

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Teknik *Self Talk*

1. Asal Mula Teknik *Self Talk*

Seligman dan Reichenbreg (2013) mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari *rational emotive behavior therapy* (REBT) dan pendekatan-pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya (REBT menyatakan bahwa “ orang membuat tuntutan-tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri “ yang mengakibatkan berbagai gangguan psikologis.

Percakapan orang dengan dirinya didasarkan pada keyakinan mereka pada dirinya. *Self talk* bersifat *self fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan

negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri (Erford, Bradley T , 2017 :223).

2. Mengenal *Self Talk*

Self talk bukan berarti anda sedang bicara sendiri sehingga dilihat orang lain seperti orang tidak waras. *Self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam pikiran anda sebelum bereaksi dengan orang lain. Menurut penelitian, setiap hari seseorang akan berbicara dengan dirinya sendiri *self talk* sebanyak 50.000 kali. Sebuah angka yang luar biasa. Jika dalam sehari semalam anda rata-rata tidur delapan jam misalnya, berarti 16 jam dalam kondisi terjaga, maka jika dihitung setiap menitnya anda melakukan *self talk* sebanyak 52 kali. Artinya, hampir setiap detik anda melakukan atau berbicara dengan diri sendiri.

Self talk sangat mempengaruhi pembicaraan anda dengan orang lain. Oleh karena itu anda harus menjaga *self talk* anda saat berkomunikasi dengan orang lain. Ketika *self talk* anda membicarakan hal-hal yang negatif, cobalah untuk merubahnya secara positif. Redamlah perasan jengkel yang mungkin tanpa sengaja timbul akibat *self talk* yang secara spontan meracuni perasaan anda (Jhon William, 2011 : 31)

3. Cara Mengimplementasikan Teknik *Self Talk*

Metode empat langkah populer untuk mengurangi *self talk* negatif disebut metode *countering*. Dalam langkah pertama, tujuannya adalah untuk

mendeteksi dan mendiskusikan *self talk* negatif. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor profesional untuk mengetahui dalam *self talk* negatif yang mana klien terlibat, seberapa sering *self talk* negatif terjadi, tipe-tipe situasi yang memunculkan *self talk* negative (Erford, Bradley T ,2017 :225).

4. Variasi-variasi Teknik *Self Talk*

Salah satu variasi teknik *self talk* adalah *P and Q method* (metode P dan Q). Dalam metode ini, ketika *self talk* negatif dimulai, klien *pause* (P) berhenti mengambil napas dalam-dalam, dan *question* (Q) menanyai dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaannya seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga klien dapat menangani perasaan-perasaanya dengan tepat.

5. Kegunaan dan Evaluasi Teknik *Self Talk*

Self talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah, seperti perfeksionisme, kekhawatiran, *self esteem*, dan pengelolaan amarah. Teknik ini juga dapat digunakan dengan klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi.

Konselor profesional dapat mengajarkan teknik ini kepada klien yang memerlukan bantuan untuk mengelola stres. Oleh karena *self talk* negatif dapat menghasilkan stres, masuk akal jika *self talk* dapat

menghasilkan stres yang lebih rendah. Dengan mengubah efek situasi *stressful* pada klien, stres dapat dikurangi.

Self talk positif digunakan untuk membantu anak-anak untuk lebih memfokuskan pada hal-hal positif daripada negatif dan untuk memperkuat keterampilan *coping* mereka. Tujuannya adalah agar anak mengidentifikasi pikiran-pikiran atau *self talk* negatif dan mengenali bahwa situasi itu biasanya tidak seburuk kelihatannya. Strategi ini tidak dimaksudkan untuk mengikis perasaan anak atau sebagai suatu pendekatan berfikir positif yang terlalu disederhanakan, alih-alih, strategi ini dimaksudkan sebagai suatu cara untuk membantu seorang anak yang memiliki pikiran-pikiran negatif yang tidak realistis untuk mengidentifikasi pola negatif ini dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif (Erford, Bradley T, 2017 :231).

6. Kunci Sukses *Self Talk*

Self talk adalah salah satu kunci motivasi, boleh memilih untuk mengucapkan *self talk* yang melemahkan atau menguatkan diri menjadi orang yang sukses. Yang penting adalah terbiasa untuk berbicara dengan diri sendiri sehingga akan memetik banyak manfaat. Pepatah mengatakan bahwa musuh terbesar adalah diri sendiri, namun komunikasi yang baik diantara *conscious* dan *subcondous* justru akan menjadikan sahabat terbaik adalah diri sendiri.

Subconscious adalah hasil proses dari manusia sejak bayi, keluarga, pendidikan, lingkungan, pergaulan dengan teman, idola, tokoh dan semua hal yang diakses seseorang. Hal ini berarti *subconscious* dapat berisi hal-hal yang merugikan dan tidak bermanfaat.

Kesadaran diri dibagian sadar (*conscious*) maupun bawah sadar (*subcondous*) pada dasarnya adalah diri yang membutuhkan perhatian dari diri sendiri. Mereka adalah bagian dari diri yang telah melakukan banyak hal untuk menjaga diri, dengan memberikan perhatian yang baik maka kesadaran akan terus memberikan yang terbaik dalam kehidupan (Jhon William, 2011:87)

Pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan, teknik *self talk* adalah berbicara atau berdialog batin dengan diri sendiri untuk memberikan sugesti yang berupa sugesti positif dan sugesti negatif, untuk dapat mengontrol diri maka usahakanlah pikiran dan hati ter sugesti oleh *self talk* dengan sugesti positif.

B. Problem Solving

1. Pengertian *problem solving*

Problem solving adalah belajar memecahkan masalah berdasarkan beberapa prinsip atau gejala atau peristiwa yang telah terjadi dengan beberapa kemungkinan. Pada tingkat ini peserta didik belajar untuk merumuskan dan memecahkan masalah, serta memberikan respon terhadap

rangsangan yang menggambarkan atau membangkitkan situasi problematik dengan menggunakan berbagai kaidah yang telah dikuasainya.

Problem solving merupakan suatu strategi pembelajaran yang masuk ke dalam ranah metode pembelajaran. Metode pembelajaran *problem solving* adalah suatu metode dengan konsep pemecahan masalah. Dengan metode *problem solving* ini, diharapkan siswa bisa lebih terampil dan kreatif didalam memecahkan suatu masalah ilmu pengetahuan. Selain itu, metode *problem solving* juga memiliki maksud tertentu, yaitu agar peserta didik lebih aktif didalam mengikuti proses pembelajaran, tidak pasif dengan hanya mendengarkan ceramah dari guru. (Ahmad Fikri Luqoni, 2018. 16)

2. Rintangan dalam Pemecahan Masalah

Sesuatu terasa ajaib ketika memecahkan suatu masalah. Ketika menemukan sebuah solusi, sering kali insting mengatakan bahwa itulah yang terbaik. Sebuah masalah bisa saja memiliki berbagai bentuk yaitu (David Cotton, 2017: 9) :

- a. Ketidak sesuaian antara harapan dan kenyataan
- b. Kegagalan mencapai setandar yang telah diterapkan
- c. Kebutuhan untuk mencapai sesuatu melebihi standar yang telah ada
- d. Performa atau hasil yang tidak konsisten

3. Kemampuan Pemecahan Masalah

Untuk memperoleh kemampuan dalam pemecahan masalah, seseorang harus mempunyai banyak pengalaman dalam memecahkan berbagai masalah. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang

diberi banyak latihan pemecahan masalah memiliki nilai lebih tinggi dari anak yang latihannya lebih sedikit (A. M. Irfan Taufan Asfar, Syarif Nur , 2018:25).

Pemecahan masalah merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh siswa. Bahkan tercermin dalam konsep kurikulum berbasis kompetensi. Tuntutan akan kemampuan pemecahan masalah dipertegas secara *eksplisit* dalam kurikulum tersebut yaitu, yaitu sebagai kompetensi dasar yang harus dikembangkan dan diintegrasikan pada sejumlah materi yang sesuai.

Salah satu untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam pemecahan masalah adalah melalui penyediaan pengalaman pemecahan masalah yang memerlukan strategi yang berbeda-beda dari suatu masalah ke masalah lainnya. Pembelajaran pemecahan masalah tidak sama dengan pembelajaran soal-soal yang telah diselesaikan *solved problems* (A. M. Irfan Taufan Asfar, Syarif Nur , 2018:61).

Kemampuan anak dalam pemecahan masalah sangat berkaitan dengan tingkat perkembangan mereka, dengan demikian masalah-masalah yang diberikan pada anak tingkat kesulitannya harus disesuaikan dengan perkembangan mereka. Semakin tinggi kemampuan seseorang maka semakin sanggup merumuskan tujuannya dan mempunyai inisiatif tanpa menunggu perintah dari orang lain. Seseorang yang tingkat kemampuannya/kecerdasannya tinggi maka dia semakin kreatif dan

melakukan sesuatu tanpa menunggu perintah orang lain(A. M. Irfan Taufan Asfar, Syarif Nur , 2018:28).

Pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan, *problem solving* adalah cara berfikir kritis atau mengkritisi sebuah persoalan untuk pemecahan masalah yang dihadapinya. Pemecahan masalah atau *problem solving* / pemecahan masalah merupakan kemampuan, pengetahuan yang dimiliki setiap orang yang dalam pemecahannya berbeda-beda tergantung pada apa yang dilihat, diamati, diingat, dan dipikrannya sesuai pada kejadian dikehidupan nyata.

4. Aspek-aspek pemecahan masalah/ *problem solving*

Menurut Newell & Simon, menyebutkan aspek-aspek pemecah masalah terdiri dari : *starting state*, *goal state*, dan *set of operators*.

a. Starting state

Adalah titik awal pertama individu mendapatkan masalah, jadi masalah yang terjadi itu mempunyai penyebab yang jelas sehingga timbul masalah.

b. Goal state

Adalah keadaan yang diinginkan, harapan-harapan yang diinginkan supaya masalah itu bisa terselesaikan. Keadaan yang diinginkan ini juga memengaruhi tingkat kemudahan atau kesulitan orang dalam memecahkan masalah.

c. Set of operators

Adalah langkah-langkah atau tahapan yang diinginkan individu dalam memecahkan masalah.

Sedangkan menurut Stein dan Book. Kemampuan memecahkan masalah bersifat multifase dan mensyaratkan kemampuan menjalani proses didalam pemecahan masalah tersebut. Aspek-aspek pemecahan masalah/ *problem solving* yaitu :

1) Mampu memahami masalah

Individu memahami bahwa masalah merupakan sesuatu hal yang wajar dan sudah menjadi bagian dari kehidupan setiap manusia. Dengan demikian individu harus dapat menghadapi masalah, sehingga tidak menyesali secara berlebihan atau menganggapnya sebagai beban yang hanya dirinya sendiri yang mengalaminya. Individu yang berhasil memecahkan masalah memandang masalah sebagai tantangan yang harus diatasi atau sebagai pengalaman berharga yang akan membantunya semakin kuat dan berkembang. Dengan pendekatan yang positif tersebut masalah akan lebih dapat dipecahkan secara efektif.

2) Mampu merumuskan masalah se jelas mungkin

Individu mengidentifikasi adanya masalah, kemudian merumuskan atau menyatakan dengan jelas pokok permasalahan tersebut. Dengan demikian individu tersebut telah mengetahui pokok permasalahannya dan bisa memikirkan jalan keluar untuk

menyelesaikan masalah tersebut, sehingga masalah dapat diselesaikan dengan baik.

3) Mampu menemukan sebanyak mungkin alternatif pemecahan

Menemukan berbagai gagasan atau ide yang sangat mungkin dilakukan dalam memecahkan masalah. Dalam hal ini individu harus dapat menemukan dan menyiapkan tindakan-tindakan ataupun rencana apa saja yang akan dilakukan untuk memecahkan suatu permasalahan.

4) Mampu mengambil keputusan untuk menerapkan salah satu alternatif pemecahan

Individu memilih gagasan yang paling baik untuk dilaksanakan dalam memecahkan suatu masalah. Individu harus dapat menentukan salah satu gagasan terbaik dari berbagai gagasan lainnya untuk dilaksanakan, dengan mempertimbangkan baik dan buruknya suatu gagasan yang akan dilaksanakan.

5) Mampu menilai hasil penerapan alternatif pemecahan yang digunakan

Individu melakukan penilaian terhadap tindakan yang telah diambil dalam penyelesaian suatu permasalahan, hal ini untuk mengetahui apakah tindakan yang diambil telah berhasil ataupun gagal memecahkan suatu masalah.

6) Mampu mengulangi proses pemecahan apabila masalahnya belum terpecahkan

Saat suatu tindakan belum berhasil menyelesaikan suatu permasalahan, maka individu harus dapat mengulangi tindakannya

hingga permasalahan tersebut terpecahkan. Misalnya seorang siswa melakukan kesalahan dalam menyelesaikan tugasnya, maka yang harus dilakukan memperbaiki tugas tersebut hingga tugasnya selesai dengan baik dan bukan sebaliknya menghindari pekerjaan tersebut.(Lailatul Istiqomah,2015. 27).

C. Hipotesis

Hipotesis berasal dari kata *hypo* (di bawah, lemah) dan *thesa* (kebenaran). Dari kedua kata tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Karena sifatnya masih sementara, maka perlu dibuktikan kebenarannya melalui data empirik yang terkumpul (Sugiono, 2008 :326).

Berdasarkan sifatnya hipotesis ada dua, yaitu hipotesis nol (*null hypothesis*) atau hipotesis nihil yang disingkat dengan “ H_0 ”, dan hipotesis alternatif atau hipotesis kerja yang selanjutnya disingkat dengan “ H_a ”. Hipotesis nol yaitu keadaan yang mencerminkan tidak terbuktinya hipotesis. Sedangkan hipotesis kerja adalah hipotesis yang diterima apabila hipotesis nol ditolak(Purwanto, 2007 :82).

Hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian ini adalah Ada peningkatan yang signifikan kemampuan *problem solving* santri antara sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*. Sedangkan hipotesis nihil (H_0) adalah Tidak ada peningkatan yang signifikan

kemampuan *problem solving* santri antara sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*.