

Strategi *Self-Talk*
Sebuah Kajian Singkat untuk Mengembangkan Komunikasi Pembelajaran dalam Sebuah Pelatihan

Irene Nusanti

PPPPTK Seni dan Budaya Yogyakarta
Jl. Kaliurang Km 12.5, Klidon, Sukoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta
Email: nuss.peace@yahoo.com

ABSTRAK

Komunikasi merupakan hal yang penting dan dapat menunjang keberhasilan suatu diklat. Artikel tentang komunikasi ini bertujuan untuk mengkaji peningkatan komunikasi dalam pembelajaran diklat melalui strategi *self-talk*. Kajian terhadap konsep belajar menunjukkan bahwa belajar yang mendatangkan perubahan adalah belajar yang dipraktekkan. Kajian terhadap konsep komunikasi dan *self-talk* menunjukkan bahwa komunikasi dengan diri sendiri akan berpengaruh pada komunikasi dengan orang lain. Sedangkan kajian terhadap konsep kediklatan menunjukkan bahwa dengan praktek, orang dewasa bisa belajar lebih. Dari pembahasan tersebut disimpulkan bahwa kajian terhadap strategi *self-talk* yang dipraktekkan selama diklat berlangsung dapat digunakan untuk mengembangkankomunikasi dalam pembelajaran diklat.

Kata kunci: *self-talk, komunikasi, pembelajaran dalam diklat.*

A. Pendahuluan

Komunikasi bukan merupakan kata asing bagi kebanyakan orang, dan komunikasi juga bukan merupakan kegiatan baru bagi hampir setiap orang. Hal ini disebabkan setiap hari orang selalu melakukan komunikasi. Sekalipun bukan merupakan sesuatu yang asing, tetapi banyak orang yang mengalami keterasingan dalam komunikasi yang dilakukan karena ketidaklancaran dalam berkomunikasi. Komunikasi bisa menjadi salah satu kunci bagi keberhasilan atau kegagalan seseorang. Komunikasi yang benar dan tepat dapat memperlancar suatu pekerjaan sehingga diperoleh kesuksesan. Sebaliknya, komunikasi yang asal dilakukan dapat menimbulkan miskomunikasi dan berdampak pada sakit hati atau bahkan kegagalan. Pada dasarnya, setiap orang yang melakukan komunikasi pasti mengharapkan bahwa pesan yang disampaikan akan dapat diterima tepat seperti yang dikehendaki. Dengan demikian, komunikasi berikutnya yang dilakukan akan ‘*connect*’ terus. Akan tetapi harapan bahwa pesan yang dikomunikasikan diterima dengan tepat tidak mungkin terjadi jika tidak diusahakan atau diusahakan tetapi tidak sungguh-sungguh. Dalam hal ini, jika mengharapkan komunikasi berjalan dengan bagus, maka

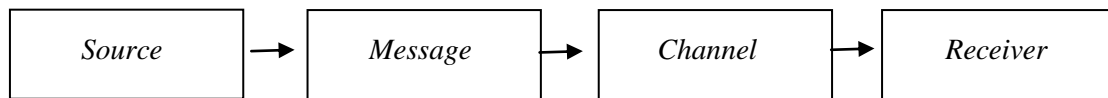
harus ada usaha yang sungguh-sungguh. Contoh yang jelas dan sering terjadi adalah dalam hal minta tolong. Ketika seseorang minta tolong tetapi dengan nada menyuruh, maka besar kemungkinan orang yang dimintai tolong tidak mau membantu, atau jika mau membantu, hal itu dilakukan dengan hati kesal. Sebaliknya, ketika minta tolong dilakukan dengan nada yang sopan, maka orang akan dengan senang hati memberikan bantuan. Jadi, betapa pentingnya keterampilan komunikasi bagi keberhasilan seseorang dalam bidang apapun. Mengingat komunikasi dapat menunjang keberhasilan seseorang, untuk itu dalam setiap diklat, komunikasi perlu menjadi salah satu materi diklat yang penting untuk dipertimbangkan keberadaannya.

Dalam penyelenggaraan suatu diklat, sering terdengar permasalahan terkait dengan peserta diklat yang datang ke tempat diklat karena beberapa alasan negatif yang tidak ada kaitannya dengan diklat, misalnya: belum pernah mengunjungi tempat dimana diklat diselenggarakan, sudah lama tidak pulang kampung, untuk refreshing, untuk reuni dengan peserta diklat lainnya, dll. Alasan-alasan yang mengandung perkataan-perkataan negatif tersebut, baik yang diucapkan maupun tidak, menjadi permasalahan yang diangkat dalam kajian ini karena dapat mempengaruhi kelancaran komunikasi dalam diklat. Dengan latar belakang alasan tersebut, peserta diklat yang bersangkutan dimungkinkan kurang serius dalam mengikuti diklat. Ketidaksiannya tentu saja dapat memberikan dampak bagi peserta diklat lainnya. Dari uraian tersebut, dapat dituliskan **rumusan masalahnya** adalah: bagaimana kajian terhadap komunikasi dalam pembelajaran diklat ditingkatkan melalui strategi *self-talk*? Untuk menjawab rumusan masalah itu, dalam kajian kali ini ditawarkan sebuah strategi *self-talk* yang diharapkan dapat membantu kelancaran komunikasi dari diklat yang diselenggarakan. **Tujuan** dari strategi *self-talk* adalah untuk mengkaji pengembangan komunikasi pembelajaran dalam suatu diklat. Dengan terbangunnya komunikasi yang positif, baik komunikasi dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, maka diharapkan diklat yang diselenggarakan juga dapat mencapai tujuan seperti yang sudah ditetapkan.

B. Kajian Teori

1. Teori Komunikasi

Berkomunikasi berarti menyampaikan informasi kepada orang lain. Pernyataan ini didukung oleh Mufid (2005) yang mengatakan bahwa komunikasi berarti menyampaikan informasi dari satu tempat ke tempat lain. Sedangkan komunikasi menurut Marpaung (2002) adalah proses penyampaian informasi dari pembawa pesan kepada penerima pesan dengan menggunakan media dan cara penyampaian informasi simbolik yang dipahami oleh kedua pihak, serta memiliki arti yang sama. Dari beberapa definisi tersebut, penulis memberikan suatu definisi komunikasi yaitu suatu proses menyampaikan pesan yang dilakukan melalui proses dan media tertentu dengan tujuan untuk mempengaruhi orang yang menerima pesan. Secara umum, proses komunikasi dapat digambarkan sebagai berikut.



(Sumber: Berlo dalam Mufid, 2005)

Ada beberapa hal yang bisa diungkapkan dari gambar tersebut. Pertama, untuk berkomunikasi harus ada pesan yang akan disampaikan. Jika ada dua orang yang berniat untuk melakukan komunikasi, maka sebelumnya sudah ada pesan yang siap untuk dikomunikasikan kepada orang lain. Hal ini untuk membedakan dengan orang yang menggossip. Ketika orang menggossip biasanya tidak ada persiapan khusus terkait dengan pesan yang akan disampaikan. Kedua, untuk dapat berkomunikasi ada berbagai *channel* yang dapat digunakan, misalnya telepon genggam, surat, fax, dll. Disamping alur komunikasi seperti di atas, komunikasi juga akan menjadi lebih efektif jika bersifat dua arah. Dalam diklat, pembelajaran akan lebih berhasil ketika tidak hanya fasilitator yang aktif menjelaskan, tetapi peserta diklat juga aktif memberikan tanggapan. Tanggapan dapat berupa pertanyaan, ketidaksetujuan, berbagi pengalaman, dll. Tetapi komunikasi yang efektif adalah tidak sekedar bahwa kedua belah pihak saling berinteraksi, tetapi bagaimana cara berinteraksinya juga memberikan pengaruh bagi berhasil tidaknya komunikasi dua arah tersebut. Sebagai contoh, pada saat fasilitator menjelaskan, ada peserta diklat yang melakukan interupsi untuk minta dijelaskan ulang sampai berkali-kali. Hal ini tentu saja mendatangkan ketidaknyamanan bagi peserta diklat lainnya yang ingin mengetahui materi selanjutnya. Contoh lain, komunikasi dua arah dalam pembelajaran diklat menjadi tidak nyaman ketika di dalam kelas terjadi tanya jawab secara terus menerus dengan satu peserta diklat, sementara peserta diklat lainnya menunggu penjelasan berikutnya dari fasilitator. Selanjutnya, untuk memperlancar komunikasi dalam kelas

dapat digunakan media. Sebagai contoh, ketika mengajar kelas besar maka penggunaan media berupa mikrofon akan sangat membantu karena suara fasilitator dapat didengar dengan jelas sampai ke belakang. Sebaliknya, jika dalam suatu kelas kecil dengan lima orang peserta diklat, maka penggunaan mikrofon akan kurang tepat, bahkan mengganggu karena suaranya terdengar sangat keras. Disamping media di atas, dalam hal pelaksanaan diklat di dalam kelas, paling tidak ada dua jenis komunikasi yang biasa dilakukan, yaitu komunikasi langsung dan komunikasi tidak langsung. Dalam komunikasi langsung fasilitator menyampaikan informasi kepada peserta diklat terkait dengan materi tertentu secara langsung. Di sini, fasilitator dan peserta diklat bisa langsung berkomunikasi. Jika ada hal-hal yang kurang jelas, peserta diklat dapat langsung melakukan komunikasi dengan fasilitator untuk menanyakan tentang hal yang belum diketahui. Jenis komunikasi lainnya yang biasa terjadi di kelas adalah komunikasi dengan menggunakan media modul. Setelah mendapatkan penjelasan seperlunya dari fasilitator, peserta diklat diharapkan untuk bekerja secara mandiri dengan menggunakan modul sebagai sarana memandu peserta diklat dalam melakukan praktek. Dalam hal ini, komunikasi antara fasilitator dan peserta diklat dilakukan melalui media modul. Karena modul dijadikan sebagai sarana komunikasi, maka modul yang dibagikan kepada petatar harus memenuhi kriteria tertentu, sehingga ketika dipakai peserta diklat untuk belajar mandiri tidak akan membuat peserta diklat bingung.

2. Pengertian *Self-talk*

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, komunikasi yang baik menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan seseorang. Berarti, komunikasi menjadi salah satu hal penting untuk diperhatikan. Untuk itu, keterampilan komunikasi perlu senantiasa ditingkatkan dari waktu ke waktu, karena komunikasi dilakukan setiap saat, setiap hari sehingga resiko mengalami pergesekan akan lebih sering pula. Komunikasi yang tidak pernah diperhatikan akan menimbulkan berbagai masalah. Berikut adalah beberapa contoh kasus komunikasi.

- a. Terjadi salah paham karena komunikasi dilakukan sambil lalu.
- b. Informasi sengaja tidak disampaikan kepada yang bersangkutan karena tidak pernah ada komunikasi yang sehat.
- c. Karena tidak fokus pada saat menerima informasi, maka ketika harus disampaikan kepada orang lain informasi ditambah atau dikurangi, sehingga yang sampai kepada tujuan adalah informasi yang salah.

- d. Karena menganggap remeh ketika berkomunikasi, maka informasi yang bersifat *urgent* tidak disampaikan dengan segera.

Ketika terjadi permasalahan seperti di atas dan pihak pemberi informasi serta penerima informasi tidak segera melakukan perbaikan komunikasi, maka kemungkinan yang lebih buruk bisa terjadi. Banyak orang tidak menyadari bahwa masalah-masalah yang dihadapi sebenarnya berasal dari komunikasi yang kurang baik. Salah satu yang menyebabkan timbulnya komunikasi tidak baik adalah karena komunikasi dengan diri sendiri tidak lancar atau bahkan tidak pernah diperhatikan (Meyer, 2015). Bagaimanapun juga, komunikasi dengan orang lain dipengaruhi oleh komunikasi dengan diri sendiri atau yang sering disebut dengan *self-talk*. Setiap bangun tidur, sebelum berkomunikasi dengan orang lain, komunikasi dengan diri sendiri sudah terlebih dahulu dilakukan. Oleh karena *self-talk* dilakukan setiap saat, maka jenis *self-talk* yang cenderung selalu dilakukan, apakah *self-talk* positif atau *self-talk* negatif, sangat penting untuk diperhatikan. Meyer (2005) menegaskan pentingnya *self-talk*, yaitu bagaimana berbicara kepada diri sendiri dan bagaimana berbicara tentang diri sendiri, baik dilakukan dalam hati ataupun diucapkan. Sebagai contoh, pada saat melakukan kesalahan kepada orang lain kemudian minta maaf dan berdoa minta ampun, maka harus ada rasa percaya bahwa orang tersebut sudah memaafkan dan Tuhan juga sudah mengampuni. Hindari *self-talk* yang mengatakan: 'jangan-jangan dia tidak benar-benar memaafkan saya... atau sepertinya Tuhan tidak mendengarkan permohonan ampun saya.' *Self-talk* yang demikian akan menghambat ketika berkomunikasi dengan orang yang dimaksud dan juga menghambat doa selanjutnya yang dipanjatkan. Untuk itu, jangan mengucapkan apa yang dirasakan, akan tetapi ucapkan sesuai dengan yang diyakini bahwa Tuhan pasti sudah mengampuni. Dengan kata lain, ketika mohon ampun harus disertai rasa percaya bahwa Tuhan pasti mengampuni, dan hal itu juga yang harus diucapkan terus menerus. Ketika *self-talk* yang dimiliki masih negatif, maka hal ini akan mempengaruhi komunikasi dengan orang lain. Jika hal ini terjadi maka komunikasi menjadi tidak lancar. Demikian pula dengan *self-talk* terkait pembelajaran dalam diklat. Pada saat peserta diklat memiliki *self-talk* '*malas mengikuti diklat*' dapat dipastikan komunikasi yang terjadi dalam pembelajaran cenderung kurang menunjukkan motivasi. Jika dibiarkan, hal ini bisa mempengaruhi peserta diklat lainnya.

3. Teori Belajar

Belajar akan lebih efektif jika didukung dengan komunikasi yang efektif antarfasilitator dan peserta diklat, antara peserta diklat dengan media yang dipakai sebagai sarana komunikasi, dan komunikasi antar peserta diklat itu sendiri. Dengan demikian, belajar jangan selalu diartikan belajar materi, tetapi berkomunikasi dengan efektif juga merupakan salah satu bentuk belajar yang harus dikembangkan dalam diklat. Bentuk belajar seperti ini dapat menunjang keberhasilan seseorang dalam mempelajari materi-materi diklat yang diberikan. Sebagaimana Tee (2005) mengatakan bahwa belajar adalah berubah dan perubahan yang terjadi adalah sebagai akibat dari apa yang dipelajari. Ketika perubahan dapat dirasakan sebagai sesuatu yang positif, maka perubahan tersebut dapat memotivasi seseorang untuk belajar lagi. Demikian seterusnya, sehingga belajar dan perubahan merupakan suatu perputaran. Di dalam diklat, ketika fasilitator memberikan tugas kelompok terkait dengan materi yang disampaikan, maka dapat dilihat apakah peserta diklat hanya sekedar memfokuskan pada bagaimana tugas tersebut selesai dikerjakan atau fokus pada bagaimana tanggapan kelompok dalam menyelesaikan tugas. Jika fokus dari kelompok hanya sekedar pada bagaimana tugas dapat diselesaikan, maka kemungkinan yang terjadi adalah bahwa peserta diklat yang pandai yang akan mengerjakan, lainnya hanya menonton atau membantu sekedarnya. Jika hal ini terjadi, berarti komunikasi dalam kelompok tidak berjalan sebagaimana mestinya yang dapat berdampak pada pembelajaran yang tidak efektif karena dua alasan, pertama, anggota kelompok tidak belajar melakukan komunikasi yang baik, dan kedua, anggota kelompok juga tidak belajar bagaimana tugas diklat dapat diselesaikan secara bersama-sama. Cara belajar yang demikian tidak akan mendatangkan perubahan apapun juga karena beberapa alasan, yaitu: peserta diklat tidak mengusahakan agar komunikasi diantara semua anggota kelompok dijalankan untuk menyelesaikan tugas, peserta diklat juga tidak belajar menyumbangkan pikirannya untuk memecahkan tugas yang diberikan. Jadi, dengan mengikuti diklat sebenarnya ada tiga hal yang dipelajari, yaitu: belajar materi-materi diklat, belajar berkomunikasi dengan orang lain untuk menyelesaikan tugas-tugas kediklatan yang diberikan, dan belajar mengkomunikasikan kepada orang lain tentang materi yang dipelajari, misalnya dengan mengajarkan materi tersebut kepada peserta didik atau kepada teman-teman guru lainnya di sekolah.

4. Pengertian Pelatihan

Pelatihan adalah proses pembelajaran yang memungkinkan pegawai melaksanakan pekerjaan yang sekarang sesuai dengan standar. Tujuan pelatihan adalah meningkatnya kompetensi pegawai sehingga memungkinkan bekerja lebih baik dalam organisasinya (Depdiknas, 2003).

Pendidikan dan pelatihan (diklat) yang dilaksanakan di PPPPTK Seni dan Budaya kebanyakan adalah diklat untuk guru-guru. Hal ini berarti bahwa sebagai peserta diklat, guru adalah termasuk golongan orang dewasa. Untuk itu, dalam setiap diklat yang dilaksanakan harus diterapkan pembelajaran bagi orang dewasa, agar tujuan pelatihan sebagaimana disebutkan dalam definisi di atas dapat tercapai. Secara umum, konsep pembelajaran orang dewasa adalah sebagai berikut.

- a. Mengetahui alasan mengapa peserta diklat mempelajari sesuatu
 - b. Pengalaman yang dimiliki dapat dijadikan sebagai salah satu sumber dalam pembelajaran
 - c. Pembelajaran yang dilakukan bermanfaat untuk menyelesaikan masalah, tugas, dan hal-hal lain dalam kehidupan
 - d. Pembelajaran orang dewasa akan mencapai hasil terbaik ketika dipraktikkan.
 - e. Yang dipelajari dalam diklat sudah banyak dikenal sebelumnya
 - f. Di dalam kelas digunakan teknik pembelajaran yang berbeda-beda
 - g. Ingin mengetahui kemajuan yang dicapai
- (Depdiknas, 2003).

Disamping mengetahui konsep pembelajaran orang dewasa, dalam merencanakan suatu diklat perlu juga diketahui beberapa hal berikut sebagai pegangan.

- a. bahwa sebagai orang dewasa, peserta diklat tidak dapat dipaksa untuk belajar. Untuk mau mempelajari sesuatu, peserta diklat harus menemukan sesuatu yang membuatnya termotivasi, misalnya: bahwa apa yang akan dipelajari relevan dengan pekerjaannya, menguntungkan bagi peningkatan kinerjanya, serta menarik.
- b. Orang dewasa perlu ada contoh sehingga akan lebih mudah dalam mencerna.
- c. Perlu diberikan latihan yang menggiring peserta diklat untuk melakukan. Hal ini dikarenakan orang dewasa dapat belajar dengan baik ketika mempraktikkan apa yang dipelajari.
- d. Peserta diklat perlu diberi masukan sebagai penguatan, atas praktek yang telah dilakukan.

Pada akhirnya, setelah mengikuti suatu diklat peserta diklat diharapkan memiliki keinginan untuk meningkat. Tanpa memiliki keinginan untuk meningkat, apapun hasil yang diperoleh dalam diklat tidak akan diterapkan, atau jika diterapkan hanya sebatas untuk memenuhi kewajiban.

C. Pembahasan.

1. Pengembangan Konsep Komunikasi *Self-Talk* dalam Diklat

Keberhasilan dalam diklat salah satunya adalah ditentukan oleh komunikasi. Untuk itu, pada saat mendesain sebuah diklat hendaknya tidak hanya dipikirkan bagaimana materi inti dilatihkan, tetapi juga dipikirkan bagaimana konsep komunikasi dalam diklat bisa dikembangkan sehingga tujuan yang ditetapkan dapat dicapai. Mengacu pada hal tersebut, perlu dikembangkan sebuah strategi yang dapat membantu menciptakan kenyamanan dalam berkomunikasi. Dalam pembahasan kali ini, komunikasi yang ditekankan adalah komunikasi dengan diri sendiri atau yang dikenal dengan istilah *self-talk*. *Self-talk* ada dua macam, yaitu *self-talk* positif dan *self-talk* negatif. *Self-talk* juga dibagi menjadi *self-talk* tentang diri sendiri dan *self-talk* tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh *self-talk* dimaksud.

- a. *Self-talk* positif tentang diri sendiri: ‘*dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya.*’
- b. *Self-talk* positif tentang orang lain: ‘*sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerjasama.*’
- c. *Self-talk* negatif tentang diri sendiri: ‘*setiap kali aku ikut diklat...kok sepertinya tidak pernah berhasil.*’
- d. *Self-talk* negatif tentang orang lain: ‘*Setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang.*’

Yang perlu dikembangkan dalam setiap diklat adalah *self-talk* positif tentang diri sendiri dan *self-talk* positif tentang orang lain/ diklat yang sedang dijalani. Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai upaya untuk mengembangkan konsep *self-talk* adalah dengan menanyakan hal-hal berikut pada diri sendiri.

- a. Apakah Anda menyukai diri Anda sendiri?
- b. Apakah Anda menghargai diri Anda sendiri?

- c. Apakah Anda menghormati diri Anda sendiri?
 - d. Apakah Anda melakukan sesuatu untuk diri sendiri?
 - e. Apakah Anda mencoba untuk memenuhi kebutuhan Anda tanpa merasa bersalah?
- (Meyer, 2014).

Jika kalimat-kalimat berikut adalah kecenderungan jawaban untuk pertanyaan di atas, maka *self-talk* yang dimiliki adalah *self-talk* negatif.

- a. *'aku tidak suka dengan kemampuan belajarku yang cenderung lambat'*
- b. *'aku tidak pantas diberi predikat sebagai peserta diklat terbaik pada diklat sebelumnya.'*
- c. *'aku merasa tidak pantas mendapat tawaran untuk mengikuti diklat ini.'*
- d. *'aku mencoba membeli hadiah untuk diriku sendiri, tetapi kok rasanya setelah itu aku merasa bersalah.'*

Untuk mendapatkan hasil diklat yang maksimal, maka *self-talk* negatif harus diganti dengan *self-talk* positif dengan berlatih mengkomunikasikan pada diri sendiri tentang hal-hal di atas secara positif, misalnya:

- a. *'walaupun kemampuan belajarku lambat, tetapi aku tetap berusaha untuk tekun belajar.'*
- b. *'aku bersyukur mendapat predikat sebagai peserta diklat terbaik pada diklat sebelumnya.'*
- c. *'terima kasih ternyata diklat yang diidolakan banyak orang ditawarkan kepadaku.'*
- d. *'Terima kasih Tuhan, akhirnya aku bisa membeli buku yang sudah lama aku inginkan.'*

2. Pengembangan Konsep Belajar dalam diklat

Belajar tidak berarti menghabiskan waktu, tetapi sebaliknya merupakan suatu investasi. Hal ini terjadi ketika belajar yang dilakukan tidak sekedar karena ikut arus. Sesuatu dikatakan investasi bila apa yang diinvestasikan akan dapat dimanfaatkan nantinya untuk memenuhi kebutuhan. Jika seseorang belajar, tetapi pada akhirnya apa yang dipelajari tidak dapat dimanfaatkan sama sekali, maka belajar yang dilakukan menjadi suatu hal yang sia-sia. Supaya investasi bisa dimanfaatkan, maka apa yang diinvestasikan harus 'dicairkan' terlebih dahulu. Hal ini sama dengan uang yang diinvestasikan di bank. Suatu saat dibutuhkan, maka untuk dapat digunakan uang harus dicairkan terlebih dahulu, sebelum dipakai untuk membeli atau membayar sesuatu sesuai kebutuhan. Demikian pula dengan belajar. Cara mencairkan apa yang sudah dipelajari adalah dengan

mempraktekkannya. Oleh karena itu, sangat penting bagi dunia pendidikan untuk mengembangkan konsep belajar teori dan praktek untuk bidang-bidang yang memungkinkan. Teori tanpa praktek akan mengakibatkan orang hanya 'knowledgable'. Tapi sebaliknya, praktek tanpa teori juga bisa mengakibatkan malpraktek. Demikian juga dengan mata diklat dalam suatu kediklatan. Jam praktek tidak hanya diberikan untuk mata diklat yang sifatnya pokok saja, tetapi mata diklat lain yang masuk dalam kategori umum juga diberi kesempatan untuk mengembangkan pembelajarannya dengan mempraktekkannya. Tentu saja bentuk pembelajaran praktek untuk mata diklat kategori umum akan berbeda dengan praktek untuk mata diklat kategori pokok. Dengan diberi kesempatan praktek, peserta diklat mendapat gambaran bagaimana mata diklat umum yang tadinya hanya kelihatan sebagai mata diklat yang normatif atau hanya menambah wawasan, dapat ikut memberikan kontribusi bagi kesuksesannya sebagai guru. Dengan demikian, mata diklat umum yang kebanyakan hanya diberikan secara teori menjadi mata diklat yang dapat dirasakan manfaatnya karena dipraktekkan dalam diklat.

3. Aplikasi strategi *self-talk* dalam diklat.

Seperti sudah dijelaskan sebelumnya bahwa *self-talk* adalah komunikasi dengan diri sendiri. *Self-talk* lebih sering terjadi dari pada komunikasi dengan orang lain, dan *self-talk* itu sendiri selalu terjadi setiap saat dan berulang-ulang. Segala sesuatu yang dilakukan berulang-ulang menjadi kebiasaan. Jika *self-talk* yang dilakukan terus menerus adalah *self-talk* negatif, maka kebiasaan melakukan komunikasi negatif dengan diri sendiri akan berdampak pada komunikasi dengan orang lain yang negatif pula. Karena *self-talk* dapat mempengaruhi komunikasi dengan orang lain, maka *self-talk* bisa dipakai sebagai salah satu strategi yang diharapkan dapat membantu dalam memperlancar komunikasi dalam suatu diklat. Diharapkan, *self-talk* tidak hanya diterapkan oleh fasilitator, tetapi juga oleh peserta diklat. Jika hanya diterapkan oleh fasilitator saja, maka hasil komunikasi yang diharapkan tidak akan maksimal. Disamping tidak maksimal, *self-talk* juga penting untuk dikembangkan dalam diri setiap peserta diklat, sebagaimana Meyer (2009) mengatakan bahwa *self-talk* yang positif dapat memberikan energi. Oleh karena itu, peserta diklat perlu belajar bagaimana membangun *self-talk* sehingga komunikasi dalam diklat akan menjadi lebih lancar. Sebagai contoh, peserta diklat datang ke kota dimana diklat diselenggarakan bukan dengan keinginan untuk menambah ilmu, tetapi

karena yang bersangkutan belum pernah pergi ke kota tersebut. Jika keinginan ini menjadi satu-satunya alasan, maka *self-talk* yang mungkin ada dalam dirinya adalah: *saya ingin agar diklat hari ini cepat selesai, karena saya ingin jalan-jalan ke pusat kota*, atau karena pikirannya sudah membayangkan belanja di pusat kota maka *self-talk* yang muncul misalnya: *saya kok tidak paham dengan penjelasan dari fasilitator, rasanya saya sulit konsentrasi*. *Self-talk* semacam ini akan membuat peserta diklat resah di dalam kelas. Peserta diklat dengan kondisi seperti ini bisa saja dalam kelas mengganggu peserta diklat lainnya. Dengan demikian komunikasi dalam diklat menjadi terganggu. Perlu ada strategi untuk mengurangi gangguan tersebut, salah satunya adalah dengan *self-talk* positif. Sekalipun hasilnya tidak serta merta dapat dilihat, tetapi perlu dicoba, sebagai usaha untuk lebih membangun komunikasi yang sehat dan efektif antara petatar dan fasilitator, antara sesama peserta, juga antara peserta dengan panitia.

Untuk itu, pada awal diklat perlu diberi mata diklat komunikasi yang akan mengajak peserta diklat untuk berlatih mengembangkan dan mempraktekkan *self-talk* positif selama diklat berlangsung. Dalam mata diklat ini, peserta diklat mendapat pengetahuan tentang komunikasi, termasuk di dalamnya tentang *self-talk*. Setelah itu, peserta diklat diberi kesempatan untuk mempraktekkan selama diklat berlangsung. Diharapkan latihan *self-talk* yang dilakukan selama diklat dapat dikembangkan lagi ketika peserta diklat kembali ke sekolah dan melakukan kegiatan belajar mengajar. Berikut adalah rambu-rambu aplikasi *self-talk* dalam diklat yang dapat dicobakan.

- a. Dalam merancang suatu diklat, komunikasi menjadi salah satu mata diklat
- b. Mata diklat komunikasi diberikan pada awal diklat
- c. Pada akhir mata diklat komunikasi, fasilitator memberikan tugas praktek *self-talk* positif untuk dipraktekkan selama diklat berlangsung
- d. Fasilitator menegaskan kembali bahwa *self-talk* yang dipraktekkan adalah sesuai yang sesungguhnya terjadi pada peserta diklat, bisa *self-talk* yang terjadi dalam hati atau *self-talk* yang diucapkan
- e. Fasilitator juga menyampaikan bahwa tujuan dari praktek *self-talk* adalah agar peserta diklat tidak sekedar memperoleh informasi yang mengatakan bahwa *self-talk* positif akan mempengaruhi komunikasi dengan orang lain menjadi positif dan sebaliknya, dan bahwa *self-*

talk positif mendatangkan energi. Dengan praktek langsung, peserta diklat dapat merasakan sendiri bahwa apa yang dijelaskan secara teori adalah benar ketika dipraktikkan.

- f. Tugas praktek diawali dengan melakukan refleksi dan identifikasi *self-talk* yang terjadi pada saat akan berangkat ke tempat diklat sampai pada hari dimana sesi mata diklat komunikasi disampaikan
- g. *Self-talk* yang telah ditulis diklasifikasikan ke dalam *self-talk* positif dan *self-talk* negatif.
- h. Buatlah peringatan bagi diri sendiri untuk menghindari *self-talk* negatif.
- i. Praktekkan *self-talk* positif setiap kali peserta diklat melakukan kegiatan *self-talk*. Jika yang terjadi adalah melakukan *self-talk* negatif, segeralah ambil langkah untuk meralatnya
- j. Setiap hari, pada akhir diklat peserta diklat membuat catatan tentang keberhasilan atau kegagalan dalam melakukan *self-talk*
- k. Jika lama diklat satu minggu, maka sehari sebelum diklat berakhir peserta diklat diminta untuk mengumpulkan jurnal tentang hasil praktek melakukan *self-talk*
- l. Jika lama diklat dua minggu atau tiga minggu maka jurnal dikumpulkan dua atau tiga hari sebelum diklat berakhir.

D. Kesimpulan

Suatu diklat akan berhasil dengan baik ketika dalam proses belajar terjadi komunikasi yang lancar diantara fasilitator dan peserta diklat, serta panitia yang mendukung jalannya diklat. Komunikasi yang lancar dapat terjadi jika ada komunikasi dengan diri sendiri (*self-talk*) yang baik. Melalui strategi *self-talk* yang diterapkan selama diklat berlangsung, diharapkan peserta diklat dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain dalam pembelajaran diklat. Strategi *self-talk* dapat dilakukan dengan berlatih mempraktekkan *self-talk* positif tentang diri sendiri dan *self-talk* positif terhadap orang lain/ diklat yang sedang diikuti. Dengan mempraktekkan *self-talk*, diharapkan komunikasi dapat dibangun lebih baik karena kesadaran pihak peserta diklat untuk mengkomunikasikan hal-hal yang positif pada dalam posisi 'on'. Posisi 'on' terjadi karena ada tugas mempraktekkan *self-talk* selama diklat berlangsung yang harus dilakukan dan kemudian dituliskan dalam jurnal harian. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi *self-talk* yang dipraktikkan dapat digunakan untuk meningkatkan komunikasi dalam pembelajaran diklat.

REFERENSI

Depdiknas. 2003. *Prinsip-prinsip Manajemen Pelatihan*. Jakarta: Pusdiklat Pegawai Depdiknas.

Marpaung dan Giri Saptaji. 2002. *Komunikasi dan Presentasi Efektif dalam Pengajaran*: Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.

Maxwell, John. 2010. *Everyone Communicate, Few Connect*, <http://search.barnesandnoble.com>, diunduh, 02 Juni, 2010

Meyer, Joyce. 2005. *Approval Addiction*. New York: Faith Words

Meyer, Joyce. 2009. *Never Give Up*. New York: Faith Words.

Meyer, Joyce. Podcast: Relationship with Yourself.
https://www.youtube.com/watch?v=bomw_uxnYUk, diunduh 8 April 2015

Muhamad Mufid, M.Si. 2005. *Komunikasi dan Regulasi Penyiaran*. Jakarta: Kencana.

BIODATA



Nama :IRENE NUSANTI
NIP :196107151986032001
Pangkat/ Gol :Pembina Tk I/ IVb
Jabatan :Widyaiswara Madya
Unit Kerja : PPPPTK Seni Budaya