
Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP

Fany Aprilia¹⁾, Tri Umari²⁾, Donal³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu, Pendidikan, Universitas Riau

Email : fany.aprilia2650@student.unri.ac.id

Abstrak

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa siswa cenderung menghindari interaksi sosial, pasif dalam pembelajaran, dan mengalami ketakutan berlebihan terhadap penilaian orang lain, yang mengindikasikan adanya kecemasan sosial di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan sosial siswa kelas VII SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *pretest-posttest one group design*. Subjek penelitian berjumlah delapan siswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial kategori sedang hingga tinggi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala kecemasan sosial model Likert yang terdiri dari 24 pernyataan dengan empat pilihan jawaban. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji Wilcoxon Signed Rank Test, serta uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan sosial siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, dengan tingkat efektivitas berada pada kategori cukup efektif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

Kata kunci: kecemasan sosial, konseling kelompok, *self-talk*, siswa SMP

Abstract

Initial observations indicated that students tended to avoid social interaction, were passive in learning activities, and experienced excessive fear of negative evaluation from others, indicating the presence of social anxiety in the school environment. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using the *self-talk* technique in reducing social anxiety among seventh-grade junior high school students. The study employed a quantitative approach with an experimental method using a *pretest-posttest one group design*. The subjects consisted of eight students with moderate to high levels of social anxiety. Data were collected using a Likert-scale social anxiety questionnaire consisting of 24 items with four response options. Data analysis was conducted using descriptive statistics, the Wilcoxon Signed Rank Test, and the N-Gain test. The results showed a decrease in students' social anxiety after receiving group counseling services with the *self-talk* technique, with a moderately effective level. Therefore, group counseling services using the *self-talk* technique are effective in reducing students' social anxiety.

Keywords: social anxiety, group counseling, *self-talk*, junior high school students

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja dalam konteks interaksi di lingkungan sekolah. Kondisi ini ditandai dengan adanya rasa takut, cemas, dan tidak nyaman ketika berada dalam situasi sosial, terutama yang melibatkan penilaian dari orang lain. Dampaknya, siswa cenderung menarik diri, kurang percaya diri saat berinteraksi, serta menghindari aktivitas yang melibatkan banyak orang. Hal ini dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa apabila tidak ditangani secara tepat.

Fenomena kecemasan sosial pada remaja di Indonesia tergolong cukup signifikan. Data Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami gangguan kecemasan, termasuk kecemasan sosial. Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa cukup banyak siswa SMP yang menunjukkan gejala kecemasan sosial, seperti gugup saat berbicara di depan kelas dan menghindari aktivitas kelompok. Kondisi ini semakin diperparah oleh terbatasnya interaksi sosial pada masa pandemi yang berdampak pada menurunnya keterampilan sosial siswa.

Berdasarkan hasil pra riset di SMP Negeri X Pekanbaru, ditemukan bahwa siswa kelas VII mengalami kecemasan sosial, terutama dalam proses adaptasi dengan lingkungan sekolah

baru. Hasil penyebaran angket kepada 139 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kecemasan sosial sedang, sementara sebagian lainnya berada pada kategori tinggi dan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian khusus di lingkungan sekolah.

Upaya untuk mengatasi kecemasan sosial siswa dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling, salah satunya melalui konseling kelompok. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan sosial karena memberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, berinteraksi, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok. Selain itu, teknik self talk juga telah terbukti membantu individu dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif sehingga mampu mengelola kecemasan yang dialami. Namun, kajian yang menggabungkan konseling kelompok dengan teknik self talk dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa masih terbatas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik self talk dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen. Rancangan yang digunakan adalah *pretest-posttest one group design*, yaitu satu kelompok siswa diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan sosial, kemudian dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP yang dipilih berdasarkan hasil penyebaran angket awal yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial sebagai variabel terikat, sedangkan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* sebagai variabel bebas.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala kecemasan sosial model Likert yang terdiri dari 24 pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sering, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Angket diberikan pada saat *pretest* untuk mengetahui kondisi awal dan *posttest* untuk melihat perubahan setelah perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kecemasan sosial siswa, serta statistik inferensial dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26 pada taraf signifikansi 0,05. Selain itu, tingkat efektivitas perlakuan dianalisis menggunakan uji N-Gain untuk mengetahui kategori efektivitas yang dihasilkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* terhadap kecemasan sosial siswa ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah serta tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial siswa, perbedaan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah layanan, serta efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan sosial siswa kelas VII SMP.

Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat kecemasan sosial siswa sebelum diberikan layanan berada pada kategori yang relatif tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih mengalami hambatan dalam interaksi sosial, seperti rasa gugup, kurang percaya diri, serta kecenderungan menghindari situasi sosial. Setelah diberikan layanan konseling kelompok

dengan teknik *self-talk*, terjadi perubahan tingkat kecemasan sosial ke arah yang lebih rendah, di mana sebagian besar siswa berada pada kategori kecemasan sosial rendah.

Tabel 1. Persentase Tingkat Kecemasan Sosial Siswa Sebelum dan Sesudah Perlakuan

| No | Kategori | Rentang Skor | Sebelum | | Sesudah | |
|--------|----------|--------------|---------|-------|---------|------|
| | | | F | % | F | % |
| 1 | Tinggi | 24-47 | 5 | 62,5% | 0 | 0% |
| 2 | Sedang | 48-71 | 3 | 37,5% | 2 | 25% |
| 3 | Rendah | 72-95 | 0 | 0% | 6 | 75% |
| Jumlah | | | 8 | 100% | 8 | 100% |

Sumber: *Data Olahan Penelitian 2026*

Perubahan distribusi tersebut menunjukkan pergeseran dari kategori tinggi ke kategori rendah, yang mengindikasikan adanya perbaikan kondisi kecemasan sosial siswa. Tidak ditemukannya lagi siswa pada kategori tinggi memperlihatkan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu siswa mengelola kecemasan sosialnya dengan lebih baik. Hasil pengujian lebih lanjut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bersifat bermakna. Seluruh siswa mengalami peningkatan skor setelah perlakuan, yang menunjukkan arah perubahan yang konsisten pada seluruh anggota kelompok.

Pengujian Hipotesis

Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Talk*.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data berbentuk sampel berpasangan. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh bahwa seluruh siswa menunjukkan perubahan skor ke arah yang lebih baik setelah diberikan layanan. Tidak ditemukan skor yang tetap, sehingga seluruh responden mengalami perubahan kondisi kecemasan sosial setelah perlakuan diberikan.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|---------------------|
| | posttest – pretest |
| Z | -2,524 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0,012 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: *Data Olahan Penelitian 2026*

Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari taraf yang ditetapkan, sehingga terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan. Perubahan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* memberikan dampak terhadap penurunan kecemasan sosial siswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial siswa

sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat diterima.

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Talk* dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa

Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam penelitian ini ditinjau dari perubahan tingkat kecemasan sosial siswa setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil analisis, seluruh siswa menunjukkan peningkatan skor setelah mengikuti layanan, yang mengindikasikan terjadinya penurunan tingkat kecemasan sosial. Tingkat efektivitas layanan juga diperkuat oleh hasil uji N-Gain yang menunjukkan bahwa layanan yang diberikan berada pada kategori cukup efektif. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* mampu memberikan perubahan yang cukup berarti terhadap kondisi kecemasan sosial siswa.

Tabel 3. Hasil Uji N-Gain

| Nama | Pretest | posttest | posttest-pretest | Skor ideal-Pretest | N-Gain | N-gain skor % |
|-------|---------|----------|------------------|--------------------|---------|---------------|
| M.R.P | 35 | 88 | 53 | 61 | 0,86 | 86% |
| A.F.L | 44 | 71 | 27 | 52 | 0,81 | 81% |
| F.F | 58 | 87 | 29 | 38 | 0,76 | 76% |
| T.N.F | 40 | 80 | 40 | 56 | 0,71 | 71% |
| U.D.P | 47 | 87 | 40 | 49 | 0,81 | 81% |
| A.N.P | 56 | 66 | 10 | 40 | 0,25 | 25% |
| R.S | 34 | 89 | 55 | 62 | 0,88 | 88% |
| N.Z.K | 53 | 85 | 32 | 43 | 0,75 | 75% |
| Mean | 45,875 | 81,625 | 35,75 | 50,125 | 0,72875 | 72,88% |

Sumber: Data Olahan Penelitian 2026

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa yang mengalami kecemasan sosial. Pada awalnya, siswa cenderung pasif, menghindari interaksi sosial, serta memiliki ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif. Namun setelah mengikuti layanan, siswa menjadi lebih aktif, berani mengemukakan pendapat, dan mampu mengendalikan pikiran negatif. Dinamika kelompok yang suportif turut membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial (Rasimin & Hamdi, 2021). Hal ini juga didukung oleh konsep dinamika kelompok dalam konseling (Prayitno, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan layanan, tingkat kecemasan sosial siswa berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya hambatan dalam interaksi sosial yang dipengaruhi oleh pola pikir negatif (Beck, 2011). Selain itu, keyakinan irasional juga menjadi faktor yang memicu munculnya kecemasan sosial (Ellis, 2007). Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, terjadi penurunan kecemasan sosial yang ditandai dengan perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Hal ini sejalan dengan pendekatan konseling kelompok yang menekankan perubahan perilaku melalui interaksi sosial (Corey, 2011). Selain itu, proses kelompok juga membantu individu dalam memahami diri dan lingkungannya (Gladding, 2016).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan sosial melalui restrukturisasi kognitif. Hal ini sesuai dengan penelitian Tambunan (2018) yang menyatakan bahwa *self-talk* dapat menurunkan kecemasan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa teknik ini mampu meningkatkan keberanian dalam

berbicara (Ramadhani, 2020). Selain itu, *self-talk* berperan dalam membentuk pola pikir yang lebih positif (Ramlan, 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa teknik *self-talk* efektif dalam menurunkan kecemasan akademik (Putri et al., 2022). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian lain yang menunjukkan penurunan kecemasan melalui teknik yang sama (Zulaifi, 2022). Selain itu, teknik ini juga berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal siswa (Aldina, 2019). Lebih lanjut, penelitian ini didukung oleh temuan bahwa teknik *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa (Tasdih et al., 2020). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan peningkatan *self-confidence* setelah penerapan teknik *self-talk* (Wahyu et al., 2024). Selain itu, teknik ini juga berpengaruh terhadap peningkatan efikasi diri (Mingtio & Muhid, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *self-talk* membantu dalam regulasi emosi (Naqiyah, 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan bahwa *positive self-talk* efektif dalam mereduksi kecemasan sosial (Hidayati & Christiana, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dapat diterapkan secara efektif dalam berbagai setting, termasuk dalam konseling kelompok yang memanfaatkan dukungan sosial antaranggota (Yalom & Leszcz, 2020). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan sosial berkaitan erat dengan dialog internal individu. Ketika pikiran negatif berhasil direstrukturisasi, maka kecemasan dapat menurun (Burns, 1999). Selain itu, perubahan kognitif juga berpengaruh terhadap perilaku individu (Meichenbaum, 2018). Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* terbukti efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif dalam mengurangi kecemasan sosial siswa. Sebelum diberikan layanan, siswa menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi yang ditandai dengan rasa takut dinilai negatif, kurang percaya diri, dan kecenderungan menghindari situasi sosial. Setelah mengikuti layanan, terjadi perubahan ke arah yang lebih positif, di mana siswa menjadi lebih mampu mengelola pikiran negatif, lebih berani dalam berinteraksi, serta lebih percaya diri dalam situasi sosial. Proses konseling kelompok yang berlangsung secara bertahap serta didukung oleh dinamika kelompok yang suportif membantu siswa dalam mengubah dialog internal menjadi lebih rasional dan adaptif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan sosial di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Aldina, F. (2019). Dampak konseling kelompok teknik kursi kosong dan *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 8(1), 120–126.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: Avon Books.
- Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Group Counseling* 9th Edition. Boston: Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston: Pearson.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Gladding, S. T. (2016). *Groups: A counseling specialty* (7th ed.). Boston: Pearson.
- Hidayati, N., & Christiana, E. (2025). Teknik positive self talk untuk mereduksi kecemasan sosial pada peserta didik madrasah aliyah. *Jurnal BK UNESA*, 15(2), 423–430.

- Meichenbaum, D. (2018). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Springer Publishing.
- Mingtio, S. M., & Muhid, A. (2022). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan positive self talk untuk meningkatkan afikasi diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 2(1), 1–8.
- Naqiyah, N. (2023). Efektivitas konseling kelompok teknik *self talk* untuk meregulasi emosi remaja SMPN 46 Surabaya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 1–10.
- Prayitno, 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215-223.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan konseling kelompok*. Bumi Aksara.
- Tasdih, A., Japar, M., & Awalya, D. (2020). Pengaruh teknik *self-talk* dalam konseling kelompok terhadap peningkatan self-confidence siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 37–44. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/JPPK/article/view/11222>
- Ramadhani, F. (2020). *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa di SMA Negeri 2 Camba*. Skripsi. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Ramlan, A. N. A. (2023). Penerapan teknik self talk dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMP Negeri 39 Bulukumba. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 45–55.
- Tambunan, S. (2018). Pengaruh Konseling *Self Talk* Terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Madaniyah*, 8(1), 41-52.
- Tasdih, A., Japar, M., & Awalya, D. (2020). Pengaruh teknik *self-talk* dalam konseling kelompok terhadap peningkatan self-confidence siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 37–44. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/JPPK/article/view/11222>
- Universitas Gadjah Mada. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. <https://ugm.ac.id>
- Wahyu, W., Al Farabi, M., & Siregar, A. (2024). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa Kelas Xi Mipa 5 Man 3 Medan. *Lokakarya*, 3(1), 120-128.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). New York: Basic Books.
- Zulaifi, R. (2022). Efektifitas konseling kelompok dengan teknik self-talk untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1718–1724.