

Transformasi Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Konseling Kelompok Berbasis Teknik *Self-Talk*

Imam Al Jundi¹, Syska Purnama Sari², Endang Surtiyoni³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

Email: i.aljundi28@gmail.com

Email: syskapurnamasari@gmail.com

Email: surtiyoniendang@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Submitted: 02 July 2025 Accepted: 17 August 2025 Published: 20 August 2025</p>	<p><i>This study examined the effectiveness of group counseling using the self-talk technique in improving interpersonal communication skills among students at SMK BSI Palembang. The background of the research was based on the importance of interpersonal communication as a key skill for vocational school students in both social life and the workplace. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of students who experienced difficulties in interpersonal communication. Findings indicated a significant increase in interpersonal communication scores, with the average pretest score of 66.2 rising to 113.6 in the posttest. Normality testing using the One Sample Kolmogorov-Smirnov test confirmed that the data were normally distributed. Further analysis with the Wilcoxon test showed a significance value of 0.043 (<0.05), leading to the acceptance of H_a and the rejection of H_o. These results demonstrate that group counseling with the self-talk technique effectively enhances students' interpersonal communication skills. The study provides practical contributions for school counselors and teachers in designing guidance services that foster students' soft skills.</i></p>
<p>Keyword: <i>konseling kelompok; self-talk; komunikasi interpersonal; siswa SMK; soft skills</i></p>	<p>ABSTRAK Penelitian ini mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-talk dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMK BSI Palembang. Latar belakang penelitian didasari pentingnya keterampilan komunikasi interpersonal bagi siswa SMK sebagai bekal menghadapi kehidupan sosial dan dunia kerja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental tipe one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari siswa yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari skor rata-rata pretest 66,2 menjadi 113,6 pada posttest. Uji normalitas dengan One Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data berdistribusi normal. Selanjutnya, analisis menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi 0,043 (<0,05), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Temuan ini membuktikan konseling kelompok dengan teknik self-talk efektif meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dan sekolah dalam merancang layanan bimbingan yang mendukung pengembangan soft skills siswa.</p>
<p>Corresponding Author: Author Name, Endang Surtiyoni Email: surtiyoniendang@gmail.com</p>	

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan saat ini mengalami transformasi besar selama era Society 5.0, yang menekankan pentingnya komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal memegang peranan penting, terutama di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Menurut pendapat saya, komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi dua arah antara beberapa individu yang saling merespons satu sama lain. Hubungan ini memungkinkan individu untuk lebih memahami dan terhubung lebih dalam melalui pertukaran informasi, gagasan, dan perasaan. Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran pesan atau informasi antara individu atau kelompok yang berinteraksi secara langsung atau tidak langsung dengan menggunakan simbol-simbol seperti kata-kata, gestur, atau gambar. Tujuan dari interaksi ini adalah untuk membangun hubungan dan memahami satu sama lain (Solomon & Jennifer, 2022). Ada lima elemen penting yang perlu diperhatikan dalam komunikasi interpersonal untuk memastikan bahwa interaksi berjalan efektif, yaitu: 1) Keterbukaan, 2) Sistem Dukungan, 3) Empati, 4) Positivisme, dan 5) Kesetaraan (Massyat et al., 2023).

Komunikasi interpersonal yang efektif sangat penting untuk kerja sama tim, membangun hubungan profesional, dan berinteraksi dengan konseli. Namun, dengan meningkatnya penggunaan teknologi, banyak remaja yang terlalu fokus pada dunia digital sehingga mengalami kesulitan berkomunikasi secara langsung dengan orang lain. Siswa sering mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain karena beberapa faktor, seperti kurangnya kepercayaan diri, keterbatasan keterampilan sosial, ketergantungan pada teknologi dan media sosial, lingkungan sosial yang tidak mendukung, nilai-nilai budaya yang menghindari konflik, dan stres serta kecemasan (Rahmi, 2021). Jika masalah komunikasi interpersonal di SMK BSI Palembang dibiarkan berlarut-larut, hal ini dapat berdampak negatif pada perkembangan sosial dan emosional siswa, termasuk kesulitan membangun hubungan dengan orang lain, kerja sama tim, dan interaksi sosial. Jika masalah ini tidak ditangani dengan baik, maka akan menghambat kemajuan karir dan peluang kerja di masa depan.

Studi terdahulu di SMA Negeri 1 Margaasih kelas XI tahun ajaran 2020-2021 oleh Endah et al., (2021) menemukan bahwa siswa yang kurang

berkomunikasi dengan orang lain cenderung memiliki sikap negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, sehingga menyebabkan mereka sulit berinteraksi dengan orang lain. Siswa memiliki kecenderungan untuk menghindari komunikasi dengan orang lain dan merasa malu berada di lingkungan baru. Sebanyak 12% dari 156 siswa yang termasuk dalam kategori komunikasi interpersonal rendah membutuhkan bantuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mereka, terutama dalam hal keterbukaan, kesetaraan, empati, dan sikap positif.

Berdasarkan observasi awal di SMK BSI Palembang, ditemukan beberapa fenomena terkait komunikasi interpersonal yang dialami siswa, seperti siswa yang gagal berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, merasa gugup saat berbicara di depan kelas, dan merasa terbatas saat berbicara dengan teman sebaya, guru, dan anggota komunitas sekolah. Selain itu, konseling kelompok tidak digunakan secara optimal di SMK BSI Palembang. Konseling kelompok merupakan salah satu cara terbaik untuk menyelesaikan masalah ini. Bantuan preventif dan kuratif dalam kelompok disebut konselor kelompok (Kurnanto, 2013).

Studi sebelumnya oleh Lebo & Lianawati, (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan komunikasi interpersonal siswa di kelas X IPS 1 SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Setelah dilakukan konseling kelompok selama lima sesi pada enam siswa yang dipilih, ditemukan peningkatan yang signifikan dalam hal kesetaraan, dukungan, empati, keterbukaan, dan positivisme. Guru BK dapat memasukkan teknik self-talk ke dalam konseling kelompok untuk membantu siswa mengatasi masalah komunikasi interpersonal. Teknik self-talk dapat mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan komunikasi interpersonal.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental, secara spesifik menerapkan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Dalam rancangan ini, terdapat dua fase pengukuran, yaitu evaluasi kondisi awal (pretest) dan evaluasi kondisi akhir (posttest) pada kelompok yang mendapat perlakuan eksperimental. Proses pengukuran ini bertujuan untuk

menganalisis perbedaan kondisi partisipan sebelum dan setelah diberikan treatment atau intervensi.

Adapun maksud dari setiap tahapan dalam dua fase pelaksanaan konseling interpersonal berdasarkan Gambar 2 di atas adalah sebagai berikut:

1. Tahap Awal (Pretest)

Pengukuran dilakukan sebelum kelompok eksperimen menerima perlakuan, dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian. Pada tahap ini, dilakukan pengukuran baseline dengan mengadministrasikan instrumen pengukuran kepada kelompok eksperimen sebelum perlakuan dimulai.

2. Tahap Akhir (Posttest)

Pengukuran dilakukan setelah perlakuan diberikan, untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Pada tahap ini, dilakukan pengukuran ulang menggunakan instrumen yang sama atau setara setelah perlakuan selesai diberikan.

Untuk menganalisis perbedaan hasil pengukuran antara kondisi awal (pretest) dan kondisi akhir (posttest) pada kelompok eksperimen, digunakan Uji Wilcoxon, yaitu teknik statistik non-parametrik. Uji ini dipilih karena data hasil pengukuran tidak selalu berdistribusi normal atau berskala ordinal, sehingga Uji Wilcoxon merupakan alternatif yang tepat untuk menguji perbedaan dua kondisi yang berpasangan.

Uji Wilcoxon bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan yang signifikan dalam skor komunikasi interpersonal siswa setelah mereka menerima perlakuan konseling kelompok melalui teknik self-talk. Dengan kata lain, uji ini menguji hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat komunikasi interpersonal siswa sebelum dan sesudah intervensi konseling kelompok. Untuk menentukan kategorisasi komunikasi interpersonal siswa, digunakan perhitungan berdasarkan skor 1-5 dengan jumlah butir soal sebanyak

29 item. Berikut adalah rincian perhitungan kategorisasi komunikasi interpersonal siswa berdasarkan skor yang diperoleh:

Tabel 1 Kriteria Tes Komunikasi Interpersonal

No	Interval Rumus	Interval Nilai	Kriteria
1	$X < M - 1SD$	$X < 58$	Rendah
2	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$58 \leq X < 74$	Sedang
3	$M + 1SD \leq X$	$74 \leq X$	Tinggi

Keterangan:

M : Rata-rata

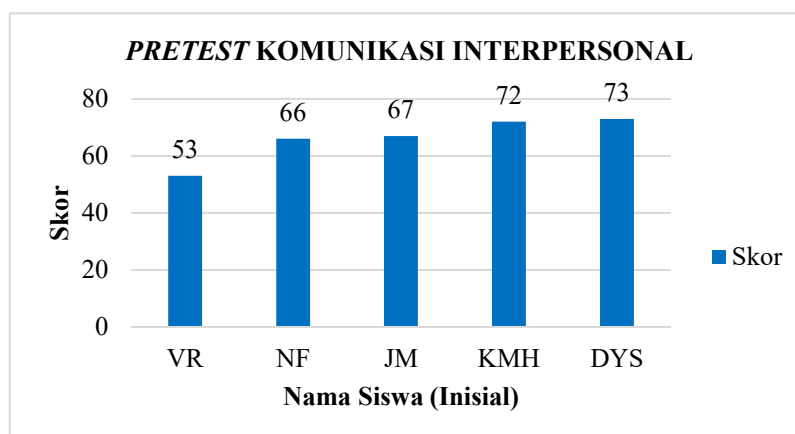
SD : Standar Deviasi

Hasil *Pretest*

Skor awal dari *pretest* yang dilaksanakan sebelum intervensi konseling kelompok teknik *self-talk* dengan pendekatan *cognitive behavior Therapy* dapat diamati pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil *Pretest* Komunikasi Interpersonal

No	Nama Siswa (Inisial)	Jenis Kelamin (L/P)	Jumlah Skor	Kategori
	VR	P	53	Rendah
	NF	P	66	Sedang
	JM	L	67	Sedang
	KMH	P	72	Sedang
	DYS	L	73	Sedang
Total			331	
Skor Maksimal			73	
Skor Minimal			53	
Rata-Rata			66,2	Sedang



Gambar 1 Diagram Pretest Komunikasi Interpersonal

Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata skor komunikasi interpersonal siswa

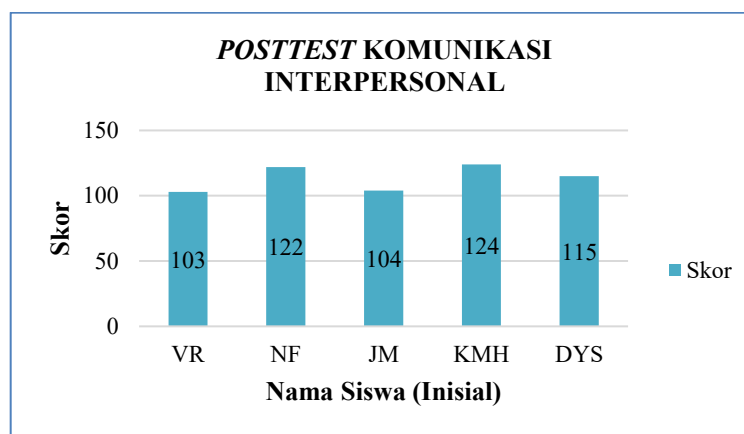
sebesar 66,2, yang berarti siswa memiliki tingkat komunikasi interpersonal dalam kategori sedang dengan beberapa kekurangan. Temuan ini menjadi dasar untuk pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* berbasis CBT untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Hasil *Posttest*

Hasil *posttest* komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa skor yang diperoleh oleh 5 siswa SMK BSI Palembang setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* selama 3 pertemuan mengalami peningkatan. Data skor *posttest* menunjukkan bahwa teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa dengan tingkat komunikasi interpersonal awal yang rendah.

Tabel 2 Hasil *Posttest* Komunikasi Interpersonal

No	Nama Siswa (Inisial)	Jenis Kelamin (L/P)	Jumlah Skor	Kategori
	VR	P	103	Tinggi
	NF	P	122	Tinggi
	JM	L	104	Tinggi
	KMH	P	124	Tinggi
	DYS	L	115	Tinggi
Total			568	
Skor Maksimal			124	
Skor Minimal			103	
Rata-Rata			113,6	Tinggi



Gambar 2 Diagram *Posttest* Komunikasi Interpersonal

Hasil *posttest* menunjukkan rata-rata skor komunikasi interpersonal siswa sebesar 113,6, yang berarti tingkat komunikasi interpersonal siswa meningkat ke

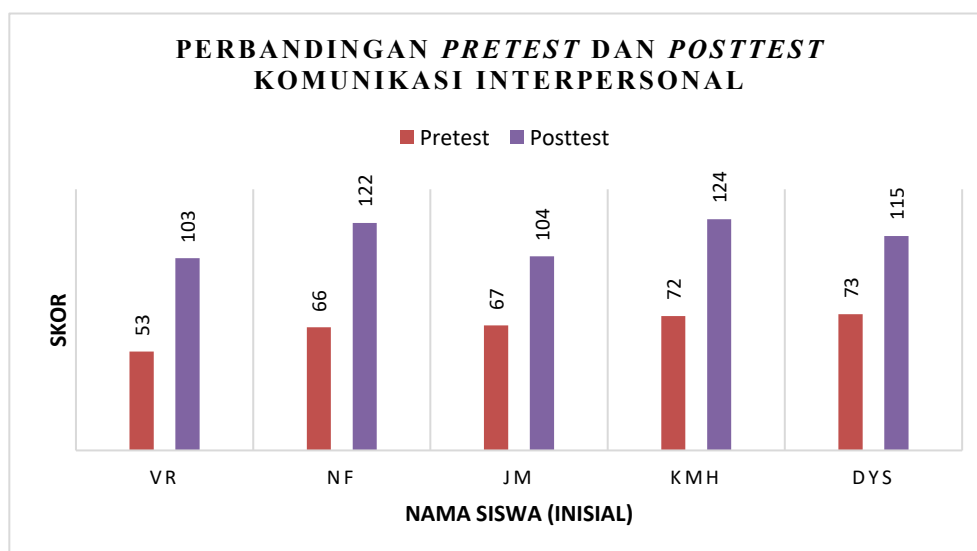
kategori tinggi setelah pelaksanaan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengungkapkan pikiran, mendengarkan dengan empati, dan menyelesaikan konflik.

Peningkatan Komunikasi interpersonal

Penelitian ini terdiri dari *pretest*, konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, dan *posttest*, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Tabel 3 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Komunikasi Interpersonal

No	Nama Siswa (Inisial)	Jenis Kelamin (P/L)	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
	VR	P	53	Rendah	103	Tinggi
	NF	P	66	Sedang	122	Tinggi
	JM	L	67	Sedang	104	Tinggi
	KMH	P	72	Sedang	124	Tinggi
	DYS	L	73	Sedang	115	Tinggi
	Total		331		568	
	Rata-rata		66,2	Sedang	113,6	Tinggi



Gambar 3 Diagram Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Komunikasi Interpersonal

Uji *Wilcoxon*

Setelah seluruh data dikumpulkan, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27 untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa SMK BSI Palembang.

Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai *Asymp. Sig* adalah:

- a. Jika nilai *Asymp. Sig* < 0,05, maka H_a diterima.
- b. Jika nilai *Asymp. Sig* > 0,05, maka H_0 diterima.

Hasil analisis terhadap perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

- a. *Negative Ranks*: 0 responden (tidak ada peserta yang mengalami penurunan skor setelah perlakuan).
- b. *Positive Ranks*: 5 responden (seluruh peserta mengalami peningkatan skor setelah perlakuan).
- c. *Mean Rank*: 3,00 (rata-rata peringkat positif).
- d. *Sum of Ranks*: 15,00 (total jumlah peringkat positif).
- e. *Ties*: 0 (tidak ada peserta dengan skor yang sama sebelum dan sesudah perlakuan).

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan adanya peningkatan skor komunikasi interpersonal secara keseluruhan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self-talk*.

Tabel 4. 1 Statistik Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil tersebut, nilai Z sebesar -2,023 dengan signifikansi

(*Asymp. Sig 2-tailed*) sebesar 0,043, yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, konseling kelompok dengan teknik *self-talk* terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok berbasis teknik *self-talk* terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa di SMK BSI Palembang, dapat disimpulkan bahwa kondisi awal komunikasi interpersonal siswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang, dengan rata-rata skor pretest sebesar 66,2. Setelah dilakukan intervensi berupa konseling kelompok dengan penerapan teknik *self-talk* berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT), kemampuan komunikasi interpersonal siswa mengalami peningkatan yang signifikan, ditunjukkan oleh rata-rata skor posttest sebesar 113,6 yang masuk dalam kategori tinggi. Hasil uji Wilcoxon menghasilkan nilai $Z = -2,023$ dengan signifikansi $p = 0,043 (< 0,05)$, yang menegaskan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, sehingga hipotesis alternatif diterima. Seluruh partisipan menunjukkan peningkatan skor tanpa adanya penurunan atau skor tetap, yang memperkuat keberhasilan intervensi ini. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMK. Temuan ini sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam merancang layanan konseling yang mendukung pengembangan soft skills siswa, khususnya untuk menghadapi tantangan komunikasi di era digital maupun dunia kerja.

DAFTAR RUJUKAN

- Endah, N., Eti Rohaeti, E., & Supriatna, E. (2021). Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Margaasih Kabupaten Bandung. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(2), 121. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i2.6600>
- Kurnanto, M. E. (2013). *Konseling Kelompok*. Alfabeta.

- Lebo, F. C., & Lianawati, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Gestalt Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(2), 1–9. <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>
- Massyat, M., Masyhadiah, M., & Reskiawan, R. (2023). Komunikasi Interpersonal Antara Perawat Dan Pasien Rawat Inap Dalam Pemberian Pelayanan Kesehatan Di Rumah Sakit Umum Daerah Hajja Andi Depu Kabupaten Polewali Mandar. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 5(2), 434. <https://doi.org/10.35329/jp.v5i2.4107>
- Rahmi, S. (2021). *Komunikasi Interpersonal dan Hubungan dalam Konseling*. Syiah Kuala University Press.
- Solomon, D., & Jennifer, T. (2022). *Interpersoal Communication (Putting Theory into Practice)* (2nd Editio).