



**EFEKTIFITAS TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
PROBLEM SOLVING SANTRI DI PONDOK PESANTREN
AL IHYA'ULUMADDIN KESUGIHAN CILACAP
(Studi kasus: Pondok Pesantren Al Ihya' Ulumaddin)**

Millatun Khanifah¹, Yusuf Hasan Baharudin², Rubino Sriadji³

Mahasiswa UNUGHA Cilacap¹, Dosen UNUGHA Cilacap^{2,3}

millamuhaimin97@gmail.com¹, yusufhasan.b@gmail.com², rubinosriadji@yahoo.com³

Abstract

This study aims to determine how much influence "The Effectiveness of Self Talk Techniques to Improve the Problem Solving Ability of Santri at Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddin Kesugihan". This study aims to (1) get a picture of what the students' low problem solving ability looks like, and how the difference is before and after the provision of group guidance services using self-talk techniques, (2) to determine the effectiveness of self-talk techniques in increasing the problem solving abilities of students. is a step to help students improve their problem solving skills. The research method used in this research is quantitative with a population of students at the Al Ihya 'Ulumaddin Islamic boarding school. The results showed that the self-talk technique was effective in increasing the problem solving abilities of the students. This was proven by the problem solving of the students before being given group guidance services using the self-talk technique, the average score of the questionnaire was 67.25. The mean pre test in Paired Samples Statistics is 81.50. This shows the students' low problem solving ability. The problem solving of the students after being given self-talk technique service was said to have increased, the questionnaire scores obtained by the students were 82-104 on average. Mean post test in Paired Samples Statistics 91,63. This shows an increase in problem solving abilities. This is evident from the hypothesis testing based on the results of the SPSS table output where the significance level is <0.05 ($0.01 < 0.05$) H_0 is rejected and H_a is accepted, that there is an increase in the problem solving ability of the students before and after the provision of group guidance services using the self technique. talk.

Keywords: Self Talk Technique, Problem Solving

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh "Efektivitas Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Santri di Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddin Kesugihan". Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendapatkan gambaran kemampuan problem solving santri yang rendah itu seperti apa, dan bagaimana perbedaannya sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk, (2) untuk mengetahui efektivitas teknik self talk dalam meningkatkan kemampuan problem solving santri, merupakan sebuah langkah untuk membantu santri dalam meningkatkan kemampuan problem solving santri. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi santri

pondok pesantren Al Ihya' Ulumaddin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self talk efektif untuk meningkatkan kemampuan problem solving santri. Hal ini dibuktikan problem solving santri sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk skor angket rata-rata 67,25. Mean pre test pada Paired Samples Statistics adalah 81,50. Ini menunjukkan kemampuan problem solving santri rendah. Problem solving santri setelah diberikan layanan teknik self talk dikatakan naik, skor angket yang diperoleh santri rata-rata 82-104. Mean post test pada Paired Samples Statistics 91,63. Ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan problem solving. Hal ini terbukti dari uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS dimana tingkat signifikansi $<0,05$ ($0,01 < 0,05$) H_0 ditolak dan H_a diterima, bahwa adanya peningkatan kemampuan problem solving santri sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk.

Kata kunci: Teknik Self Talk, Problem Solving.

A. Pendahuluan

Problem solving adalah teknik pemecahan masalah (*problem solving techniques*) merupakan suatu proses yang kreatif dimana individu-individu menilai perubahan-perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan baru, keputusan-keputusan, dan nilai-nilai hidupnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik pemecahan masalah merupakan teknik yang pokok untuk hidup dalam masyarakat yang penuh dengan perubahan-perubahan (Dhina Anisatul Mukaromah, 2016. 31).

Sebagai mana fenomena yang ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Anggis Pratiwi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang berjudul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Al Hikmah Bandar Lampung. Bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* berpengaruh untuk meningkatkan motivasi peserta didik hal ini ditunjukkan dengan hasil *post test* setelah melaksanakan layanan dan perubahan sikap, keaktifan peserta didik dalam belajar sehari-hari (Anggis Pratiwi, 2018. 98).

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti melalui observasi pra penelitian dengan media wawancara kepada pengurus pondok pesantren putri yang dilakukan pada hari jum'at 23 maret 2019 menarik kesimpulan bahwa santri yang sering melakukan pelanggaran peraturan pondok pesantren adalah santri Komplek Al Firdaus 2 yang berpenghuni santri tingkatan SMA/MA kelas XI, dominan pelanggaran yang dilakukan membolos pengajian bandungan dan sorogan kitab, absen pengajian madrasah diniyah, datang terlambat sholat berjamaah, meninggalkan pondok pesantren tanpa izin, dan tidak menggunakan jas almamater dan kabur.

Sebagaimana permasalahan diatas, peneliti tertarik dan bermaksud untuk melakukan penelitian di pondok pesantren Al Ihya'Ulumaddin Kesugihan Cilacap, karena idealnya santri

dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* sesuai dengan teori yang seharusnya.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan menggunakan bimbingan kelompok, yaitu bimbingan yang diikuti oleh beberapa klien yang terdiri dari 8 sampai 10 anak. Adapun pendekatan yang dapat mendukung dalam proses bimbingan kelompok yaitu dengan menggunakan pendekatan teknik *self talk*, guna untuk membantu meningkatkan kemampuan *problem solving* santri (kemampuan memecahkan masalah pada santri).

B. Metode Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka jenis penelitian ini adalah penelitian Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor lain yang bisa mengganggu. Jadi eksperimen dilakukan untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan (Umi Zulfa, 2011:11).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Disebut Kuantitatif karena menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Untuk memperoleh data-data yang diperlukan, penelitian ini lebih banyak menggunakan metode pengumpul data berupa kuisioner atau angket (Saifudin Azwar,2007:5).

C. Teknik Pengumpulan Data

Metode adalah cara-cara yang digunakan/ ditempuh oleh peneliti untuk mendapatkan informasi yang terdapat pada subjek penelitian. Untuk memperoleh data yang akurat dan valid maka peneliti menggunakan beberapa metode diantaranya adalah:

Teknik pengumpulalan data merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data-data yang dibutuhkan di dalam penelitian, sehingga data-data yang diperoleh nantinya sesuai atau relevan dengan data yang dibutuhkan. Ada dua hal yang domonan yaitu: kualitas data hasil penelitian, yaitu kualitas instrumen penelitian, dan kualitas pengumpulan data yaitu Observasi, Wawancara, Angket.

D. Metode Analisa Data

Metode analisa data adalah suatu metode yang digunakan untuk mengolah data baru hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Analisis data yang dihasilkan dari wawancara dalam mencari dan menyusun data secara sistematis, baik itu dari catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga mempermudah untuk difahami.

Uji keabsahan data dalam penelitian kuantitatif sesungguhnya adalah uji instrumen. Uji instrumen dilakukan sebelum peneliti terjun ke lapangan dan biasanya dalam penelitian kuantitatif uji instrumen menggunakan dua cara, yaitu uji validitas dan uji reliabilitas.

1) Uji validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur yang valid, tidak sekedar mampu mengungkapkan data dengan tepat akan tetapi juga harus memberikan gambaran yang cermat mengenai data tersebut. Cermat berarti mampu memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya diantara subjek yang satu dengan yang lain (Saifudin, Azwar, 2010:6).

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yaitu uji kekonsistenan atau keajegan instrumen untuk menghasilkan data yang sama benarnya walaupun dilakukan oleh siapapun. Dengan kata lain uji reliabilitas adalah uji instrumen untuk melihat apakah instrumen yang dibuat cukup dipercaya untuk menghasilkan data yang sah atau benar (Umi Zulfa, 2011: 94). Pembaca dan temuannya dapat di informasikan kepada orang lain.

E. Hasil Dan Pembahasan

Kelompok eksperimen dalam penelitian ini adalah santri komplek al Firdaus 2 yang memiliki kemampuan problem solving rendah, yaitu sebanyak 8 siswa antara lain: AR, HNA, LH, NFN, UAQ, RN, SR, ZSM.

Kelompok Eksperimen diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* selama 3 sesi pertemuan. Sesi pertama dilaksanakan pada hari Jum'at 13 Maret 2020 dengan materi pengenalan peningkatan kemampuan *problem solving* santri dengan menggunakan teknik *self talk*. Dalam sesi pertama menggunakan model pemberian ceramah singkat dan diskusi kelompok serta memberikan tanya jawab pertanyaan ringan. Sesi kedua pada hari Senin, 23 Maret 2020 diisi dengan materi membantu menunjukan kepada klien mengenai bagaimana kemampuan *problem solving* dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *self talk*, membantu anggota kelompok untuk mengembangkan pemikiran

untuk melaksanakan peningkatan kemampuan *problem solving* dengan menggunakan teknik *self talk*. Sesi yang ketiga pada hari Selasa, 31 Maret 2020 diisi dengan materi Menuliskan diselebaran kertas tentang pemahaman santri dari awal pertemuan hinggan akhir tentang bagaimana meningkatkan kemampuan *problem solving* dengan menggunakan teknik *self talk*. Adapun rincian layanan bimbingan kelompok tersebut adalah terlampir.

Sebelum (pre test) dan sesudah (post test) pemberian treatmen layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* kemampuan *problem solving* santri diukur dengan menggunakan angket. Adapun hasil skor masing-masing santri pre test dan post test adalah sebagai berikut:

Hasil Kelompok Eksperimen Pre Test dan Post test

No	Nama	Pre Test		Post Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	A.R	62	Sangat rendah	83	Sedang
2	HNA	73	Rendah	87	Sedang
3	LH	69	Sangat Rendah	89	Sedang
4	NFN	63	Sangat Rendah	91	Sedang
5	UAQ	65	Rendah	95	Tinggi
6	RN	70	Sangat Rendah	104	Sangat Tinggi
7	SR	66	Rendah	82	Sedang
8	ZSM	70	Sangat Rendah	104	Sangat Tinggi

Tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari jumlah 8 santri yang memiliki kemampuan *problem solving* rendah dan sangat rendah pada pre test, dan setelah adanya perlakuan oleh peneliti berupa bimbingan kelompok sebelum akhirnya diberikan post test ada 2 santri yang memiliki kemampuan *problem solving* sangat tinggi dan ada 1 santri yang memiliki kemampuan *problem solving* tinggi, dan ada 5 santri yang kemampuan *problem solving*nya sedang.

Kelompok kontrol sama dengan kelompok eksperimen yaitu sejumlah 8 santri yang memiliki kemampuan *problem solving* rendah. Adapun perbedaannya adalah kelompok kontrol tidak diberi treatmen atau perlakuan apapun. 8 santri dalam kelompok kontrol ini juga termasuk santri dari komplek Al Firdaus 2, kelompok kontrol ini juga dilakukan pengukuran dengan menggunakan angket sebanyak 2 kali, penyebaran angket yang pertama pada hari Rabu, 11 Maret 2020 dan penyebaran angket yang kedua pada hari Minggu 29 Maret 2020. Adapun hasil skor angket pre test dan post test kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Hasil Kelompok Kontrol Pre Test dan Post test

No	Nama	Pre Test		Post Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	A'YT	94	Tinggi	81	Rendah
2	DH	87	Sedang	80	Rendah
3	ITU	106	Sangat Tinggi	73	Rendah
4	LN	70	Rendah	68	Sangat Rendah
5	NKM	83	Sedang	74	Rendah
6	RU	92	Tinggi	75	Rendah
7	SK	101	Sangat Tinggi	79	Rendah
8	SAV	83	Sedang	78	Rendah

Tabel diatas, 8 santri pada kelompok kontrol pada pre test ada 2 santri yang memiliki kemampuan *problem solving* sangat tinggi, dan ada 2 santri yang memiliki kemampuan *problem solving* tinggi, dan 3 santri termasuk kategori sedang dalam kemampuan *problem solving*nya, dan yang memiliki kemampuan *problem solving* rendah ada 1 santri.

Uji Hipotesis Data

1. Analisis Menggunakan Aplikasi SPSS 16.0

Analisis uji hipotesis data, ada 4 kali perhitungan. Adapun nilai t hitung yang dihasilkan dari perhitungan analisis statistik dengan test “t” dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows adalah sebagai berikut :

a. Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pre Test

Group Statistics Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pre Test Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest 1	8	81,50	14,139	5,018
2	8	76,25	14,099	4,985

Output group statistics menampilkan jumlah subjek pada masing-masing kelompok 8, mean untuk kelompok eksperimen pre test adalah 81,50. Sedangkan mean untuk kelompok kontrol post test adalah 76,25.

Sebelum dilakukan uji t (Independen samples T Test), dilakukan dilakukan dengan uji Levene's (uji kesamaan atau varian / homogenitas) dengan F test, artinya jika varian sama, maka uji t menggunakan *Equal Variances Assumed* (diasumsikan varian sama), dan jika varian berbeda maka menggunakan *Equal Variances Not Assumed* (diasumsikan varian berbeda).

Langkah-langkah uji F sebagai berikut:

1. Menentukan Hipotesis

H_0 = Kedua varian populasi adalah sama (varian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pre test adalah sama).

H_a = Kedua varian populasi adalah berbeda (varian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pre test adalah berbeda).

2. Kriteria Pengujian (berdasarkan signifikansi)

H_0 = diterima jika signifikansi $> 0,05$

H_a = ditolak jika signifikansi $< 0,05$

3. Membandingkan signifikansi

Nilai signifikansi (0,824), maka H_0 diterima.

4. Kesimpulan

Dikarenakan nilai signifikansi pada uji F adalah 0,824 lebih besar dari 0,05. Maka H_0 diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kedua varian sama (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pre test adalah sama). Dengan ini, penggunaan uji t menggunakan *Equal Variances Assumed* (diasumsikan varian sama).

Pengujian berdasarkan signifikansi:

1. Menentukan Hipotesis

H_0 = Tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pre test

H_a = Ada perbedaan signifikansi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pre test

2. Menentukan tingkat signifikansi

Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$

3. Nilai Signifikansi

Dari output diatas didapat nilai signifikansi adalah 0,470.

4. Kriteria pengujian

H_0 = diterima jika signifikansi $> 0,05$

H_a = ditolak jika signifikansi $< 0,05$

5. Membandingkan nilai signifikansi

Nilai signifikansi 0,470 lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima

6. Kesimpulan

Karena nilai signifikansi (0,470), maka H_0 diterima, dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada saat pre test.

b. Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Post Test

Group Statistics Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Post Test Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	1	8	91,63	8,879	3,139
	2	8	76,25	4,713	1,666

Output group statistics menunjukkan jumlah subjek pada masing-masing kelompok 8, mean untuk kelompok eksperimen post test adalah 91,63. Sedangkan mean untuk kelompok kontrol post test adalah 76,25.

Sebelum dilakukan uji t (Independen samples T Test), dilakukan dengan uji Levene's (uji kesamaan atau varian / homogenitas) dengan F test, artinya jika varian sama, maka uji t menggunakan *Equal Variances Assumed* (diasumsikan varian sama), dan jika varian berbeda maka menggunakan *Equal Variances Not Assumed* (diasumsikan varian berbeda). Langkah-langkah uji F sebagai berikut:

1. Menentukan Hipotesis

Ho = Kedua varian populasi adalah sama (varian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol post test adalah sama).

Ha = Kedua varian populasi adalah berbeda (varian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol post test adalah berbeda).

2. Kriteria pengujian (berdasarkan signifikasi)

Ho = Diterima jika signifikasi $> 0,05$.

Ha = Ditolak jika Signifikasi $< 0,05$.

3. Membandingkan signifikasi

Nilai signifikasi (0,104), maka Ho diterima.

4. Kesimpulan

Oleh karena nilai signifikasi pada uji F adalah 0,104 lebih besar dari 0,05.

Maka Ho diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kedua varian sama (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol post test adalah sama).

Penggunaan uji t menggunakan *Equal Variances Assumed* (diasumsikan varian sama).

Pengujian berdasarkan signifikasi :

1. Menentukan Hipotesis

Ho = tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat post test

Ha = ada perbedaan yang signifikasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat post test

2. Menentukan tingkat signifikasi

Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan tingkat signifikasi $\alpha = 5\%$

3. Nilai Signifikasi

Output diatas didapat nilai signifikasi adalah 0,001.

4. Kriteria pengujian

H_0 diterima jika signifikasi $> 0,05$

H_a ditolak jika signifikasi $< 0,05$

5. Membandingkan nilai signifikasi

Nilai signifikasi 0,001 lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak.

6. Kesimpulan

Karena nilai signifikasi (0,001), maka H_0 ditolak, dapat diartikan bahwa

Peningkatan yang signifikasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat post test, antara sebelum dan sesudah penerepan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*.

F. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Efektivitas Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Kemampuan *Problem Solving* Santri”. Selanjutnya setelah data dari hasil penelitian diolah dengan menggunakan perhitungan statistik *SPSS 16.0* dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kemampuan *Problem Solving* santri sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* adalah rendah. Hal ini dibuktikan dengan skor angket yang diperoleh oleh santri sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* adalah rata-rata adalah 67,25 , sedangkan mean pre test pada *Paired Samples Statistics* adalah 81,50. Ini berarti bahwa kemampuan *problem solving* santri sebelum diberikan layanan teknik *self talk* adalah rendah.
2. Kemampuan *problem solving* santri setelah diberikan layanan teknik *self talk* dapat dikatakan naik menjadi sedang dan pula ada yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan skor angket yang diperoleh santri adalah rata-rata 82-104. Sedangkan mean post test pada *Paired Samples Statistics* 91,63. Ini berarti bahwa kemampuan *problem solving* santri setelah diberikan layanan teknik *self talk* dikatakan meningkat.

3. Ada peningkatan yang signifikan kemampuan *problem solving* santri antara sebelum dan sesudah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*. Hal ini terbukti dari uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS 16.0, dimana tingkat signifikansi $< 0,05$ ($0,01 < 0,05$), berarti H_0 ditolak, maka H_a diterima artinya bahwa Ada peningkatan kemampuan *problem solving* santri antara sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*.

Daftar Pustaka

- Anggis Pratiwi. 2019. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Al Hikmah Bandar Lampung*. Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Dhina Anisatul Mukaromah. 2016. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII D di SMP Negeri 1 Kartanegara Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Umi Zulfa, 2011, *Metode Penelitian Sosial*, Yogyakarta: Cahaya Ilmu.
- Saifudin Azwar, 2007, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- , 2010, *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.