli juga merasa tidak terima ketika mendengar temannya mengatakan bahwa *“kamu itu kalo marah sama aku bilang, gausah tiba tiba diam gini ke aku. Aku kan gatau salahku apa kalo kamu gabilang”*. Dan tentu bukan hanya temannya yang kesal melainkan juga keluarganya. Konseli mengaku *“iya memang aku tidak bisa bicara dengan orang yang aku kesali, aku butuh waktu. Bahkan teman temanku bilang aku adalah orang yang sensitive.”*. Kemudian konselor menanggapi *“Apa kamu bilang ke mereka kalo kamu butuh waktu?”* dan konseli menjawabnya tidak. Konselor menyarankan untuk *“kalo kamu memang butuh waktu, katakan saja pada mereka. Mereka pasti ngerti kok”*. Konseli mengaku bahwa dirinya juga kesulitan meredakan emosinya, sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama dari biasanya.

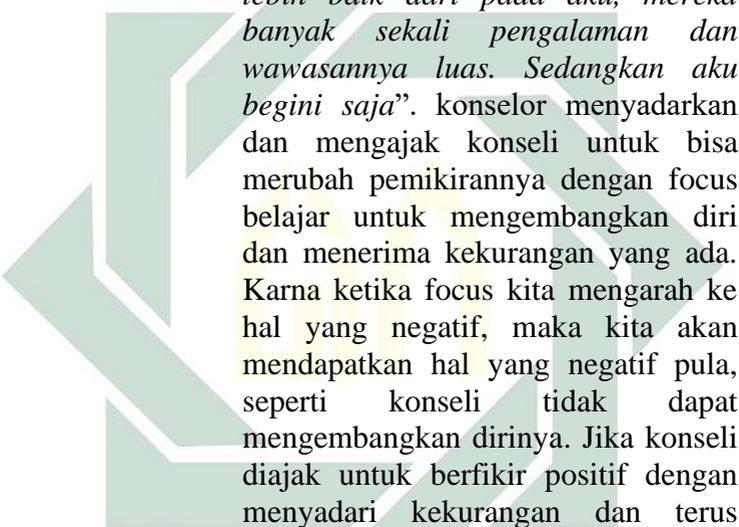
Evaluasi

Pada tahap pertama konseli bisa dengan nyaman dan terbuka bercerita pada konselor. Konseli tidak menyadari bahwa pikiran alam bawah sadarnya banyak menggunakan perkataan negatif. Sehingga membuat

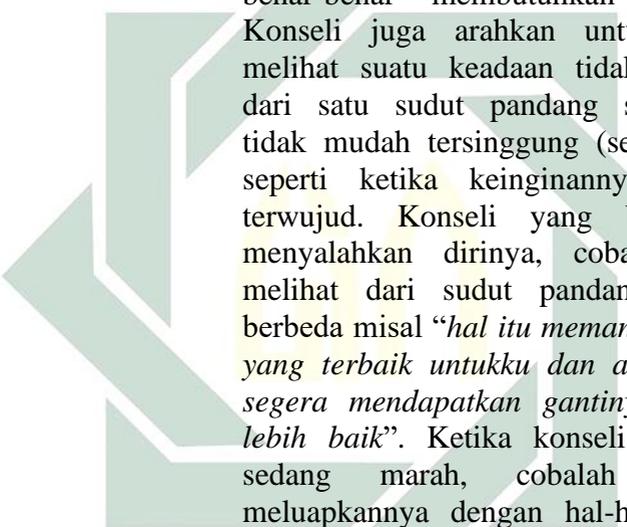
konseli merasa kesulitan ketika berkomunikasi. Dan tentu problem ini tidak hanya berdampak pada diri konseli melainkan juga berdampak pada lingkungannya. Konseli merasa minder dan takut yang berlebihan, dan juga terbiasa dengan kebiasaan yang negatif. Namun konseli bisa dan mampu menerima proses treatment yang konselor pilih, sehingga memudahkan konselor dalam melanjutkan tahap tahap selanjutnya.

- 2) Mengubah pikiran dan perasaan negative serta menentukan tujuan yang rasional

Ditahap kedua ini dilaksanakan pada tanggal 2 Mei 2021. Pada pertemuan keempat ini konselor akan membantu konseli untuk menilai pikiran irasionalnya. Dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan terbuka seperti apa yang membuat konseli merasa minder dan tidak percaya diri bahkan saat menyampaikan pendapatnya? apakah konseli akan tetap terus-terusan untuk cuek dengan orang-orang disekitarnya? apakah dengan berfikir negatif konseli merasa lebih baik? dan setelah mengetahui perilaku kebiasaanya apa perlu dirubah?

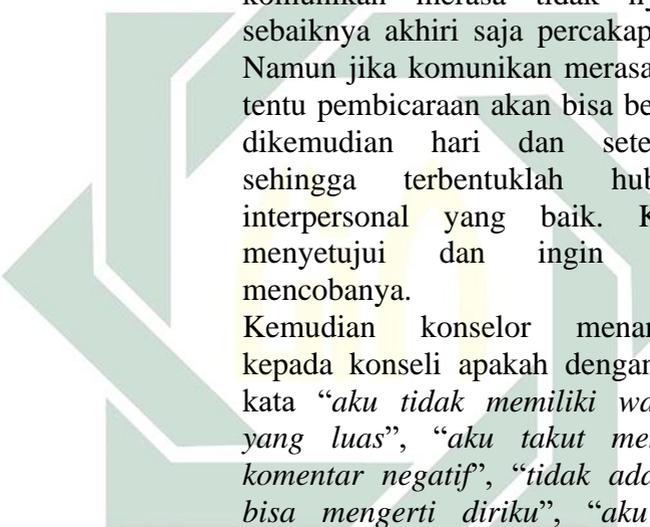


Dengan begitu konselor langsung menanyakan hal apa yang membuat konseli merasa kesulitan untuk percaya dengan dirinya sendiri bahkan ketika menyampaikan pendapatnya? Konseli menjawab “*karena ketika aku melihat teman temanku, mereka jauh lebih baik dari pada aku, mereka banyak sekali pengalaman dan wawasannya luas. Sedangkan aku begini saja*”. konselor menyadari dan mengajak konseli untuk bisa merubah pemikirannya dengan focus belajar untuk mengembangkan diri dan menerima kekurangan yang ada. Karna ketika focus kita mengarah ke hal yang negatif, maka kita akan mendapatkan hal yang negatif pula, seperti konseli tidak dapat mengembangkan dirinya. Jika konseli diajak untuk berfikir positif dengan menyadari kekurangan dan terus belajar mengembangkan potensinya maka konseli akan mendapat dampak yang positif pula. Seperti konseli memiliki kemampuan baik dalam menulis, dan konselor mendukung konseli untuk terus belajar mengembangkan potensinya itu. Setelah itu konselor berdiskusi mengenai kesulitan konseli ketika mengontrol emosi. Disini konseli



diberi pemahaman untuk bisa belajar meresapi dan menganalisa kejadian yang dialami konseli. Ketika konseli sedang kesal hendaknya untuk menenangkan diri terlebih dahulu dan mengatakan kepada lingkungannya (sahabatnya) jika konseli memang benar-benar membutuhkan waktu. Konseli juga arahkan untuk bisa melihat suatu keadaan tidak hanya dari satu sudut pandang sehingga tidak mudah tersinggung (sensitive), seperti ketika keinginannya tidak terwujud. Konseli yang biasanya menyalahkan dirinya, coba untuk melihat dari sudut pandang yang berbeda misal “*hal itu memang bukan yang terbaik untukku dan aku akan segera mendapatkan gantinya yang lebih baik*”. Ketika konseli merasa sedang marah, cobalah untuk meluapkannya dengan hal-hal yang positif, seperti menuliskannya dalam buku dairy dll.

Konselor juga memberikan pemahaman bahwa wajar saja ketika merasa canggung dengan orang baru, dan konselor memberi penjelasan bahwa semakin banyak kita mengenal seseorang, semakin luas relasi kita dan tentu akan mempermudah urusan kita. Sehingga membuat



konseli sadar dan tertarik untuk bisa lebih enjoy. Konselor juga menambahkan bahwa ketika awal bertemu dengan orang baru konseli hendaknya memulai percakapan dengan pertanyaan-pertanyaan ringan (basa-basi) dan mengalir saja. jika komunikasi merasa tidak nyaman, sebaiknya akhiri saja percakapannya. Namun jika komunikasi merasa enjoy tentu pembicaraan akan bisa berlanjut dikemudian hari dan seterusnya sehingga terbentuklah hubungan interpersonal yang baik. Konseli menyetujui dan ingin segera mencobanya.

Kemudian konselor menanyakan kepada konseli apakah dengan kata-kata “*aku tidak memiliki wawasan yang luas*”, “*aku takut mendapat komentar negatif*”, “*tidak ada yang bisa mengerti diriku*”, “*aku tidak sehebat teman-temanku dan orang lain*”, akan membuat konseli merasa lebih baik? Dan konseli hanya diam dan menggelengkan kepala. Apakah kebiasaan seperti itu perlu dirubah? Dengan yakin konseli akan berusaha merubah semua kebiasaan yang tidak baik yang bahkan merugikan konseli.

Evaluasi

Konseli menyadari keyakinan irrasionalnya setelah itu konselor mengajak konseli untuk berdiskusi. Sesi diskusi ditujukan untuk membenarkan pola kebiasaan konseli yang perlu dirubah terkait komunikasinya. Semua fikiran dan perilakunya dapat di tantang dan dirubah. Hingga konseli menyadari bahwa selama ini apa yang dilakukan dan yang ada dalam pikirannya itu tidak benar dan merugikan diri sendiri. Konseli akhirnya menyadari bahwa ia harus berusaha lebih keras karena konseli yakin semua itu bisa dirubah dan ditantang demi perkembangan pribadinya yang lebih baik.

3) Mengembangkan pikiran rasional konseli

Pada tahap ke tiga ini dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2021. Pada tahap sebelumnya konseli memiliki keinginan untuk merubah pikiran dan kebiasaan yang kurang baik. Ditahap ketiga ini konselor mendorong konseli untuk mengembangkan pikiran positifnya secara terus menerus agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pikiran yang irrasional.

Pertemuan ketiga ini diawali dengan pembahasan ringan agar konseli merasa lebih nyaman. Konseli menceritakan bahwa setelah pertemuan sebelumnya konseli merasa lega dan benar-benar ingin merubah kebiasaannya yang dinilai kurang baik sehingga menghambat perkembangan dirinya. Disini konselor menerapkan sebuah keterampilan kognitif dengan melakukan bicara sendiri atau biasa disebut dialog batin atau bisa disebut juga dengan *self talk*. Kemudian konselor mengajarkan teknik *self talk* positif. 1) ketika konseli merasa minder dan tidak percaya diri mengatakan “*aku akan tampil sesuai dengan kemampuanku, dan versi terbaik dari diriku*” “*Komentar adalah sebuah bentuk dorongan untukku supaya bisa menjadi lebih baik*” 2) ketika konseli canggung berinteraksi dengan orang baru mengatakan “*aku akan memperluas relasiku, semakin banyak teman, akan menambah wawasanaku dan membantuku memahami sesuatu hal dari sudut pandang yang berbeda*” 3) ketika konseli berfikir negatif mengatakan “*saya hebat dengan segala kemampuan dan kelebihan*”

saya. Dan tentu saya akan terus belajar memperbaiki diri saya. Saya bangga dengan diri saya sendiri. Saya anak kebanggaan keluarga dan bisa menjadi contoh yang baik terutama untuk adik adik saya” 4) ketika konseli sulit memaafkan/mengontrol emosinya mengatakan “*saya bisa tenang, saya hebat, saya memiliki kekuatan dengan kesabaran dan ketulusan*”.

Evaluasi

Pada tahap terakhir ini konseli merasa benar-benar ingin merubah dirinya dengan lebih baik. Konseli akan menjalankan hal yang dikatakan oleh konselor agar konseli bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi terutama dalam berkomunikasi. Berikut adalah simpulan rencana perubahan yang telah disepakati bersama:

- a) Perasaan minder
- b) Perasaan tidak percaya diri
- c) Berfikir negatif
- d) Tidak bisa mengontrol emosi
- e) Kesulitan ketika bertemu dengan orang baru

Konselor juga menjelaskan bahwa tahap ketiga ini pada dasarnya melakukan *self talk* positif itu tidak mudah, butuh waktu, tempat, posisi dan suasana yang mendukung untuk

beberapa hari melakukan proses pelatihan itu secara maksimal. Konselor menyarankan konseli waktu yang paling efektif untuk melakukan *self talk* positif adalah setelah bangun tidur karna akan memberikan efek yang sangat maksimal, seperti “*hari ini akan menjadi hari yang baik untukku, dan aku akan bersemangat menjalani hari ini*”. Bisa juga dilakukan ketika sebelum tidur atau didepan cermin, senyaman konseli mau dilakukan kapan dan dimana saja. Bisa pula ditambah sambil mendengarkan musik relaksasi, sehingga membuat konseli relaks dan santai.

Kemudian lakukanlah *self talk* positif dengan penuh penghayatan dan semangat, katakan sebanyak lima kali. Dan juga dengan kesepakatan bersama konseli akan menuliskan apa saja yang konseli rasakan atau pikirkan. Karena proses ini menjadi cara alam bawah sadar dan berbicara pada diri sendiri serta membuat konseli mengeksplorasi dirinya. Kemudian konselor mengakhiri terapi ini dan dilanjut di pertemuan yang berikutnya dengan proses evaluasi terkait rencana perubahan yang telah dibuat dan follow up.

e. Evaluasi

Sesudah konselor membagikan treatment terhadap konseli, tahap berikutnya ialah melakukan evaluasi dan follow up. Untuk mengetahui perkembangan hasil dari proses konseling yang telah dilaksanakan supaya mencapai hasil. Bisa diketahui pada perubahan konseli selajutnya disetiap akhir pekan pada tanggal 16-23-30 Mei 2021 dilaksanakan oleh konseli sendiri, sebab konselor ingin meninjau perubahan dari konseli dengan evaluasi yang dilaksanakan dengan wawancara dan observasi. Konselor membuat *form* untuk mengisi setelah evaluasi dengan memberikan tanda centang pada kolom yang disediakan. Tujuannya supaya memudahkan konselor dan konseli untuk mengevaluasi dan mengerti konsep konseli dan perubahan konseli kedepannya. Berikut adalah hasil evaluasi:

1) Evaluasi dan Follow Up 1

Dari pengakuan langsung konseli pada tanggal 16 Mei 2021 melalui wawancara dan observasi, konseli menyadari bahwa pikiran dan perkataan sangat mempengaruhi hidupnya sehingga konseli belajar untuk menerapkan *self talk* positif setiap harinya. Setiap bangun tidur konseli selalu mengatakan "*hari ini*

akan menjadi hari yang baik untuk diriku, dan aku akan bersemangat menjalani hari ini” sehingga apapun yang terjadi dalam satu hari penuh di hari itu konseli lebih bisa menikmati harinya dengan mulai tidak banyak menghabiskan waktu dirumah, seperti mendatangi rumah teman untuk mengerjakan tugas sekolahnya. Ketika dirumah temannya, konseli mulai untuk bersikap biasa saja ketika bertemu dengan orang asing seperti dengan ibu temannya yang mengajaknya bicara.

Begitupun ketika dirumah, konseli mulai bergabung ketika ayah dan ibunya yang sedang berdiskusi, dan mencoba untuk ikut menyampaikan pendapatnya terkait pemindahan barang-barang didalam rumah. Tidak hanya itu, disekolah konseli juga mulai berani mengungkapkan pendapatnya ketika mengadakan diskusi *“aku akan mengatakan apapun yang muncul di pikiranku dengan versi terbaikku”*. Dan hasilnya, teman temannya pun kaget dan senang mendengar pendapat konseli.

Dari sini konseli juga menyadari bahwa selama ini pikiran negatifnya tentang *“aku takut mendapat respon*

negatif “aku susah buat interaksi dengan orang baru/canggung” justru konseli malah mendapat dukungan dari teman-temannya, untuk terus bisa percaya diri terutama ketika menyampaikan pendapatnya. Jadi konseli tidak perlu lagi merasa minder. Dan merasa canggung itu wajar, jadi ketika bertemu dengan orang baru pembicaraannya mengalir saja, tidak perlu terlalu menutup diri atau bahkan diam saja.

Tabel 4.2
Evaluasi rencana perubahan konseli

Tanggal 16 Mei 2021

No.	Rencana perubahan	Belum berhasil	Hampir berhasil	Berhasil
1.	Minder		V	
2.	Kurang Percaya diri		V	
3.	Berfikir negatif		V	
4.	Sulit mengontrol emosi	V		
5.	Canggung bertemu orang baru		V	

- 2) Evaluasi dan Follow Up 2
 Konseli sudah mulai menyadari untuk mengubah keyakinan yang selama ini

salah dan merugikan diri dan orang disekitarnya. Sekarang konseli mencoba untuk lebih sering mengajak teman-temannya untuk belajar bersama, mulai mendekati diri dengan satu persatu temannya sehingga konseli mulai banyak mengenal teman-temannya dan memperluas relasinya. Sehingga konseli sudah jarang merasa kesepian. Konseli juga belajar untuk menerima apapun yang terjadi tidak sesuai dengan harapannya. Dan lebih bisa mengontrol emosinya. Konseli pun berlatih untuk tetap tenang ketika beberapa hal terjadi yang membuat moodnya jelek. Konseli banyak membaca di internet dan melihat video terkait *self healing*, dan tentang kepribadian manusia, sehingga konseli juga bisa memahami dan memperbaiki dirinya dengan segala kekurangan yang ada.

Tabel 4.3

Evaluasi rencana perubahan konseli

Pada tanggal 23 Mei 2021

No	Rencana perubahan	Belum berhasil	Hampir berhasil	Berhasil
1.	Minder			V
2.	Tidak percaya diri			V

3.	Berfikir negatif			V
4.	Sulit mengontrol emosi			V
5.	Canggung bertemu orang baru			V

3) Evaluasi dan Follow Up 3

Pada evaluasi ketiga tanggal 30 Mei 2021 konselor kembali melakukan pertemuan kembali dengan konseli untuk memantapkan bahwa telah melaksanakan semua daftar perubahan yang telah disepakati saat terapi. Semakin berjalannya waktu, konseli semakin bisa merubah dirinya menjadi lebih baik.

2. Deskripsi hasil

Dari awal pertemuan konseli dengan konselor, konseli sempat merasa canggung dan risih dengan kedatangan konselor, hingga pada pertemuan berikutnya konseli mulai merasa nyaman dengan keberadaan konselor yang sangat membantu mengubah dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Pada awal proses konseling, konseli sudah bisa terbuka dengan konselor dan menceritakan segala keluhan dan masalah yang terjadi serta memiliki keinginan untuk berubah sehingga proses treatment mudah

untuk dilaksanakan. Konseli juga mudah untuk menerima pendapat yang disampaikan oleh konselor. Setelah melaksanakan tahap tahap dari proses konseling, konseli sangat berterimakasih atas bantuan yang diberikan konselor. Konseli mengaku semakin tenang ketika menerima sesuatu yang tidak sesuai dengan eskpektasinya, juga lebih bisa tampil percaya diri dengan kemampuannya. Konseli semakin mengenali dirinya, memperbaiki kekurangannya dan mengembangkan kelebihan yang ada pada dirinya. Tidak hanya itu konseli juga terus mengembangkan fikiran positif juga lebih enjoy ketika bertemu dengan orang baru.

C. Analisis Data

Dalam proses penelitian ini konselor menganalisis deskriptif komparatif yaitu menganalisis dari teori teknik *Self Talk* dan data yang sebenarnya dilapangan. Selama proses penelitian berlangsung, konselor akan memahami pertimbangan tentang persepsi teori konseling dengan fenomena nyata dilapangan. Sehingga dengan analisis deskriptif komparatif ini konselor mengamati perubahan konseli secara langsung dengan pertimbangan antara kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan konseling.

1. Analisis Proses

Tabel 4.4
Data teori dan lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi	Konselor mengumpulkan

	Masalah	<p>data melalui wawancara dan observasi langsung dengan konseli, keluarga konseli dan teman dekat konseli. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya kesulitan mendapatkan teman sehingga membuatnya merasa kesepian. Konseli mengalami kesulitan berkomunikasi karena konseli tidak percaya diri. Konseli mengaku memahami kemampuannya yang kurang baik dalam berkomunikasi, sadar bahwa dirinya tidak suka membaca buku, sehingga ia merasa wawasan/ pengetahuannya minim. Membuatnya ketika berdiskusi atau rapat lebih memilih diam. Konseli juga menanamkan pikiran negative/irasional. Sehingga membuatnya merasa takut berbicara karena takut mendapat respon negative. Konseli mengaku bahwa ia belum bisa mengontrol emosinya sehingga jika konseli sedang emosi/marah memerlukan</p>
--	---------	---

		waktu yang cukup lama untuk tidak berkomunikasi atau bahkan enggan bertemu dengan orang yang membuatnya kesal. Konseli juga merasa bingung dan canggung ketika bertemu dengan orang baru, sehingga membuat dirinya sulit mendapatkan teman.
2.	Diagnosis	<p>Dapat disimpulkan berdasarkan data dari identifikasi masalah bahwa konseli :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konseli merasa minder b. Konseli merasa tidak percaya diri c. Konseli selalu berfikir negatif d. Konseli tidak bisa mengontrol emosinya e. Konseli merasa canggung ketika bertemu orang asing <p>Dan penyebab dari dari sulitnya komunikasi pada konseli ialah konseli selalu disbanding-bandingkan dengan saudaranya dan selalu dianggap lemah.</p>

3.	Prognosis	<p>Pada tahap ini konselor memutuskan memberi bantuan jenis terapi REBT melalui teknik <i>Self Talk</i> guna mengubah keyakinan konseli dari aspek kognitif, emosi, dan perilaku. Tahapan dalam memberikan teknik <i>self talk</i> diantaranya:</p> <p>a. Tahap pertama Ditahap pertama, konselor memperlihatkan dan menyadarkan konseli bahwa pemikirannya itu irrasional. Konselor mengakomodasi supaya konseli mengerti alasan terjadinya pemikiran yang irrasional. Dengan memberikan pemahaman kepada konseli terhadap sesuatu hal yang terjadi, sehingga diketahui timbulnya kesulitan dalam berkomunikasi. Konseli disadarkan bahwa dirinya mampu untuk melakukan komunikasi interpersonal yang baik.</p> <p>b. Tahap kedua Ditahap kedua ini, konseli akan dibantu untuk meyakinkan pemikirannya</p>
----	-----------	--

		<p>dan perasan negative nya selama ini dapat di ditantang dan dirubah. Konselor melakukan inisiatif untuk memastikan tujuan yang lebih rasional, sehingga konseli menjadi pribadi yang lebih berkualitas untuk kehidupannya dengan lebih bahagia dan selalu melakukan hal yang positif untuk dirinya. Agar konseli tidak terperangkap dalam situasi yang dapat menghambat dirinya sehingga memiliki kesulitan dalam komunikasi interpersonal.</p> <p>c. Tahap ketiga Ditahap terakhir, konseli didukung supaya terus menumbuhkan fikiran yang rasional sehingga konseli tidak terperangkap didalam masalah yang timbul oleh pemikiran yang irrasional. Konseli bisa mengucapkan kalimat positif pada dirinya agar memperkokoh pikiran positifnya contoh <i>“saya bangga dengan kemampuan saya dan saya bangga</i></p>
--	--	---

		<i>dengan kelebihan yang saya punya”</i>
4.	Treatment	<p>Pada langkah ini konselor memberikan treatment yang telah dirancang di tahap prognosis. Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 6 April sampai 9 Mei 2021. Berikut langkah-langkah pemberian terapi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengawali dengan menyadarkan pikiran irrasional <p>Konseli mengungkapkan bahwa konseli merasa minder dan tidak percaya diri ketika di sekolah sedang presentasi/berbicara di depan banyak teman-temannya. Sehingga kalimat yang digunakan begitu singkat. Bahkan ketika diskusipun konseli hanya diam saja, tidak ikut menyampaikan pendapatnya. Konseli merasa tidak memiliki wawasan seperti teman-temannya, karna konseli belum bisa suka membaca buku jadi memilih diam saja ketika diskusi. Konseli juga</p>

		<p>merasa takut ketika ikut nimbrung mendapat komentar negatif dari teman-temannya.</p> <p>Konseli juga bercerita bahwa konseli dibanding - bandingkan dengan saudaranya yang lebih jago interaksi dari pada konseli. Sehingga membuat konseli minder dan mengurung dirinya didalam kamar menjadikannya merasa kesepian. Konseli juga kebingungan dan canggung ketika bertemu dengan orang asing, sehingga membuatnya sulit untuk berinteraksi. Konseli mengaku bahwa dirinya juga kesulitan meredakan emosinya, hingga butuh waktu yang lebih lama dari biasanya.</p> <p>Dari semua pengakuan konseli, konselor menyadari bahwa keyakinan konseli selama ini adalah keyakinan irrasional. Sehingga membuat dirinya kesulitan untuk berkomunikasi</p>
--	--	---

		<p>dengan baik bahkan membuat hidupnya tidak tenang seperti merasa kesepian, ketakutan akan komentar negatif dan sulit mengontrol emosinya. Semua pikiran dan kebiasaan yang konseli alami harus ditantang dengan pikiran yang positif dengan belajar memahami diri sendiri, menerima kekurangan dan mengembangkan kelebihan. Sehingga konseli berkeinginan merubah kebiasaannya yang dirasa kurang baik itu.</p> <p>b. Mengubah pikiran dan perasaan negatif dengan menentukan tujuan rasional</p> <p>Pada tahap ini konselor mengubah pikiran negatif konseli dengan berdiskusi dengan konseli. Untuk menata kebiasaan dan keyakinan yang kurang baik. Dengan belajar memahami dan menerima diri sendiri dari segala bentuk kelebihan dan</p>
--	--	---

		<p>kekurangan yang ada pada diri manusia. Bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan belajar untuk terus memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik. Juga terus memperdalam dan memperluas kelebihan yang dipunya untuk meningkatkan kepercayaan diri. Konseli juga perlu belajar mengatur dan mengontrol emosinya supaya bisa lebih tenang menjalani hidup. Konselor terus memberi pemahaman kepada konseli untuk terus berfikir positif supaya perilaku dan kebiasaanya lebih berdampak positif untuk dirinya sendiri bahkan terhadap lingkungan sekitarnya. Konseli juga tidak perlu merasa canggung ketika bertemu dengan orang asing, enjoy saja tidak perlu berfikir yang terlalu jauh ketika orang lain menyapanya. Dan mencoba untuk belajar basa-basi tapi tidak menyinggung perasaan orang lain.</p>
--	--	---

		<p>c. Mengembangkan pikiran rasional konseli</p> <p>Sebelum pada tahap ini klien mempunyai keinginan untuk merubah kebiasaannya yang tidak baik. Jadi di tahap ini konselor terus mendukung konseli agar meningkatkan kemampuan berfikir rasionalnya. Disini konselor menerapkan sebuah keterampilan kognitif dengan melakukan dialog batin atau disebut dengan <i>self talk</i>. Kemudian konselor mengajarkan teknik <i>self talk</i> positif dengan mengatakan “<i>saya bangga dengan kemampuan saya dan saya bangga dengan kelebihan yang saya punya</i>”</p>
5.	Evaluasi	<p>Dimaksudkan dengan adanya tahap ini agar melihat perkembangan hasil konseling yang telah dilaksanakan. Dapat dilihat dari perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu seminggu proses terapi, perubahan dilakukan</p>

		<p>bertahap. Dan diakhir pertemuan, konseli mengaku bahwa dirinya merasa lebih tenang ketika menerima sesuatu yang tidak sesuai dengan eskpektasinya sehingga emosinya selalu stabil, juga lebih bisa tampil percaya diri dengan kemampuannya. Konseli semakin mengenali dirinya, memperbaiki kekurangannya dan mengembangkan kelebihanannya. Tidak hanya itu konseli juga terus mengembangkan fikiran positif juga lebih enjoy ketika bertemu dengan orang asing.</p>
--	--	--

2. Analisi Hasil

Tabel 4.4
Perbedaan sebelum dan sesudah melaksanakan proses konseling

No	Sebelum konseling	Sesudah konseling
1.	Merasa Minder	Konseli mulai lebih memahami dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihanannya. Konseli belajar untuk menerima

		kekurangan yang ada pada dirinya dan terus berusaha memperbaikinya.
2.	Merasa tidak percaya diri	Konseli terus berusaha percaya dengan segala kemampuan pada dirinya. Dan memperbanyak pengalaman dengan perlahan keluar dari zona nyamannya.
3.	Berfikir negatif	Konseli berusaha terus menantang pikiran negatifnya dengan melakukan kebiasaan keterampilan <i>self talk</i> positif sehingga mejadikan konseli lebih realistis ketika menerima keadaan.
4.	Sulit mengontrol emosi	Konseli menjadi lebih tenang ketika mendapatkan sesuatu yang tidak sesuai dengan ekspektasinya. Dan lebih mudah memaafkan orang lain termasuk dirinya sendiri.
5.	Canggung ketika bertemu orang baru	Konseli lebih enjoy ketika bertemu dengan orang asing. Dan mencoba mendekatkan dirinya sehingga banyak membangun relasi yang baik.

3. Perspektif islam

Dalam persepektif islam, komunikasi dipandang sebagai upaya untuk membangun hubungan yang vertikal dengan Allah SWT (*Hablumminallah*) dan juga untuk menjalin komunikasi secara horizontal yaitu hubungan dengan sesama manusia (*Hablumminannas*). Komunikasi dengan Allah SWT tercermin melalui ibadah yang telah ditentukan seperti shalat, mengaji, berdoa dan lain sebagainya dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepadaNya dan membentuk karakter takwa dalam diri seorang hamba. Sedangkan komunikasi dengan sesama manusia terwujud melalui penekanan hubungan sosial yang disebut muamalah, yang tercermin dalam semua aspek kehidupan manusia seperti sosial, budaya, politik, ekonomi, seni dan lain sebagainya dengan tujuan mewujudkan kebaikan dan kesejahteraan manusia.

Keberhasilan dakwah yang dilakukan oleh Rasulullah jika dikaitkan dengan komunikasi maka Rasulullah adalah seorang komunikator yang handal dalam menyampaikan pesan-pesan keagamaan melalui pendekatan yang efektif sehingga agama islam tersebar keseluruh penjuru dunia dan sampai sekarang ajarannya tetap dijaga dan diamalkan dalam kehidupan pribadi dan kehidupan sosial. Sehingga rasulullah senantiasa menjadi contoh (*uswah*) ummat islam dalam segala

hal, termasuk juga kita harus mencontoh Rasulullah dalam berkomunikasi. Sehingga telah jelas bahwa komunikasi dalam islam merupakan suatu aktivitas yang sangat sentral dan penting untuk diperhatikan sesuai petunjuk Alquran dan sunnah Nabi SAW. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa berkomunikasi dengan baik, bermanfaat dan didasarkan pada etika yang baik, untuk kebaikan pribadi dan masyarakat.

Komunikasi islami menegakkan nilai-nilai kejujuran (kebenaran) dalam berkomunikasi, kemudian dalam berkomunikasi didasarkan pada perkataan yang baik (*Falyakul Khairan au Liyasmut*), selain itu komunikasi islami juga menuntut seorang komunikator untuk teliti dan cermat dalam memahami sebuah informasi atau pesan yang diterimanya sebelum melanjutkannya kepada orang lain (nilai *tabayyun*). Ketiga nilai tersebut merupakan modal utama dan sebagai ukuran bagi setiap muslim dalam melakukan komunikasi. Hal itu dimaksudkan agar proses komunikasi yang berlangsung mendatangkan suatu kebaikan dan keselamatan serta kebahagiaan bagi kehidupan ummat manusia.⁸⁸

Sebelum konseli berkomunikasi dengan orang lain dengan baik, terlebih dahulu berkomunikasi dengan diri sendiri dengan

⁸⁸ Joko Susanto, “*Etika Komunikasi Islami*”, *Jurnal WARAQAT*, Vol 1, No.1, 2016, hal. 3-23

perkataan yang baik dan positif. Konseli harus membiasakan menerapkan sebuah keterampilan *self talk* positif supaya konseli bisa berbuat baik dan selalu berprasangka baik dengan Allah, sehingga Allah mendatangkan hal yang baik pada kehidupan konseli. Sebagaimana dijelaskan didalam hadist qudsi yang diriwayatkan oleh bukhari muslim sebagai berikut :

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ، سَمِعْتُ أَبَا صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنِ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنِ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ

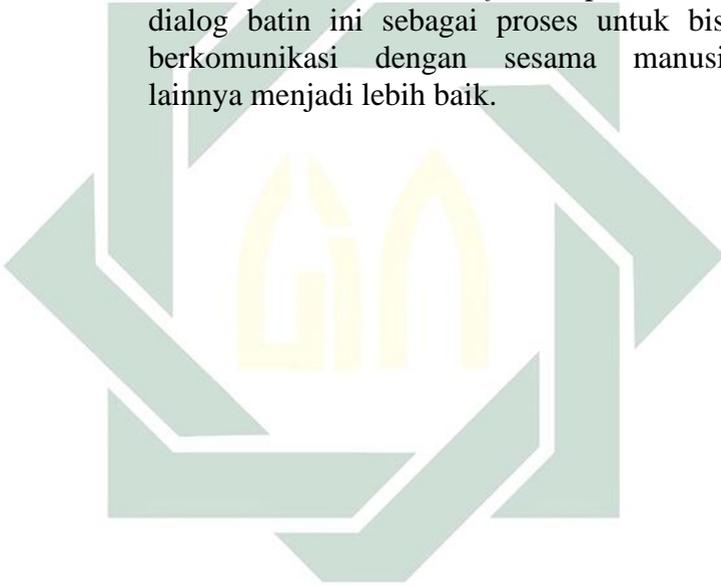
Dari Abu Khurairah RA Rosulullah bersabda “Allah berfirman: Aku sebagaimana prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan aku akan bersamanya selama ia berdoa kepada-Ku”. (HR Bukhari dan Muslim).⁸⁹

Dimaksud dari “aku sebagaimana prasangka hambaku” adalah jika hambanya berprasangka Allah itu jauh maka Allah pun menjauh, jika berprasangka Allah itu dekat maka Allah akan mendekat. Dari penjelasan tersebut Rosulullah SAW mengajarkan kepada ummat manusia untuk selalu berfikir

⁸⁹ Al-Syafi’i. Muhy al-Din Yahya bin syaraf ibn Hasan bin Husein & ibn jum’ah bin Hazm al-Nawawi, *Shahih Muslim Bisyarh An-Nawawi*. Jilid 1, kitab iman, hal.3-4

positif dalam segala hal yang terjadi. Karena semua kejadian apapun berada dalam kuasa Allah. Dengan berfikir positif akan mempengaruhi perkataan yang positif, sehingga Allah akan mendatangkan kehidupan yang positif pula.

Jadi konseli diharapkan bisa menerapkan kebiasaan melakukan *self talk* positif atau dialog batin ini sebagai proses untuk bisa berkomunikasi dengan sesama manusia lainnya menjadi lebih baik.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang sudah dilaksanakan, bisa dirumuskan bahwa:

1. Proses terapi teknik *self talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pada remaja sebagai berikut :
 - a. Konselor memperlihatkan kepada konseli tentang keyakinan irrasionalnya selama ini dan juga menyadarkan konseli bahwa keyakinan irrasionalnya dapat menyebabkan kesulitan dalam berkomunikasi interpersonal
 - b. Konseli di yakinkan untuk bisa melawan dan merubah keyakinan yang irrasional
 - c. Konseli didukung supaya terus menumbuhkan fikiran positif untuk selalu menyampaikan kata-kata yang positif supaya memperkokoh keyakinan rasionalnya.
2. Hasil akhir dari proses menggunakan teknik *self talk* untuk meningkat komunikasi interpersonal pada remaja
Konseli mampu mengubah kebiasaan pada dirinya yang kurang baik menjadi lebih baik sehari-harinya dengan menerapkan kebiasaan keterampilan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga konseli merasa lebih tenang ketika menerima sesuatu yang tidak sesuai dengan eskpektasinya, juga

lebih bisa tampil percaya diri dengan kemampuannya. Konseli semakin mengenali dirinya, memperbaiki kekurangannya dan mengembangkan kelebihan yang ada pada dirinya. Tidak hanya itu konseli juga terus mengembangkan pikiran positif juga lebih enjoy ketika bertemu dengan orang baru sehingga memperluas relasi dan wawasannya.

B. Saran

Dalam proses penelitian ini, peneliti memperjuangkan penelitiannya dengan baik. Namun peneliti mengakui jika penelitian ini terdapat ketidak-sempurnaan. Karena ketika dalam mencari data terdapat kesulitan, sehingga peneliti ingin peneliti berikutnya mampu menyempurnakan hasil penelitian ini dengan baik. Untuk itu peneliti memiliki saran untuk:

1. Bagi koselor, proses ini tidak bisa dikatakan selesai begitu saja setelah proses konseling dilaksanakan, melainkan juga perlu dipantau terus perkembangan klien dengan tetap menjalin komunikasi dengan klien baik secara virtual maupun secara langsung dengan silaturahmi.
2. Bagi konseli, diharuskan supaya selalu semangat dan terus menanamkan hal baik serta berkomitmen agar membangun pribadi yang lebih baik bagi konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz Dzaky, Hamdani Bakran. *Psikoterapi Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka baru, 2001
- Al Jufi, Muhammad bin Ismail Abu Abdillah bin al Bukhori. *Shahih Bukhori*. Daar Thuq al-najah. 1422
- Al Nawawi, Al-Syafi'i. Muhy al-Din Yahya bin syaraf ibn Hasan bin Husaen & ibn Jum'ah bin Hazm. *Shahih Muslim Bisyarh An Nawawi Jilid 1*. Beirut: Dar Al Kotob Al Ilmiah, 1994
- Alquran Hafalan Mudah. Bandung: Cordoba, 2017
- Arifin, M. *Pokok-pokok pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 2007
- Arni, Muhammad. *Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2005
- Askari, M dkk. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Action Research And Development (R and D)*. Kolaka: Yayasan Pondok Pesantren Al-Mawaddah Warrahmah Kolaka, 2020
- Aswadi. *Iyadah dan Ta'ziyah Perseptif Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah Digita Press, 2009

- Bagus, M Ghojali. *Buku Ajar Psikologi Komunikasi*. Surabaya: Unair Press 2010
- Cangara, Hafied. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998
- Davis, M., E.R.Eshelman., M.McKay. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta: Kedokteran EGC, 1995.
- Diswantika, Noviana. “Efektivitas Teknik *Self Talk* dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik”. *Jurnal STKIP-PGRI Bandar Lampung*, Vol 1, 2016
- Dickson, Owen Hargie & David. *Skilled Interpersonnal Communication (4th ed)*”. New York: Routledge, 2005
- Diswantika, Noviana. “Efektfitas Teknik *Self Talk* dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik”. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia, 2015
- Djam'an dan Aan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2011
- Faqih, Aunur Rahim. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2001
- Hallen. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers, 2002

- Harlinda dan Ahmad Yusuf. “Implementasi Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Aktifitas Belajar Siswa di SMPN I Pangkep”. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, Vol. 2 No. 1. 2019
- Hartini. Bimbingan dan Konseling islam dengan teknik *self talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitindu bojonegoro. *Skripsi*. Surabaya: BKI UINSA, 2018
- Hartini, Dita iswari dan Nurul. “Pengaruh pelatihan dan evaluasi *self talk* terhadap penurunan tingkat body dissatisfaction”. *Journal Fakultas Psikologi UNAIR*. Vol 7 No 3, 2005.
- Heider, F. *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: John Wiley & Sons, inc, 1958
- Karsih dan Gantina K, Eka W. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2011.
- Karomah, Hujjatul. Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal pada seorang remaja di desa kwanyar barat bangkalan. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA 2020
- Kementrian, Agama. *Al-Quran dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*. Bandung: Penerbit Hilal, 2010

- Komaruddi. *Psikologi Olahraga : Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press, 2008
- Lestari, Farikha Wahyu. “Kemampuan komunikasi Interpersonal Remaja”. *Jurnal ISSN 2406-8691 Vol 2 No 2, Prodi BK Univeritas PGRI Semarang*, 2015
- Lutthfiah dan Muh. Fitrah. *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*”. Sukabumi: CV Jejak, 2017
- Mubarok, Ahmad. *Konseling Agama Teori dan Kasus Cet 1*. Jakarta: Bina Rencana Pariwisata, 2002
- Mulyana, Deddy. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004
- Mulyana, Deddy. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000
- Natalina, Desiani. *Komunikasi dalam PAUD*. Tasikmalaya: Ksatria Siliwangi, 2019
- Nurihsan, Syamsu Yusuf & Juntika. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006

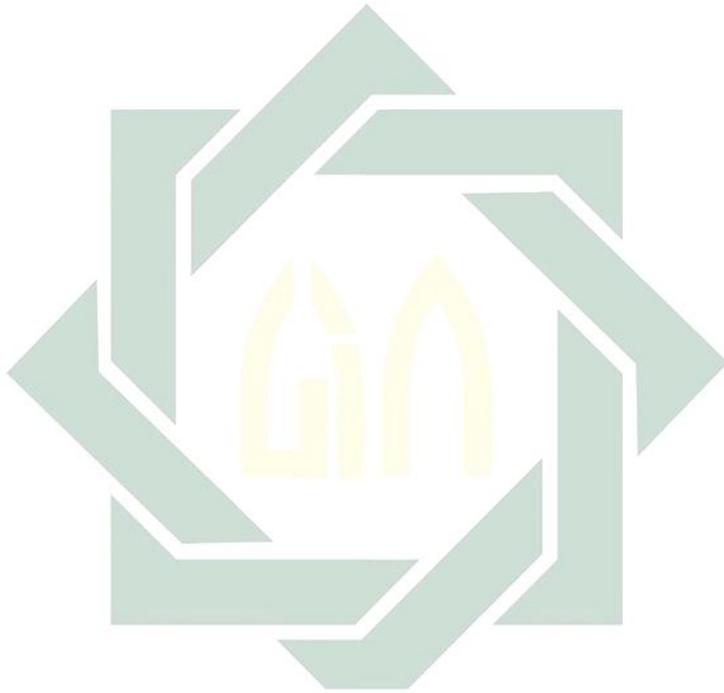
- Oktavia, Fenny. “Upaya Komunikasi Interersonal Kepala Desa Dalam Memediasi Kepentingan PT. Bukit Borneo Sejahtera dengan Masyarakat Desa Long Lunuk”, *E Journal Komunikasi*, Vol 4, No 1, 2016
- Pearson, Judy dkk. *Human Communication*. New York: McGraw-Hill Company Inc, 2003
- Permatasari. “Efektivitas Pelatihan *Self Talk* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate”. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret
- Purmaningsih, dan Siska sudardjo. “Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa”. *Jurnal Psikologi* No 2, 2003
- Purba, Banoraja dkk. *Ilmu Komunikasi : Sebuah Pengantar*. Medan: Yayasan kita menulis, 2020
- Raco, J.R. *Metode Penelitian Kualitatif (Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya)*. Jakarta: PT Grasindo, 2010
- Rakhmad, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007
- Rakhmad, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja karya, 1986
- Rohn, Jim. *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011

- Rukin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019
- Saefullah. *Kapita Selekta Komunikasi: Pendekatan Budaya dan Agama*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2007
- Salahudin, Anas. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia, 2010
- Sari, Putri Limaran. “Keefektifan layanan bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII di SMPN 11 Semarang”. *Skripsi*, Jurusan BK Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2017
- Sari, A Anditha. *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Deepublish, 2017
- Sarwono, Jonathan. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006
- Sawitri, Noorma Rini. “Effectiveness of *self talk* techniques to increase verbal communications ability in class IX B students in SMPN 6 Banjarmasin”. *Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa BK Fitrah: Komunikasi Urgan*. Prodi BK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Vol 1, No 1, 2018
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius, 2006

- Setiawan, Albi Anggito & Johan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV. Jejak, 2018
- Siska dkk. “Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa”. *Jurnal Psikologi*, No.2, UGM, 2003
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2015
- Sukardi, Dewa Ketut. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008
- Susanto, Joko. “Etika Komunikasi Islami”. *Jurnal WARAQAT*, Vol 1, No.1, 2016
- Syaukani. *Tafsir Fath Al-Qadir* Jilid 5. Beirut: Dar AL Fikr
- Uchjana, Effendy Onong. *Ilmu Teori dan Filsafat Komunikasi*. Bandung: PT Citra Aditya Bakti, 2003
- Winkle, W.S. *Bimbingan dan Penyuluhan Institute Pendidikan*. Jakarta: Grafindo, 1991
- Wulandari, Claudia Tevy. “*Self Talk* untuk mencapai penerimaan diri pada penyandang disabilitas netra di rumah pelayanan sosial disabilitas netra ‘Bhakti Candrasa’ Surakarta”. *Skripsi*. UIN Surakarta, 2017

Wursanto. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*.
Yogyakarta: Kanisius, 2001

Zamzam, Fakhry. *Aplikasi Metode Penelitian*.
Yogyakarta: Deepublish, 2018



LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian dari Desa

 **PEMERINTAH KABUPATEN PROBOLINGGO**
KECAMATAN GADING
DESA WANGKAL

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor 470/299/409.12.2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Desa Wangkal Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa/i :

Nama : Jamilatul Nisak
NIM : B93217140
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Benar-benar telah melakukan penelitian mulai dari tanggal 5 April 2021-30 Mei 2021 di desa Wangkal untuk penyusunan skripsi dengan judul **Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Desa Wangkal Probolinggo.**

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Wangkal, 25 Juni 2021
KEPALA DESA WANGKAL

KECAMATAN GADING
19750115 200 701 1 018