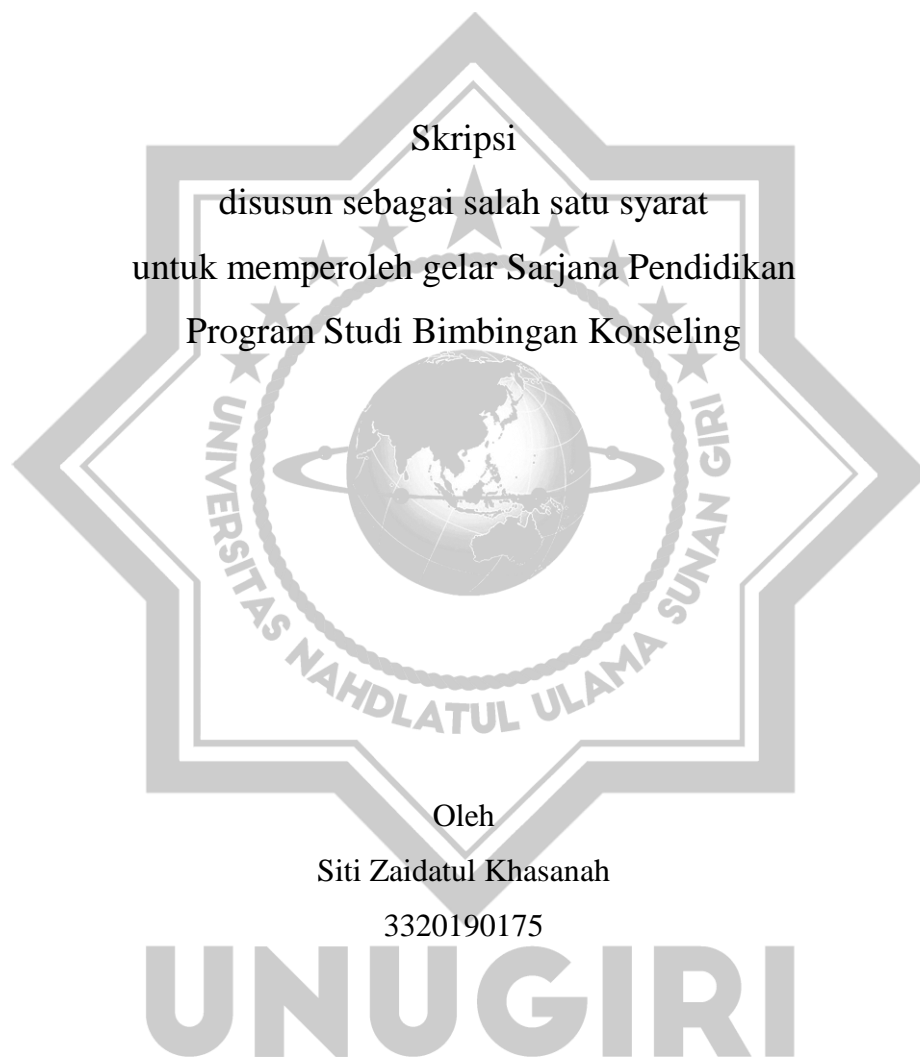


**KEEFEKTIFAN *SELF TALK TECHNIQUE* DENGAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA SISWA
SMP NEGERI 2 RENGEL**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2023

PERNYATAAN

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Zaidatul Khasanah
Nim : 3320190175
Program Studi : Bimbingan Konseling / S1
Judul Skripsi : **“Keefektifan *Self Talk Technique* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Siswa SMP Negeri 2 Rengel”**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 31 Agustus 2023

Yang membuat Pernyataan



Siti Zaidatul Khasanah
NIM : 3320190175

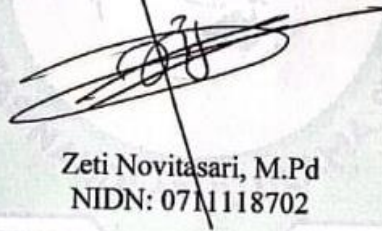
UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Siti Zaidatul Khasanah
NIM : 3320190175
Judul : Keefektifan Teknik *Self Talk* dalam Bimbingan
Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal
Siswa SMP Negeri 2 Rengel

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.
Bojonegoro 24 Agustus 2023.

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN: 071118702

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakal M.Pd
NIDN: 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Zaidatul Khasanah

NIM : 3320190175

Judul : Keefektifan Teknik *Self Talk* dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Negeri 2 Rengel.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 31 Agustus 2023.

Dewan Penguji

Penguji I



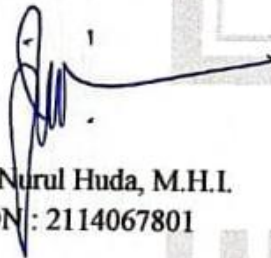
Agus Afriliyanto, M.Pd.
NIDN : 0716048904

Penguji III



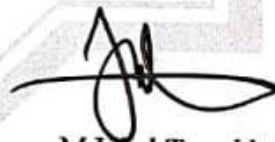
Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN : 071118702

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I.
NIDN : 2114067801

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M.P.d.
NIDN : 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN : 0710591014

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

MOTTO

Harta itu kurang apabila dibelanjakan tapi ilmu bertambah bila dibelanjakan

(Ali Bin Abi Thalib).

PERSEMBAHAN

- 1 Bapak, yang selalu memberikan dukungan moral kepada saya belum banyak yang saya lakukan untuk membahagiakanmu, terimakasih atas segala hal yang telah engkau ajarkan kepada saya.
- 2 Ibu yang sangat saya sayangi, bangga dan saya hormati, terimakasih atas kasih sayang dan do'a tulus dari hati untuk kesuksesan putrimu.
- 3 Bu zeti dan Pak Iqbal selaku dosen pembimbing 1 dan 2 terimakasih banyak karena telah membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar
- 4 Kakakku yang membuat saya selalu bersemangat untuk meraih impian dan tujuan hidup.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah kami panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmatnyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Keefektifan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal kelas VIII Siswa SMP Negeri 2 Rengel” tepat pada waktunya. Adapun maksud dan tujuan diajukannya penelitian skripsi ini adalah upaya untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa, karena pentingnya komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-hari.

Pada kesempatan ini penulis akan menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungannya sehingga penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada :

1. K.M. Jauharul Ma'arif M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesty Dwi Cahyanigrum M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Zety Novitasari M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan membimbing penyusunan proposal skripsi ini dari awal sampai selesainya proposal skripsi ini beliau dosen yang memberikan dorongan semangat tinggi serta sabarnya dalam membimbing saya.
5. M. Iqbal Tawakkal, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II serta Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang telah membimbing penulisan dalam penyusunan skripsi ini dengan kesabaran dan ketelitian beliau serta banyak meluangkan waktu untuk ditemui bimbingan.
6. Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan menemani proses belajar kami dari awal sampai saat ini.
7. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Rengel yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Rengel Desa Punggul kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.

8. Guru BK, guru mata pelajaran serta seluruh staf SMP Negeri 2 Rengel Desa Punggul kecamatan Rengel Kabupaten Tuban yang telah banyak membantu penulis selama masa penelitian disekolah hingga saat ini.
9. Kasmari, ayah yang saya cintai, yang menjadi sumber motivasi saya untuk selalu menimba ilmu, menambah pengalaman, meraih cita-cita.
10. Misni ibuku yang selalu mendoakan saya, rasa kasih sayang yang selalu tercurahkan kepada anak-anaknya selama ini.
11. Kakak-kakakku tercinta, yang mendukung dan selalu mendoakan saya.
12. Teman-temanku tercinta prodi bimbingan dan konseling 2019 yang telah berjuang bersama hingga sejauh ini.
13. Semua pihak yang telah terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membuat penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini hingga tentunya penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat dijadikan evaluasi dan perbaikan untuk kedepannya.



UNUGIRI

ABSTRACT

Khasanah Zaidatul S. 2023. The Effectiveness of Self-Talk Techniques to Improve Interpersonal Communication for Class VIII Students at Rengel State Middle School 2, Department of Counseling Guidance, Teaching and Education Faculty, Nahdhatul Ulama University' Sunan Giri Bojonegoro, Main Advisor Zeti Novitasari, M.Pd and Second Supervisor M. Iqbal Tawakal, M.Pd.

Keywords: Self-Talk Technique, Student Interpersonal Communication

The background of this research is the problem of low interpersonal communication among Grade VIII students at Rengel State Middle School 2 which is characterized by behavior such as students who are still shy and reluctant to communicate with each other and with teachers, students are embarrassed to express opinions at school, students are still having difficulty adapting to the environment. This is based on the results of observations and interviews that were obtained with the counseling teacher. This study aims to determine the effectiveness of self-talk techniques to improve students' interpersonal communication. The research method used was a pre-experimental design with one group pre-test and post-test. The research subjects were class VIII students of Rengel State Middle School 2 for the 2022-2023 Academic Year. Data was collected through interpersonal communication instruments. The research sample consisted of 10 children with group guidance services and were given treatment for 7 meetings. The data analysis technique used the Shapiro Wilk test to compare the pre-test and post-test values. The results of this study indicate that the interpersonal communication of class VIII students before being given the treatment with the Self-talk technique was in the low category with an average percentage of 10.39%, which was in the low category and after being given the treatment with the Self-talk technique it increased to the category high with an average percentage of 16.90%, the difference between the results of the percentage before and after the average treatment is 5.940%. So we can conclude that there is a difference between the Pre-test and Post-test, meaning that the Self-talk technique is quite effective in improving students' interpersonal skills.

ABSTRAK

Khasanah Zaidatul S. 2023. Keefektifan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VIII di SMP 2 Negeri Rengel, Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhatul Ulama' Sunan Giri Bojonegoro, Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd dan Pembimbing Kedua M. Iqbal Tawakal, M.Pd.

Kata Kunci: Teknik *Self-Talk*, Komunikasi Interpersonal Siswa.

Penelitian di latar belakang dengan permasalahan rendahnya komunikasi interpersonal siswa kelas VIII di SMP 2 Negeri Rengel yang ditandai dengan perilaku seperti siswa masih malu dan enggan berkomunikasi sesama temannya maupun dengan guru, siswa malu menyampaikan pendapat saat sekolah, siswa masih sulit beradaptasi dengan lingkungan. Hal ini berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang di dapatkan bersama guru BK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *self-talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre eksperiment* dengan desain *one group Pre-test* dan *Post-test*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP 2 Negeri Rengel Tahun Ajaran 2022-2023. Data di kumpulkan melalui instrument komunikasi interpersonal. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 10 anak dengan layanan bimbingan kelompok dan diberikan *Treatment* selama 7 pertemuan. Teknik analisis data menggunakan uji *Shapiro Wilk* untuk membandingkan nilai *Pre- test* dan *Post-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal siswa kelas VIII sebelum di berikan perlakuan teknik *Self-talk* berada dalam kategori rendah dengan presentase rata-rata 10,39% yaitu berada dalam kategori rendah dan setelah di berikan perlakuan dengan teknik *Self-talk* mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi dengan presentase rata-rata 16,90%, perbedaan antara hasil presentase sebelum dan sesudah *treatment* rata-rata yaitu sebesar 5,940%. Maka dapat kita simpulkan bahwa terdapat perbedaan antara *Pre-test* dan *Post-test*, artinya teknik *Self-talk* cukup efektif dalam meningkatkan interpersonal siswa.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5. Batasan Penelitian.....	8
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	10
2.5 Penelitian yang Releven	29
2.6. Kerangka Berpikir	31
2.7 Hipotesis Penelitian.....	33
2.8 Lokasi Peneliitian	33
BAB III	34
METODE PENELITIAN	34
3.1. Rancangan dan Jenis Penelitian.....	34
3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	34
3.3 Variabel dan Definisi Oprasional	35
3.4 Instrumen Penelitian.....	36
3.5. Teknik Pengumpulan Data	37
3.6. Teknik Analisis Data	38

3.7. Uji Efektifitas / Uji Beda.....	39
BAB IV	40
HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Gambaran Penelitian Jenis Penelitian	40
4.2. Hasil Penelitian.....	41
4.3 Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik <i>Self-Talk</i> di SMP Negeri 2 Rengel	43
4.4 Hasil Uji Validitas.....	44
4.5 Hasil Uji Reabilitas	45
4.6. Hasil Uji Efektifitas.....	46
4.7 Pembahasan.....	52
BAB V.....	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
1.1 Kesimpulan.....	57
1.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	63



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

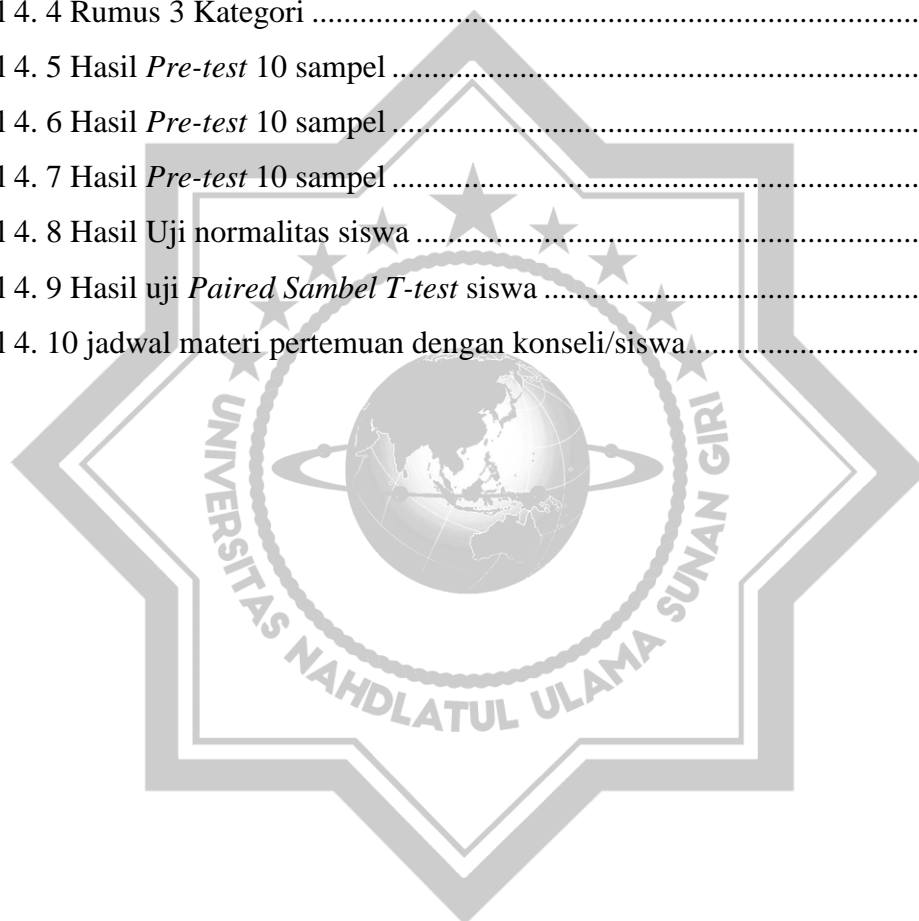
Gambar 4 1 Kategori hasil komunikasi interpersonal siswa dalam	42
Gambar 4 2 kategori hasil komunikasi interpersonal siswa	42
Gambar 4 3 Hasil <i>Pre-test</i> siswa.....	48
Gambar 4 4 diagram batang hasil <i>Post test</i> siswa SMP Negeri 2 Rengel.....	49
Gambar 4 5 Hasil perbandingan <i>Pre-test dan Pro-test</i>	50



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

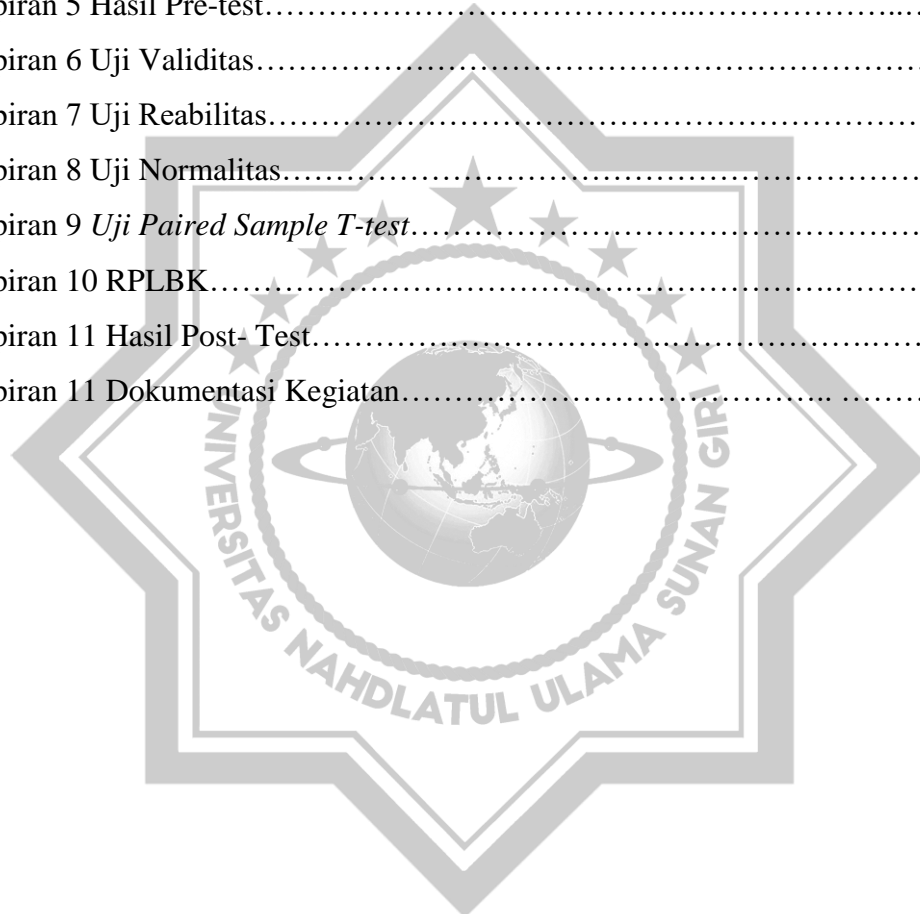
tabel 3. 1 kategori dalam variabel _____	37
Tabel 4. 1 Kategori dan jumlah responden komunikasi interpersonal.....	41
Tabel 4. 2 Ringkasan hasil uji validitas	45
Tabel 4. 3 Uji Reabilitas.....	45
Tabel 4. 4 Rumus 3 Kategori	46
Tabel 4. 5 Hasil <i>Pre-test</i> 10 sampel	47
Tabel 4. 6 Hasil <i>Pre-test</i> 10 sampel	49
Tabel 4. 7 Hasil <i>Pre-test</i> 10 sampel	50
Tabel 4. 8 Hasil Uji normalitas siswa	51
Tabel 4. 9 Hasil uji <i>Paired Sambilan T-test</i> siswa	52
Tabel 4. 10 jadwal materi pertemuan dengan konseli/siswa.....	56



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Komunikasi Interpersonal (<i>Pretest</i>).....	
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	
Lampiran 3 Surat Balasan.....	
Lampiran 4 Uji Ahli.....	
Lampiran 5 Hasil Pre-test.....	
Lampiran 6 Uji Validitas.....	
Lampiran 7 Uji Reabilitas.....	
Lampiran 8 Uji Normalitas.....	
Lampiran 9 <i>Uji Paired Sample T-test</i>	
Lampiran 10 RPLBK.....	
Lampiran 11 Hasil Post- Test.....	
Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan.....	



UNUGIRI