

PENGARUH KONSELING *SELF TALK* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN

Syafrianto Tambunan¹

jasnonebo21@yahoo.com

Abstrack

This study aimed to examine the effect of self-talk to anxiety MTQ participants. This study uses a quasi-experimental approach to design experiments with form Nonequivalent Control Group Design. The subjects were participants MTQ with a total of 12 participants. 6 as an experimental group and 6 participants as the control group. Selection of subjects using quota sampling technique and purposive sampling. Measuring instrument used to measure anxiety is anxiety scale participants adopted from Smith, Smoll, and Schutz (1990). Analysis of data using the Wilcoxon signed rank test by SPSS Statistics ver 2.0. the results showed that the "Self-Talk influence MTQ example where anxiety participant" as seen from the Wilcoxon test in pretest and posttest results of the experimental group showed Asymp value. Sig.

Keywords: Counseling Self Talk, Anxiety, MTQ.



Naskah diterima: 19 Oktober 2017; direvisi: 19 Januari 2018; disetujui: 29 Januari 2018; diterbitkan 31 Januari 2018.



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#).

Tersedia online di: <https://journal.stipemalang.ac.id/index.php/madaniyah/index>

A. Pendahuluan

Musabaqah Tilawatil Quran (MTQ) di Indonesia dapat dikatakan sebagai kegiatan rutin dalam keagamaan dan cukup besar. Ruang lingkup MTQ terdiri atas pertandingan/kompetisi individual dan kelompok. Kompetisi individual adalah kompetisi yang dilakukan sendirian untuk

¹ UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

memenangkan kompetisi. Kompetisi berkelompok adalah kompetisi yang dilakukan dengan kerja sama kelompok yang dilakukan beberapa kelompok dalam satu tim. *Musabaqah* ini tidak lepas dari dimensi sosial sebagai sebuah kegiatan ajang adu keahlian yang dimiliki tapi ada juga hal lain, yaitu untuk mensyiaran dakwah. Manfaat dari MTQ yaitu menjadikan motivasi sebagai variasi dalam menyiaran dakwah Qur'ani agar lebih semangat dalam menjalankannya.²

Dalam ajang MTQ, ada beberapa ajang yang diperlombakan di antaranya hafalan, tilawah, cerdas cermat, dan kaligrafi. Dalam mengikuti kompetisi, peserta dituntut untuk meraih juara, hal ini tentu saja mempengaruhi aspek fisik dan psikis peserta, inilah yang harus diperhatikan oleh *coach* atau guru dan peserta khususnya. Cabang MTQ tertentu menuntut peserta untuk dapat memusatkan perhatian, penuh percaya diri, tenang, mengasah kemampuan, serta dapat berkonsentrasi penuh, meski ada gangguan-gangguan di sekitar tempat pertandingan seperti dewan juri atau lawan bertanding. Gangguan tersebut berimplikasi pada gangguan emosional peserta MTQ.

Salah satu permasalahan kondisi psikis dapat terlihat dari adanya pikiran negatif atau irasional seperti perasaan cemas ketika akan menghadapi pertandingan atau takut salah dalam bertanding. Kegagalan yang pernah dialami sebelumnya juga akan mempengaruhi keyakinan irasionalnya, dia menganggap dirinya bodoh dan kesalahan tersebut tidak dapat diperbaiki dengan begitu memperlihatkan peserta MTQ kurang mempunyai keinginan berhasil. Gangguan emosional yang sering dialami peserta MTQ adalah kecemasan, kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tidak adanya sebab yang dimengerti, kegelisahan hampir selalu disertai dengan gangguan syaraf otonom dan disertai rasa mual.³

² M. Misbahul Munir, *Ilmu & Seni Qiro'atil Qur'an: Pedoman Bagi Qori-Qori'ah Hafidh-Hafidhah dan Hakim dalam MTQ* (Semarang: Binawan, 2005). hlm. 246.

³ Feby Fitri Winda Kesuma, Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik. *Jurnal UNESA Character*. 03 (2) (2015).

Pentingnya peranan faktor psikologis dalam meningkatkan penampilan peserta MTQ di atas panggung. Fungsi faktor psikologis adalah sebagai penggerak atau pengarah penampilan peserta MTQ. Faktor psikologis seperti tertekan, determinasi, motivasi, kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi, dan tidak percaya diri. Hal ini sejalan apa yang dikatakan Lauster keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain karena percaya diri adalah suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kemampuan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut akan membawa dirinya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya hal ini menjadi cerminan individu yang percaya diri.⁴

Menurut Sudarwati, untuk mencapai puncak prestasi ada tiga faktor yang mempengaruhi yaitu faktor pembinaan fisik, faktor pembinaan mental (psikologis), dan faktor pembinaan teknik. Pembinaan peserta MTQ yang hanya terpaku pada pembinaan aspek teknik yang menyebabkan aspek pembinaan mental sering terabaikan.⁵ Aspek psikis perlu ditingkatkan tanpa mengurangi pentingnya aspek fisik dan aspek teknik, hal ini perlu diperhatikan Pembina dan pelatih dalam mempersiapkan peserta MTQ guna mencapai puncak kemenangan atau prestasi. Pelatih dan peserta harus mengerti hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan seperti ketegangan yang berlebih, adanya gangguan fisiologis, hilangnya rasa percaya diri, angan-angan yang tinggi, membayangkan kegagalan sendiri dan faktor penonton. Latihan mental yang dipilih peneliti untuk mengatasi kecemasan yang dialami para peserta MTQ menjelang pertandingan adalah *self talk*.

Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *self-talk* sebagai sebuah *pep-talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membentuk dan membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang

⁴ Lauster. *Tes Kepribadian*. terj Cecilia dan Sumikto (Yogyakarta: Kanisius, 2002). hlm. 72.

⁵ Sudarwati. *Mental Juara: Modal Alat Berprestasi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2007). hlm. 28.

kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self-talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah.⁶ *Self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat. *Self-talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.

Self talk dipilih karena merupakan bagian dari *rational emotive behavior therapy* yang bertujuan mengubah ide-ide yang tidak rasional menjadi ide rasional sehingga dapat mengubah pandangan peserta MTQ menjadi pandangan yang positif, di mana pandangan mengenai perasaan dan keinginan untuk berprestasi saat perlombaan dapat sesuai dengan harapan dan tuntutan lingkungannya. Agar beban mental yang dipikul tidak menumpuk, setiap orang perlu menyediakan waktu untuk merenung. Dalam perenungan tersebut ada hal yang harus dibuang dan ada hal yang harus dimasukkan kedalam pikiran, karena pikiran tak boleh dibiarkan dalam keadaan kosong.⁷

Self-talk adalah berkomunikasi dan berbicara dengan dirimu sendiri. *Self-talk* bukan berarti berbicara dengan mengeluarkan kata-kata dari mulut layaknya saat kita berbicara dengan orang lain, melainkan berbicara dengan pikiran-pikiran yang ada di dalam kepala kita. *Self-talk* sendiri bisa dikategorikan menjadi dua jenis yaitu positif dan negatif. *Self-talk* yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri kita, kebahagiaan, dan memotivasi diri kita. Sedangkan *self-talk* yang negatif dapat membuat kita putus asa, ketakutan, cemas, dan sedih. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mengetahui secara empiris apakah ada pengaruh *self talk* terhadap kecemasan peserta MTQ.

⁶ Bradley T. Erford. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015). hlm. 223.

⁷ Jhon William. *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self-Talk Therapy*. (Yogyakarta: Artha Pustaka, 2011). hlm. 2.

B. Pembahasan

1. Metode Penelitian

Penelitian ini ingin mengetahui tentang pengaruh *self talk* terhadap kecemasan peserta MTQ. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen, desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. *Pretest-Posttest Control Group Design* merupakan desain eksperimen yang membagi subjek kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tes dilakukan sebelum (*pretes*) dan setelah pemberian perlakuan (*postes*) kepada kedua kelompok subjek. Berikut tabel desain penelitian yang digunakan:

Tabel 1
Skema desain eksperimen

KE	O1	P	O2
KK	O1	-	O2

Keterangan :

- KE = Kelompok Eksperimen
KK = Kelompok Kontrol
O1 = *Pre-Test*
O2 = *Post-Test*
P = Konseling *Self Talk*
- = Tidak Diberi Pelatihan

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta MTQ Kabupaten Tapanuli Tengah Provinsi Sumatera Utara yang akan bertanding pada tingkat Provinsi yang berjumlah 12 orang. Sampel adalah bagian dari sebuah populasi yang dianggap dapat mewakili populasi tersebut. Untuk menentukan sampel menurut Arikunto apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala, pada skala-skala psikologi, pertanyaan berupa stimulus yang tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi diri subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan. Pada penelitian ini pengumpulan data untuk variabel kecemasan dilakukan dengan menyebar skala kecemasan pertandingan MTQ yang terdiri dari 17 item *favorabel* untuk diisi dan dikumpulkan kembali.⁸ Penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa *self talk*. Kelompok kontrol tidak diberikan keperluan untuk memastikan ada tidak pengaruhnya yang disebabkan perlakuan yang diberikan.

Hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan dengan skala kecemasan adalah hasil uji validitas skala kecemasan dengan tabel nilai koefisien dengan taraf signifikansi 5 % harga rhitung lebih besar atau sama dengan 0,30 maka item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas pada skala kecemasan menunjukkan koefisien Alfa Cronbach sebesar 0,839 yang mempunyai arti bahwa item-item pada skala kecemasan tersebut memiliki koefisien yang reliable. Pada uji reliabilitas ini mengacu pada Trinton yang menghendaki kesepakatan informal bahwa koefisien reliabilitas diantara 0,81 s/d 1,00 dianggap menunjukkan nilai yang sangat reliabel.

2. Hasil Dan Pembahasan

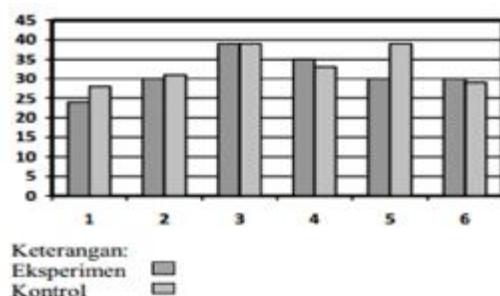
a. Hasil

Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh *self-talk* terhadap kecemasan peserta MTQ. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon:

⁸ Azwar S. *Reliabilitas dan Validitas*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011). hlm. 24.

1. Ada perbedaan skor kecemasan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan *treatment self talk* pada (Asymp. Sig. (2-tailed)= 0,027 < p = 0.05).
2. Tidak ada perbedaan skor kecemasan pada kelompok yang tidak diberikan *treatment self talk* (Asymp. Sig. (2-Tailed)=0,285 > p=0.05).

Berdasarkan uraian di atas hipotesis yang berbunyi ada pengaruh *self talk* terhadap kecemasan peserta MTQ diterima. *Self talk* berpengaruh untuk kecemasan peserta MTQ



Gambar 1.
Histogram skor *Pre-Test* dua kelompok

Hasil uji homogenitas bahwa data penelitian memiliki varian yang homogen, ini dilihat dari nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 ($0,944 > 0,05$) hasil tersebut dapat dikatakan bahwa data berasal dari populasi yang memiliki varian sama. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis dan uji homogenitas yang telah dilakukan oleh peneliti. Disimpulkan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh *self talk* terhadap kecemasan peserta MTQ. Pengaruh dari *self talk* adalah dapat menurunkan kecemasan peserta MTQ ketika tampil dipanggung.

b. Pembahasan

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis diterima. Hasil penelitian ini membuktikan adanya perbedaan kecemasan pada kelompok

eksperimen dan kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment self talk* dapat menurunkan kecemasan peserta MTQ ketika ingin bertanding di panggung.

Penurunan kecemasan yang terjadi pada penelitian ini dapat disebabkan beberapa hal antara lain, yaitu kesiapan dan keaktifan peserta, materi, dan metode pelatihan yang sering terikat satu dengan yang lain.

1. Kesiapan dan keaktifan peserta.

Kesiapan dan keaktifan peserta terlihat pada sesi awal pertemuan saat peneliti memberikan *informed content* sebagai kontrak pelatihan yang harus diisi oleh subjek penelitian sebelum memberikan perlakuan. Peserta selalu bersemangat saat mengikuti pelatihan yang diberikan oleh seorang konselor. Pada pertemuan pertama, sebelum memulai pelatihan, konselor membangun *rappor* untuk membuat suasana saling percaya antara konselor dan peserta.

Raport sangat dibutuhkan untuk memulai suatu pelatihan. *Raport* adalah hubungan antara peneliti dengan subjek penelitian yang sudah melebur sehingga seolah-olah tidak ada lagi dinding pemisah diantara keduanya, sehingga pada saat memberikan informasi tentang *self talk* peserta sangat antusias mendengarkan konselor dan mulai aktif bertanya tentang *self talk* kepada konselor.⁹

Antusiasme peserta ini dimungkinkan karena materi yang ditawarkan dalam pelatihan ini langsung berkaitan dengan peserta yang dihadapi saat ini, yaitu persiapan menjelang kompetisi, dimana situasi yang demikian sering membuat peserta mengalami kecemasan, merasa tertekan, sehingga dapat membujarkan konsenterasi mereka ketika bertanding, yang pada akhirnya merusak penampilan mereka. Pelaksanaan pelatihan juga tidak mengganggu jadwal latihan bidang

⁹ Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah: Berbasis Integrasi*. (Depok: Rajawali Pers, 2013). hlm. 310.

yang akan mereka tampilkan. Pelatihan dilakukan setelah peserta istirahat dari berlatih suara, hafalan dan lain-lain. Pelatihan tidak terlalu lama yaitu ±20 menit untuk tiap pertemuan.

2. Materi Pelatihan.

Mangkunegara menyatakan bahwa materi pelatihan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.¹ *Raport* yang telah dibangun oleh konselor/peneliti untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang tujuan pelatihan dan harapan masa depan mereka. Dialog tersebut akan membawa subjek menyadari bahwa materi pelatihan berguna untuk peningkatan kemampuan mentalnya, terutama bagaimana mengurangi kecemasan, dan mempersiapkan diri secara psikologis menjelang saat pertandingan. Hal ini akan membantu konseli/peserta guna menghadapi perlombaan MTQ yang semakin hari semakin mendekati waktu sehingga akan membuktikan kemampuan atau potensi yang dimilikinya.

3. Metode Pelatihan.

Metode pelatihan merupakan metode yang efektif untuk pengembangan sumber daya manusia, termasuk penerus estafet perjuangan bangsa dan agama. Pengembangan kemanusiaan seutuhnya hendaknya mencapai pribadi-pribadi yang matang, dengan kemampuan sosial yang menyenangkan, kesusahaannya yang tinggi, dan keimanan serta ketaqwaan yang dalam. Persoalan-persoalan yang timbul dalam mencapai prestasi optimal terkadang terkait dengan masalah konsentrasi. Metode pelatihan yang digunakan adalah *self talk*. Metode ini membantu individu dalam memberi mood positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.

¹ Mangkunegara, AP. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002). hlm. 39.

Pada kelompok eksperimen penurunan kecemasan peserta MTQ menurun secara signifikan. Hal ini sesuai dengan Christine dan Alling Milne, yang menemukan bahwa *self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial.¹ Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga, *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan realitas, berarti orang itu berfungsi dengan baik.

C. Penutup

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *self talk* terhadap kecemasan peserta MTQ. Pengaruh tersebut dapat berupa kecemasan pada peserta MTQ yang akan bertanding dalam ajang Musabaqah Tilawatil Qur'an yang dilaksanakan di Kabupaten Tapanuli Tengah Provinsi Sumatera Utara.

Berdasarkan dalam penelitian ini tentu masih ada beberapa kekurangan sehingga peneliti masih perlu adanya saran-saran yang membangun ditujukan beberapa pihak supaya manfaat yang diperoleh lebih komprehensif dan aplikatif. Bagi Subjek, kecemasan peserta MTQ semakin sering terjadi seiring dengan waktu pertandingan yang semakin dekat. *Self talk* sebagai salah satu pelatihan mental terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan. Sehingga diharapkan setiap peserta MTQ agar tetap menumbuhkan *self talk* positif. *Self talk* berkaitan dengan perasaan "saya bisa". Pelatihan ini akan dapat menjadi bekal pengalaman dan pengetahuan untuk peserta agar nantinya mereka dapat mengelola kecemasan yang kemungkinan akan muncul terutama saat menjelang penampilan/pertandingan sehingga tidak

¹ Christine Wilding dan Allen Milne. *Cognitive Behavioural Therapy*. terj. Ahmad Fuandy. (Jakarta: Indeks, 2013). hlm. 190.

menimbulkan efek negatif pada performa mereka dan mampu mencapai hasil yang optimal.

Bagi pihak manajemen/pelatih Sumber Daya Manusia MTQ, *Self talk* sebagai salah satu bentuk kegiatan komunikasi yang dilakukan sehari-hari harus dimiliki peserta terutama *self talk* positif. Dalam hal ini pelatih sebagai bagian utama yang mendukung dan memahami kemampuan atau potensi peserta MTQ tentunya harus mulai memikirkan bagaimana mengelola sumber daya manusia dan usaha-usaha yang dapat dilakukan guna mendukung peningkatan rasa percaya diri peserta MTQ sehingga dapat mencapai prestasi yang gemilang. Salah satunya dengan memberikan perhatian psikologis peserta didiknya.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat menggunakan teknik-teknik lain dalam melakukan mental training dan menguji apakah teknik tersebut dapat digunakan secara efektif kepada subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- AP, Mangunegara. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erford. Bradley T. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Kesuma, Feby Fitri Winda. (2015). Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik. *Jurnal UNESA Character*. 03 (2).
- Lauster. (2002). *Tes Kepribadian*. terj Cecilia dan Sumikto. Yogyakarta: Kanisius.
- Munir, M. Misbahul. (2005). *Ilmu & Seni Qiro'atil Qur'an: Pedoman Bagi Qori-Qori'ah Hafidh-Hafidhah dan Hakim dalam MTQ*. Semarang: Binawan.
- S, Azwar. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudarwati. (2007). *Mental Juara: Modal Alat Berprestasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah: Berbasis Integrasi*. Depok: Rajawali Pers.

- Wilding, Christine. dan Milne, Allen. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy*. terj. Ahmad Fuandy. Jakarta: Indeks.
- William, Jhon. (2011). *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self-Talk Therapy*. Yogyakarta: Artha Pustaka.