

Efektivitas Pelaksanaan Teknik Self Talk Melalui Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MTSN 2 Aceh Besar

Rahil Fahira¹⁾, Nuzliah²⁾

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

E-mail: : 210213067@student.ar-raniry.ac.id

Abstrac

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan teknik self talk melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental jenis one group pretest-posttest design. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX 7 MTsN 2 Aceh Besar berdasarkan rekomendasi dari guru BK dan juga di pilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala kecemasan akademik. Instrumen skala kecemasan akademik yang digunakan adalah skala kecemasan akademik. Perlakuan diberikan dalam bentuk konseling kelompok dengan penerapan teknik self talk yang dilaksanakan dalam 3 sesi. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik siswa secara signifikan setelah diberikan perlakuan, dengan nilai signifikansi < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yaitu pelaksanaan teknik self talk melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara teoritis dan praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan konseling yang berfokus pada pengelolaan kecemasan akademik siswa.

Submitted:; Reviewed:; Accepted:
DOI.

Keywords:

Self Talk, Konseling Kelompok, Kecemasan Akademik

Pendahuluan

Kecemasan akademik menjadi masalah yang kian penting di antara siswa di Indonesia. Situasi ini biasanya dipicu oleh tuntutan untuk mencapai prestasi dan harapan yang tinggi dari orang tua serta sekolah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ade dan Rieng (2024) mengungkapkan bahwa banyak siswa mengalami tingkat kecemasan yang signifikan menjelang ujian dan penilaian akademik lainnya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa dalam mengatasi kecemasan ini.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan akademik adalah self talk. Teknik ini melibatkan percakapan internal yang dilakukan oleh individu untuk memberikan dorongan emosional dan motivasi. Self talk yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dan mengurangi kecemasan saat siswa menghadapi ujian. Teknik ini dapat diterapkan dalam konseling kelompok, di mana siswa dapat bertukar pengalaman dan saling belajar satu sama lain.

Konseling kelompok menyediakan suasana yang mendukung bagi siswa untuk mendiskusikan permasalahan mereka. Konseling kelompok mampu membangun rasa solidaritas yang penting dalam

mengatasi kecemasan akademik siswa. Dalam situasi ini, siswa dapat merasakan keterhubungan dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Dalam konseling kelompok, fasilitator dapat membantu siswa untuk mengubah pikiran negatif menjadi afirmasi yang positif. Dengan intervensi yang menggunakan teknik kognitif, seperti self talk, dapat secara signifikan menurunkan kecemasan dan meningkatkan performa hasil belajar siswa. Pendekatan ini membantu siswa belajar berpikir dengan cara yang lebih positif dan konstruktif.

Dukungan sosial dalam kelompok memiliki peran yang penting dalam menurunkan kecemasan akademik. Siswa yang menerima dukungan dari teman sebaya cenderung lebih mampu mengatasi stres dan kecemasan. Konseling kelompok yang menerapkan teknik self talk dapat memperkuat bentuk dukungan sosial ini, sehingga siswa merasa lebih berdaya dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Penerapan teknik self talk dalam konseling kelompok juga membekali siswa dengan keterampilan yang dapat diterapkan di luar lingkungan akademik. Keterampilan manajemen diri yang diperoleh dari teknik self talk dapat membantu siswa menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, intervensi ini tidak hanya berfungsi untuk mengurangi kecemasan akademik, tetapi juga mendukung pengembangan pribadi siswa.

Sesi konseling yang mengedepankan self talk dapat dilaksanakan secara interaktif dan menyenangkan. Aktivitas kelompok yang melibatkan permainan dan diskusi dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Dengan pendekatan yang menyenangkan, siswa lebih cenderung untuk menerapkan teknik self talk dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan masalah yang dialami siswa berdasarkan hasil AKPD yang telah dibagikan dan diisi oleh populasi. Beberapa siswa di MTsN 2 Aceh Besar mengalami tingkat kecemasan akademik yang tinggi dan hal ini juga bisa dilihat dari fenomena nyata di sekolah tersebut terutama menjelang momen penting seperti ulangan harian, ujian tengah semester, dan ujian akhir. Beberapa siswa mengalami gejala seperti susah tidur, jantung berdebar, sakit perut, bahkan menangis sebelum masuk ruang ujian.

Tak jarang pula ditemukan siswa yang menghindari mata pelajaran tertentu karena merasa takut gagal atau mendapat nilai buruk. Hal ini diperkuat dengan peningkatan kunjungan siswa ke ruang bimbingan konseling menjelang masa ujian, yang menunjukkan adanya keresahan dan tekanan yang cukup tinggi terhadap proses penilaian akademik. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah juga mendukung temuan ini, mengonfirmasi bahwa masalah tersebut nyata dan menjadi perhatian utama di kalangan staf sekolah. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang efektif untuk mengatasi masalah ini.

Fenomena ini terjadi karena siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, mencapai nilai tertentu, hingga memenuhi harapan orang tua dan guru. Namun, tidak semua siswa mampu menghadapi tekanan tersebut dengan baik. Salah satu dampak yang muncul dari tekanan akademik yaitu kecemasan akademik. Fenomena ini sesuai dengan faktor kecemasan akademik

yang dipaparkan oleh Holmes (dalam Fazila Farrasia., 2023) bahwa terdapat 4 faktor utama dalam kecemasan akademik yaitu faktor mood (psikologis) dengan indikator seperti adanya perasaan cemas, tertekan, takut, stress, khawatir, gelisah, gugup, dan tidak tenang. Faktor kedua yaitu faktor kognitif dengan indikator berpikir negatif, sulit mengingat, sulit berkonsentrasi, dan khawatir berlebihan tentang masa depan atau hasil tugas. Faktor yang ketiga yaitu faktor somatik dengan indikator seperti berkeringat dingin, sesak napas, jantung berdebar kencang, tekanan darah meningkat, sakit perut, pusing atau sakit kepala. Faktor yang ke empat yaitu faktor motorik dengan indikator seperti tangan gemetar, suara terbata-bata, dan perilaku terburu-buru.

Hal ini juga sudah dilakukan penelitian terdahulu terkait pelaksanaan teknik self talk melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa, yaitu: Jurnal Reza Zulaifi dengan judul Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram. Hasil dari data yang terkumpul yaitu kondisi kecemasan akademik siswa sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada pada tingkat yang tinggi. Setelah mendapatkan intervensi, berupa konseling kelompok dengan teknik self talk tingkat kecemasan akademik siswa mengalami perubahan (penurunan). Sehingga disimpulkan bahwa dengan diterapkan konseling kelompok dengan teknik self talk efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa.

Secara keseluruhan, pelaksanaan teknik self talk melalui konseling kelompok memiliki potensi untuk menjadi solusi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di Indonesia. Melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self talk, diharapkan siswa dapat belajar untuk mengidentifikasi, mengubah, dan mengelola pola pikir negatif yang dapat meningkatkan kecemasan akademik pada diri mereka. Dengan dukungan dari penelitian lokal, diharapkan intervensi ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan kinerja akademik siswa

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan pendekatan kuantitatif yang melibatkan desain *non-equivalent group pretets-posttest*. Langkah-langkah penelitian adalah serangkaian tahapan yang dilakukan secara sistematis dan terencana, dimulai dari identifikasi masalah, perumusan tujuan dan hipotesis, pengumpulan data, analisis data, hingga penarikan kesimpulan. Langkah-langkah ini bertujuan untuk memastikan penelitian berjalan sesuai dengan kaidah ilmiah dan menghasilkan temuan yang valid serta dapat dipertanggung jawabkan. Berikut Tabel langkah-langkah penelitian:

No	<i>Pre-Test</i> 03-November 2025	Skor <i>Pre-Test</i>
1	R1	80
2	R2	78

3	R3	77
4	R4	78
5	R5	75
6	R6	76
7	R7	81
Treatment I 6-November-2025		Materi
1	pengertian <i>self talk</i> , macam-macam <i>self talk</i> , perbedaan <i>self talk</i> positif dan negatif, contoh <i>self talk</i> negatif dalam dunia akademik, pengertian kecemasan akademik, gejala-gejala kecemasan akademik, dan dampak pikiran negatif terhadap kecemasan akademik.	
Treatment II 10-November-2025		Materi
2	Menjelaskan perbedaan <i>self talk</i> negatif dan <i>self talk</i> positif, contoh-contoh <i>self talk</i> positif dalam akademik, dan cara melatih <i>self talk</i> positif.	
Treatment III 15 November 2025		Materi
3	Praktik Teknik <i>self talk</i> secara bergantian yang dilakukan oleh responden.	
No	<i>Post-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>
1	R1	54
2	R2	58
3	R3	57
4	R4	59
5	R5	52
6	R6	56
7	R7	55

Penelitian eksperimen ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama yaitu:

Design Penelitian One-Group *Pre-test Post-test*

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Nilai *pre-test* (sebelum diberi treatment)

O2 : Nilai *post-test* (setelah diberi treatment)

X : *Treatment*

Tahap pertama adalah melakukan pengukuran awal (*pretest*) untuk memperoleh data tingkat kecemasan akademik siswa dengan menggunakan instrumen berupa skala kecemasan akademik. Tahap kedua, peneliti membentuk kelompok eksperimen yang akan menerima intervensi dalam bentuk konseling kelompok dengan teknik *self talk*, yang dilaksanakan sebanyak 3 sesi dengan

durasi 45 menit per sesi. Tahap ketiga, peneliti melakukan pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan alat ukur yang sama, setelah perlakuan diberikan kepada kelompok tersebut. Sampel penelitian terdiri dari 7 siswa kelas IX 7 yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala kecemasan akademik yang diadopsi dari skripsi Arina Rufaida Lathifa yang meneliti “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring”. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (1995), yang menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek dalam kecemasan akademik yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi psikologis.

Dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- uji T (*Paired Sample t- Test*) karena membandingkan dua kondisi dari kelompok yang sama, yaitu *pretest* dan *posttest*.

Rumus Uji-t (*Paired Sample t-Test*):

$$t = \frac{\bar{d}}{S_d/\sqrt{n}} . l$$

Keterangan:

- \bar{d} = rata-rata selisih antara skor *pretest* dan *posttest*
- S_d = standar deviasi dari selisih
- n = jumlah sampel
- Uji N-Gain yang digunakan untuk membandingkan peningkatan hasil belajar peserta sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest dan posttest*).

Rumus Uji N-Gain

$$\text{N-Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Pretest}}$$

Hasil dan Pembahasan

Data yang terkumpul (*pretest-posttest*) disiapkan sebelum kemudian dianalisis. Kondisi kecemasan akademik siswa sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada pada tingkat yang tinggi. Setelah mendapatkan intervensi, berupa konseling kelompok dengan teknik *self talk* tingkat kecemasak akademik siswa mengalami perubahan (penurunan). Berikut merupakan hasil *pretest dan posttest* para responden.

Tabel Hasil Data Pretest dan Posttest

NO	Responden	Skor Pre-test	Skor Post-test
1	R1	80	54

2	R2	78	58
3	R3	77	57
4	R4	78	59
5	R5	75	52
6	R6	76	56
7	R7	81	55
Jumlah		77.857	55.857

Berdasarkan *uji one sample t-Test* diperoleh nilai signifikansi (sign 2-tailed) sebesar $<0,001$. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kecemasan akademik siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima yaitu teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

Dari hasil diatas dinyatakan bahwa skor kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah perlakuan berbeda secara signifikan. Nilai *posttest* jauh lebih rendah dibandingkan *pretest* yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan akademik. Dan hasil ini mendukung bahwa perlakuan teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

Hasil Uji N-Gain

No	Responden	Nilai Rata-rata		N-Gain	N-Gain Persen	Kategori
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>			
1	R1	80	54	0,33	32,50	Sedang
2	R2	78	58	0,26	25,64	Rendah
3	R3	77	57	0,26	25,97	Rendah
4	R4	78	59	0,24	24,36	Rendah
5	R5	75	52	0,31	30,67	Sedang
6	R6	76	56	0,26	26,32	Rendah
7	R7	81	55	0,32	32,10	Sedang
Rata-rata		77,86	55,86	0,28	28,22	Rendah

Hasil analisis N-Gain yang tercantum dalam Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah tujuh peserta didik mengikuti konseling

kelompok dengan teknik *self talk*. Rata-rata skor awal *pre-test* sebesar 77,86 mengalami penurunan menjadi 55,85 pada saat *post-test*. Rata-rata nilai N-Gain yang diperoleh adalah 0,28 atau setara dengan 28,22%, yang dikategorikan dalam tingkat efektivitas rendah. Temuan ini memperkuat bahwa teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa menurunkan tingkat kecemasan akademik.

Berdasarkan hasil analisis data *pre-test* dan *post-test*, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas IX 7 MTsN 2 Aceh Besar. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan skor kecemasan akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Skor kecemasan akademik ketujuh siswa pada tahap *post-test* mengalami penurunan ke kategori sedang dibandingkan dengan skor pada tahap *pre-test* yang berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya perubahan positif pada kondisi psikologis siswa setelah mengikuti layanan.

Penurunan tingkat kecemasan akademik tersebut menunjukkan bahwa teknik *self talk* mampu membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang selama ini menjadi sumber utama kecemasan. Sebelum diberikan perlakuan, siswa cenderung memiliki *self talk* negatif seperti perasaan tidak mampu, takut gagal, dan rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self talk*, siswa mulai mampu menggantikan *self talk* negatif tersebut dengan *self-talk* positif yang lebih rasional dan membangun, sehingga kecemasan akademik dapat dikelola dengan lebih baik.

Keberhasilan teknik *self talk* dalam penelitian ini juga tidak terlepas dari dinamika konseling kelompok yang terbentuk selama proses layanan. Melalui konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, menyadari bahwa kecemasan akademik merupakan masalah yang juga dialami oleh teman sebaya, serta saling memberikan dukungan emosional. Kondisi ini membantu siswa merasa lebih diterima dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan akademik, sehingga berdampak positif terhadap penurunan kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang menyatakan bahwa pikiran memengaruhi perasaan dan perilaku individu. *Self-talk* negatif yang tidak rasional dapat memperkuat kecemasan, sedangkan *self-talk* positif yang rasional dapat membantu individu mengelola emosi secara lebih adaptif. Dengan demikian, perubahan *self-talk* yang dilakukan melalui konseling kelompok menjadi faktor utama dalam menurunkan

kecemasan akademik siswa. Selain itu, latihan verbal *self-talk* positif yang dilakukan secara berulang selama proses konseling turut berperan dalam membentuk kebiasaan berpikir baru pada siswa. Penguatan dan umpan balik yang diberikan oleh peneliti membantu siswa mempertahankan *self-talk* positif tersebut agar dapat diterapkan secara konsisten dalam situasi akademik nyata, seperti saat menghadapi ujian dan mengerjakan tugas. Hal ini memperkuat hasil penelitian bahwa perubahan yang terjadi bukan hanya bersifat sementara, tetapi juga berpotensi berkelanjutan.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa dengan diterapkannya teknik *self talk* ini dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan yang dihadapinya, salah satunya penelitian yang telah dilakukan oleh (Reza Zulaifi, 2022) yang bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik *self talk* dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram. Hasil dari data yang terkumpul yaitu kondisi kecemasan akademik siswa sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada pada tingkat yang tinggi. Setelah mendapatkan intervensi, berupa konseling kelompok dengan teknik *self talk* tingkat kecemasan akademik siswa mengalami perubahan (penurunan). Sehingga disimpulkan bahwa dengan diterapkan konseling kelompok dengan teknik *self talk* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa teknik *self talk* melalui konseling kelompok dapat dijadikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu siswa menurunkan kecemasan akademik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru BK/konselor sekolah dalam mengembangkan layanan konseling yang berfokus pada penguatan aspek kognitif dan emosional siswa.

Kesimpulan

Tingkat kecemasan akademik siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* melalui konseling kelompok berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pretest yang mencerminkan adanya perasaan cemas, takut gagal, kurang percaya diri, dan pikiran negatif siswa terhadap aktivitas akademik.

Setelah diberikan perlakuan teknik *self talk* melalui konseling kelompok, tingkat kecemasan akademik siswa mengalami penurunan yang signifikan hingga ke kategori sedang. Hasil *posttest* menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa, seperti meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan mengelola pikiran negatif, serta sikap yang lebih tenang dalam menghadapi tuntutan akademik. Berdasarkan hasil analisis data, teknik *self talk* melalui konseling kelompok terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa MTsN 2 Aceh Besar. Dengan demikian,

hipotesis penelitian H_a yang menyatakan bahwa teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan akademik siswa dapat diterima.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self talk* tidak hanya membantu siswa dalam mengurangi kecemasan akademik, tetapi juga mendorong siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan sosial, serta mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan positif terhadap proses belajar.

Daftar Pustaka

- Albi Anggito dan johan Setiawan, (2018), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jawa Barat: CV Jejak.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol.1, no.1.
- Benny S.P, Dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis*. Medan: Media Edu Pustaka.
- Corey. G. (2019). *Theory and Practice of Group Counseling (10th ed)*. Cengage Learning.
- Fadilah, S, N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 3. No. 2