**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Disepanjang rentang kehidupan, manusia tidak pernah luput dari masalah. Satiap manusia pasti memiliki masalah dalam kehidupannya sehari-hari. Namun manusia memiliki perbedaan dalam menanggapi permasalahan yang dialami. Ada yang bersikap tidak peduli terhadap masalah, ada yang biasa-biasa saja dalam menghadapi masalah dan ada pula yang menjadikan masalah sebagai akibat timbulnya tingkat stres yang tinggi. Oleh karena itu manusia membutuhkan resiliensi untuk menghadapi setiap masalah, tekanan, dan konflik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang resilien akan menggunakan sumber dari dalam dirinya untuk mengatasi setiap masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani dan bersikap negatif terhadap masalah tersebut. Orang yang resilien dapat memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya.

Individu yang resilien bersikap proaktif bukan reaktif, bertanggungjawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri dan memperbaiki situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah. Mereka melihat hidup sebagai rangkaian tantangan dimana mereka mampu mengatasinya.

Menurut Stanley Hall, masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and Stress*), sedangkan menurut Erikson masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Permasalahan yang mungkin timbul diantaranya kecanggungan dalam pergaulan, ketidakstabilan emosi, adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup, kurangnya kehangatan dari orangtua, adanya sikap menentang dan menantang orang tua, pertentangan dengan diri sendiri, kegelisahan akibat banyaknya keinginan yang tidak sanggup dipenuhi, senang berekspolorasi dan mempunyai banyak fantasi, khayalan dan bualan. Ada pula permasalahan fisik berupa ketidakpuasan terhadap keadaan fisik yang tidak sesuai dengan fisik ideal yang diinginkan. Selain itu masalah berupa kenakalan remaja yang disebabkan oleh keadaan jiwa yang goncang, gelisah, cemas, kecewa, ketidakpuasan, kekurangan penampungan emosional, kelemahan dalam pengendalian dorongan dan kecenderungan, kegagalan prestasi sekolah, pergaulan dan kekurangan dalam pembentukan hati nurani.

Karena kompleksnya masalah yang terjadi pada masa remaja, maka diperlukan adanya daya lentur (resiliensi) yaitu suatu kemampuan untuk beradaptasi dalam situasi sulit, kemampuan untuk mengatasi dan meningkatkan diri dari keterpurukan dengan merespon secara sehat dan produktif untuk memperbaiki diri, sehingga mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi merupakan kapasitas manusia berupa kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal dengan memutuskan dan melakukan yang terbaik untuk bertahan hidup sehingga ada kemampuan untuk bangkit kembali dari kemalangan dan kesulitan yang dialami.Namun dapat dilihat sekarang ini bahwa tidak semua orang memiliki resiliensi yang tinggi. Terbukti dari masih adanya siswa yang kurang mampu dalam hal regulasi emosi berupa ketidakmampuan mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan ketidakmampuan mengatasi rasa cemas, sedih atau marah. Kurang mampu dalam hal pengendalian impuls seperti mudah kehilangan kesabaran, impulsive dan berlaku agresif pada situasi kecil yang tidak terlalu penting. Selain itu individu yang tidak resilien merupakan seorang yang pesimis yaitu tidak percaya akan kemampuan mereka dalam mengontrol arah hidupnya. Ketidakmampuan dalam empati yaitu mengenali keadaan psikologis dan emosi orang lain menyebabkan kecenderungan memiliki hubungan social yang negative. Ketidakmampuan dalam menganalisis penyebab masalah dan ketidakmampuan dalam efikasi diri juga merupakan penyebab rendahnya resiliensi. Efikisasi diri adalah suatu keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi dan memecahkan masalah secara efektif. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan tidak berhasil. Yang terakhir adalah ketidakmampuan dalam peningkatan aspek positif. Individu yang meningkatkan aspek positif dalam hidup memiliki kemampuan membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, memiliki makna dan tujuan dalam hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan.

Berdasarkan hasil pemberian skala resiliensi pada tanggal 18-24 April 2018 di SMA Negeri 8 Makassar diperoleh data bahwa terdapat 20 orang dari 104 siswa, teridentifikasi memiliki resiliensi yang rendah. Oleh karena itu peneliti menawarkan solusi berupa penerapan teknik *Self Talk* dari pendekatan periaku kognitif. Alasan peneliti memilih teknik ini adalah karena pendekatan ini melihat bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh kognitifnya. Oleh karena itu perlu dilakukan perubahan dalam kognitif dengan mengubah pikiran yang keliru atau mengelola pola pikir yang salah dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dengan cara berbicara kepada diri sendiri setiap kali pikiran negative muncul. Dengan berbicara pada diri sendiri, seseorang akan mudah mengendalikan pikirannya yang kacau. Dengan demikian diharapkan akan meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi situasi sulit dan menantang serta meningkatkan kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang menelaah tentang penerapan teknik *self talk* untuk mereduksi kecenderungan perilaku agresif siswa di MAN 1 Makassar diperoleh hasil bahwa teknik *self talk* dapat mereduksi kecenderungan perilaku agresif siswa ditandai dengan peningkatan kesadaran diri, perubahan pemikiran yang lebih positif, dan keyakinan yang tidak keliru dalam memandang suatu permasalahan serta mampu mengendalikan emosi dan perilaku yang tidak sehat. Selanjutnya dalam penelitian lain yang mengkaji tentang efektifitas latihan positif *self talk* terhadap pengelolaan emosi marah remaja diperoleh hasil bahwa positif *self talk* efektif terhadap pengelolaan emosi marah pada mahasiswa di Orda Ikmasabda Unitri Malang. Hal tersebut berhubungan dengan salah satu aspek resiliensi yang akan diteliti yaitu aspek regulasi emosi.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis akan mengkajinya dalam kajian empirik melalui penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik *Self Talk* Terhadap Resiliensi Siswa di SMA Negeri 8 Makassar”

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar?
2. Bagaiamana gambaran pelaksanaan teknik *Self Talk* di SMA Negeri 8 Makassar?
3. Bagaimana pengaruh teknik *Self Talk* terhadap resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar?
4. **Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan memahami gambaran resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar.
2. Untuk mengetahui dan memahami pelaksanaan teknik *Self Talk* di SMA Negeri 8 Makassar.
3. Untuk mengetahui dan memahami pengaruh teknik *Self Talk* terhadapresiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar.
4. **Manfaat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoretis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis
2. Bagi akademisi/lembaga pendidikan khususnya bagi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, menjadi bahan informasai dan masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
3. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana pengaruh penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan resiliensi siswa.
4. Manfaat praktis
5. Bagi sekolah, dapat dijadikan bahan referensi dalam rangka peningkatan peran konselor di sekolah, khususnya dalam layanan Bimbingan dan Konseling bagi siswa.
6. Bagi konselor sekolah, sebagai masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama dalam meningkatkan resiliensi siswa.
7. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.
8. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun kelapangan sebagai seorang pembimbing.

**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Resiliensi**
3. **Pengertian resiliensi**

Poerwadarminta (Aprilia, 2013) menyatakan bahwa “resiliensi diadaptasi dari kata dalam bahasa inggris *resilience* yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula”. Bila digunakan sebagai istilah psikologi, “resi1iensi adalah kemampuan individu untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan” (Widuri, 2012).

Menurut Reivich & Shatte (Aprilia, 2013) yang dituangkan dalam bukunya “*The Resiliency Factor*” menjelaskan “resiliensi adalah kemampuan untuk mengatsi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan”.

Menurut Connor & Davidson (Roellyana & Listiyandini, 2016) “resiliensi meliputi kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk bangkit ketika menghadapi kesulitan”.

Al Siebert (Ifdil & Taufik, 2012) memaparkan bahwa:

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan dibawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan.

Menurut Siebert (Aprianty & Garey, 2013),”individu yang resilien adalah individu yang secara sadar memutuskan untuk melakukan yang terbaik untuk bertahan hidup, menghadapi, dan membuat kemalangan berbalik menjadi hal yang lebih baik”.

Menurut Coifman, Bonanno, & Rafaeli (Aprianty & Garey, 2013) saat mengalami kemalangan, sangat wajar bila individu mengalami emosi negatif namun orang-orang yang resilien mampu menerima dan mengubah emosi negatif menjadi positif lebih cepat daripada individu yang tidak resilien.

Masten (Widuri, 2012) mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dan bukan atribut bawaan yang tetap, resiliensi lebih akurat jika dilihat sebagai bagian dari perkembangan kesehatan mental dalam diri seseorang yang dapat ditingkatkan dalam siklus kehidupan seseorang.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kapasitas manusia berupa kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal dengan memutuskan dan melakukan yang terbaik untuk bertahan hidup sehingga ada kemampuan untuk bangkit kembali dari kemalangan dan kesulitan yang dialami.

1. **Aspek-Aspek Resiliensi**

Reivich dan Shatte (Ifdil & Taufik, 2012), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut:

* + 1. *Emotion Regulation*

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Reivich dan Shatte juga mengungkapkan dua jenis keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan focus. Dua jenis keterampilan ini akan membantu individu mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

* + 1. *Impulse Control*

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah akan cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilakunya. Mereka menjadi mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan agresif. Tentunya perilaku ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.

Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatan terhadap pemecahan masalah. Individu dapat memberikan pertanyaan yang bersifat rasional kepada dirinya sendiri, seperti’apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan? ’apakah manfaat dari semua ini?’, dan lain-lain.

* + 1. *Optimism*

Optimisme adalah kemampuan melihat bahwa masa depan yang cemerlang. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya.

Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan *self efficacy* karena dengan optimisme yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi dan permasalahannya dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik. Tentunya optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis , yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan optimisme yang tidak realistik dimana kepercayaan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang signifikan untuk mewujudkannya. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan *self-efficacy* adalah kunci resiliensi dan kesuksesan.

* + 1. *Causal Analysis*

*Causal analysis* merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasikan secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasikan penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibelitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada factor-faktor yang berada di luar kendali mereka, tetapi mereka fokus pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

* + 1. *Empathy*

Empati merupakan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang punya kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak dapat nempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini karena salah satu kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain

* + 1. *Self Efficacy*

*Self efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Dengan *self efficacy* yang tinggi, maka individu akan melakukan berbagai usaha dalam menyelesaikan sebuah permasalahan. Dengan keyakinan akan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, individu akan dapat mencari penyelesaian masalah yang ada, dan tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan

* + 1. *Reaching Out*

Kemampuan individu keluar dan meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out,* hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sebisa mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

Wagnild dan Young (Rachmawaty & Listiyandini, 2014) menggambarkan dimensi resiliensi menjadi 5 dimensi yaitu :

1. *Equanimity*, merupakan pandangan yang seimbang mengenai kehidupan dan pengalaman. Seseorang yang memiliki *equanimity* akan memandang bahwa hidup adakalanya diatas dan dibawah.
2. *Perseverance*, merupakan tindakan dalam bentuk ketekunan meskipun dalam situasi sulit dan kehilangan semangat. Seseorang yang memiliki *perseverance* bila mengalami kesulitan atau keputusasaan akan tetap menginginkan untuk melanjutkan perjuangannya dan melaksanakannya dengan disiplin .
3. *Self Reliant*, adalah kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan mengenal kekuatan serta keterbatasan dirinya. Seseorang yang memiliki *self reliant*, maka ia yakin pada diri dan kemampuannya.
4. *Meaningfulness,* merupakan hidup yang nyata memiliki tujuan dan nilai yang bermakna. Seseorang yang memiliki *meaningfulness* akan melakukan berbagai hal dengan berdasarkan tujuan dan memberi nilai yang bermakna dalam hidupnya.
5. *Existential aloneness*, merupakan kenyataan bahwa setiap orang memiliki jalan hidup yang unik. Seseorang yang mempunyai *existential aloneness* maka ia akan merasa bebas dan unik atau berbeda dengan lainnya.

Connor dan Davidson (Roellyana & Listiyandini, 2016) menyatakan bahwa resiliensi terdiri dari lima aspek, yaitu :

1. Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan.
2. Kepercayaan pada diri sendiri, toleransi terhadap afek negatif, dan kuat atau tahan dalam kondisi stress.
3. Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain.
4. Pengendalian diri.
5. Pengaruh spiritual.

Xiaonan & Zhang (Apriawal, 2012) membagi resiliensi ke dalam tiga aspek, yaitu:

1. *Tenacity*, yaitu menggambarkan ketenangan hati, ketetapan waktu, dan kontrol diri individu saat menghadapi situasi yang sulit serta saat menghadapi tantangan.
2. *Strength*, yaitu fokus pada kapasitas individu untuk dapat pulih kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman traumatis masa lalu.
3. *Optimism*, yaitu merefleksikan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif suatu hal dan kepercayaan terhadap diri sendiri serta lingkungan social.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte adalah *emotion regulation*, *impulse control*, *optimism,* *causal analysis*, *empathy*, *self efficacy* dan *reaching out,* sedangkan menurut Wagnild & Young, dimensi resiliensi antara lain *equanimity, perseverance, self reliant, meaningfulness, dan existential aloneness*, selanjutnya menurut Connor & Davidson resiliensi terdiri dari lima aspek yaitu: 1) kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan, 2) kepercayaan pada diri sendiri, toleransi terhadap afek negatif, dan kuat atau tahan dalam kondisi stress, 3) menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain, 4) pengendalian diri, dan 5)pengaruh spiritual, serta menurut Xiaonan & Zhang resiliensi terdiri dari tiga aspek yaitu *tenacity, strength dan optimism.*

1. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi**

Everall, et al., (Ifdil & Taufik, 2012) memaparkan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu:

* + 1. Faktor individual

Faktor individual yang mempengaruhi resiliensi meliputi kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu. Melalui kemampuan kognitif individu dapat berpikir bahwa sebab terjadinya bencana bukan hanya karena kelalaian namun juga atas kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa, begitu juga akibatnya, individu akan berpikir untuk tidak menyesali apa yang terjadi dan berusaha memaknainya serta berusaha menumbuh kembangkan semangat dan optimalisasi kemampuan berpikir untuk menjadi pulih seperti sedia kala. Untuk kembali pulih diperlukan tingkat inteligensi minimal, yaitu pada tingkat rata-rata.

Pada diri individu untuk berkembangnya resiliensi sangat terkait erat dengan kemampuan untuk memahami dan menyampaikan sesuatu lewat bahasa yang tepat, melalui kemampuan membaca, dan berkomunikasi secara non verbal. Resiliensi juga dikaitkan dengan kemampuan individu untuk melepaskan pikiran dari trauma dengan memanfaatkan fantasi dan harapan-harapan yang ditumbuhkan pada diri individu yang bersangkutan. Dengan demikian diyakini bahwa individu yang memiliki intelegensi yang tinggi memiliki resilien yang lebih tinggi juga dibandingkan dengan individu yang berintelegensi rendah.

* + 1. Faktor keluarga

Faktor keluarga meliputi dukungan orang tua, yaitu bagaimana cara orang tua memperlakukan dan melayani anak. Keterkaitan emosional dan batin antara anggota keluarga sangat diperlukan dalam mendukung pemulihan individu-individu yang mengalami stress dan trauma. Keterikatan para anggota keluarga amat berpengaruh dalam pemberian dukungan terhadap anggota keluarga yang mengalami musibah untuk dapat pulih dan memandang kejadian tersebut secara objektif. Begitu juga dalam rangka menumbuhkan dan meningkatan resiliensi.

Selain dukungan dari orang tua struktur keluarga juga berperan penting bagi individu. Struktur keluarga yang lengkap terdiri dari ayah, ibu dan anak akan mudah menumbuhkan resiliensi dan sebaliknya keluarga yang tidak utuh dapat menghambat tumbuh kembang resiliensi.

* + 1. Faktor komunitas

Faktor komunitas meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja. Delgado (Ifdil & Taufik, 2012) menambahkan dua hal terkait dengan faktor komunitas, yaitu:

Gender

Gender memberikan kontribusi bagi resiliensi individu. Resiko kerentanan terhadap tekanan emosional, perlindungan terhadap situasi yang mengandung resiko, dan respon terhadap kesulitan yang dihadapi dipengaruhi oleh gender.

Keterikatan dengan kebudayaan

Keterikatan dengan budaya meliputi keterlibatan seseorang dalam aktivitas-aktivitas terkait dengan budaya setempat berikut ketaatan terhadap nilai nilai yang diyakini dalam kebudayaan tersebut. Beuf (Ifdil & Taufik, 2012) mengungkapkan bahwa resiliensi dipengaruhi secara kuat oleh kebudayaan, baik sikap-sikap yang diyakini dalam suatu budaya, nilai-nilai dan standar kebaikan dalam suatu masyarakat.

Menurut Grotberg (Prasetyo & Kustanti, 2014) ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi individu, antara lain:

1. *I Am*, yaitu kekuatan yang berasal dari dalam diri individu, seperti tingkah laku, perasaan, dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Faktor *I am* ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: bangga pada diri sendiri, perasaan dicintai dan sikap yang menarik, mencintai, empati, altruistik, mandiri dan bertanggung jawab;
2. *I Have*, yaitu salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi yang berasal dari luar, misalnya: struktur dan aturan rumah, role model, mempunyai hubungan;
3. *I Can*, yaitu salah satu faktor resiliensi yang berkaitan dengan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang, meliputi: mengatur berbagai perasaan dan rangsangan, mencari hubungan yang dapat dipercaya, ketrampilan berkomunikas, mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan memecahkan masalah. Individu yang beresiliensi harus memiliki tiga faktor tersebut, yaitu *I am, I have dan I can*. Individu yang hanya memiliki salah satu faktor saja tidak termasuk orang yang beresiliensi.

Grotberg (Apriawal, 2012) mengemukakan empat faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang, yaitu temperamen (watak), intelegensi (IQ), kebudayaan, dan jenis kelamin.

Isaacson (Apriawal 2012) menyebutkan ada sembilan faktor yang terlihat memiliki hubungan dengan resiliensi, yaitu usia, dukungan sosial, *locus of control*, kompetensi, penghargaan terhadap diri (*self esteem*), watak (*temperament*), kedewasaan sosial (*social maturity*), kebutuhan untuk berprestasi (*need for achievement*), dan kemampuan untuk mengatasi peristiwa masa lalu (*past coping ability*).

Menurut Holaday & McPhearson (Apriawal, 2012), ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, yaitu:

1. *Psychological Resources*, termasuk di dalamnya *locus of control* internal, empati dan rasa ingin tahu, cenderung mencari hikmah dari setiap pengalaman, dan selalu fleksibel dalam menghadapi situasi.
2. *Social Support*, termasuk di dalamnya pengaruh budaya, dukungan komunitas, individu, keluarga. Budaya dan komunitas dimana individu tinggal juga mempengaruhi terhadap resiliensi.
3. *Cognitive Skills,* termasuk di dalamnya intelegensi, gaya koping, kemampuan untuk menghindarkan dari menyalahkan diri sendiri, kontrol personal, dan spritualitas.

 Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain menurut Everal yaitu factor individual berupa kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri dan kompetensi social, factor keluarga meliputi dukungan orangtua dan struktur keluarga, serta factor komunitas meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja, gender dan keterikatan dengan kebudayaan, selanjutnya menurut Grotberg resiliensi depengaruhi oleh beberapa factor yaitu factor *I Am* (kekuatan yang berasal dari dalam diri individu), factor *I have* (kekuatan dari luar individu), dan factor *I Can* (kompetensi social dan interpersonal individu), selain itu ada empat factor lain yaitu temperamen (watak), Intelegensi(IQ), kebudayaan dan jenis kelamin, selanjutnya menurut Isaacson, resiliensi dipengaruhi oleh Sembilan factor yaitu usia, dukungan social, *locus of control*, kompetensi, penghargaan terhadap diri(*self esteem*), watak(*temperament*), kedewasaan social(*social maturity*), kebutuhan untuk berprestasi(*need for achievement*), dan kemampuan untuk mengatasi peristiwa masa lalu(*past coping ability*), sedangkan menurut Holaday & McPhearson ada tiga factor yang mempengaruhi resiliensi yaitu *phsychological resources, social support dan cognitive skills.*

1. ***Cognitif Behavior Therapy* (CBT)**

*Cognitive Behavior Therapy* adalah terapi yang menggabungkan terapi perilaku dan terapi kognitif Albert Ellis dan Aaron T. Beck, yang kemudian dikembangkan oleh Meichenbaum & Mahoney.

Berkembangnya *Behavior Therapy* merupakan kritik atau sanggahan yang menganggap bahwa teori psikoanalisa dari Sigmun Freud dianggap kurang empiris. Pada tahun 1970an, *Behavior Therapy* berkembang sangat pesat sehingga berdampak pada ketidakpuasan dan sanggahan dari pendekatan *Cognitive Therapy*, sehingga pendekatan kognitif juga berkembang pesat dan memberikan sanggahan yang tidak dapat dilakukan dalam pendekatan perilaku. Kemajuan pendekatan perilaku dan kognitif berjalan seiring dan sejalan secara bersamaan dan memunculkan teknik baru yang merupakan perpaduan antara pendekatan perilaku dan pendekatan kognitif yaitu *Cognitive Behavior Therapy (CBT).*

Terapi perilaku kognitif meliputi sejumlah teknik perilaku dan teknik kognitif yang pada umumnya digunakan secara bersamaan sebagai satu paket. Pada dasarnya memang ada kesamaan-kesamaan tertentu antara pendekatan kognitif dengan pendekatan terapi perilaku dalam hal tujuan dan prosedur.

Terapi perilaku kognitif adalah terapi yang digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak sesuai dan meningkatkan perilaku yang sesuai. Caranya dengan mengubah kognisi seseorang. Perubahan kognisi yang positif diharapkan dapat mendorong terjadinya perilaku yang positif. *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu konseli agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. *Cognitive Behavior* yaitu mengajak subjek untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang betentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. CBT memiliki asumsi bahwa pola berpikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan.

1. **Teknik *Self Talk***
2. **Pengertian *self talk***

Seligman & Reichenberg (Erford, 2016: 223) mendeskripsikan “*self talk* sebagai sebuah pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian dan 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 “(Erford, 2016: 223).

Erford (2016: 223) menyatakan bahwa:

*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 negative yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.

 Menurut Zoubarnos, et al (Andrianto & Khoirunnisa, 2017) *self talk* adalah percakapan dengan diri sendiri yang mengandung unsur pemberian instruksi dan motivasi dalam betuk kalimat sangat sederhana.

 *Self-talk* didefinisikan sebagai “suatu kegiatan dimana seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan suara normal seperti orang berbicara pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata positif” (Indraharsani & Budisetyani, 2017).

 *Self-talk* menurut Hackfort & Schwenkmezger (Indraharsani & Budisetyani, 2017) juga didefinisikan sebagai “dialog eksternal ataupun internal diterapkan untuk memberikan instruksi dan penguatan pada kinerja selama pelaksanaan keterampilan sehari-hari”. Selanjutnya menurut Hardy, dkk (Indraharsani & Budisetyani, 2017) *self-talk* didefinisikan sebagai fenomena multidimensi yang mengacu pada verbalisasi yang ditujukan kepada diri sendiri.

 Sellars (Indraharsani & Budisetyani, 2017) juga menyebutkan bahwa “*self-talk* merupakan tipe spesifik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi psikologis dan pola pikir individu. *Self-talk* merupakan teknik strategis dimana individu berbicara ditujukan kepada diri sendiri baik secara langsung maupun tidak langsung atau mengucapkan dalam hati”.

Jeremy (Wulaningsih, 2016) meyatakan bahwa “positive *self talk* adalah kunci penting dalam memelihara sifat positif dan proaktif dalam kehidupan”. Apapun yang dipikirkan dan diucapkan kepada diri sendiri merupakan alat penting yang dapat digunakan dalam meningkatkan motivasi dan melanjutkan aktivitas walaupun dalam keadaan buruk.

Teknik *self-talk* merupakan “pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu” (Diswantika, 2016).

Person (Kesuma & Jannah, 2015) menyatakan *self talk* adalah salah satu aplikasi dari penggunaan bahasa di dalam kontrol diri akan motivasi, dimana apa yang dikatakan kepada diri sendiri adalah faktor yang penting di dalam menetapkan sikap, perasaan, emosi, dan perilaku.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self talk* adalah sebuah pembicaraan kepada diri sendiri untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dalam bentuk instruksi maupun motivasi baik secara langsung maupun tidak langsung untuk menetapkan sikap, perasaan, emosi dan perilaku.

1. **Penerapan Teknik *Self Talk***

Menurut Erford (2016: 225) metode *countering* merupakan metode utama dalam penggunaan teknik *self-talk*. Adapun langkah-langkah dalam metode *countering* akan dipaparkan sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi dan mengeksplorasi *self-talk* negatif.
2. Memeriksa tujuan dan fungsi dari *self-talk* negatif konseli.
3. Mengembangkan *counters*. Setelah konseli menyadari alasannya menggunakan *self-talk* negatif, konselor dapat membantu konseli untuk mengembangkan *counters*. *Counters* merupakan pernyataan diri yang tidak kompatibel dengan pemikiran kritis.
4. Meninjau kembali *counters* yang dibuat konseli dan kemudian mempraktikkannya.

Menurut Wulaningsih (2016), langkah-langkah penerapan metode *positive self talk* yaitu:

1. Siswa dibantu untuk mengidentifikasi dan menyadari *negative self talk* yang ada pada dirinya,
2. Siswa dibantu untuk menentang dan mengkonfrontasikan *negative self talk* yang ada,
3. Siswa dibantu untuk mengubah *negative self talk* menjadi *positive self talk* dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan- tujuan rasional,
4. *Positive self talk* yang sudah ada dipraktekan secara terus-menerus.

Menurut William. J (Ardiana, 2017) cara menerapkan *self talk* yaitu:

1. Observasi yaitu mengenali mengenali bentuk-bentuk *self talk* negative yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari
2. Mengubah *self talk* negative ke positif.
3. Mengucapkan *self talk* positif
4. Menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Sugara (2016: 19) “dalam kajian teori kognitif-perilaku, seseorang dikatakan mengalami perubahan dalam hidupnya apabila dia mampu menentang pikiran irasional yang menghambat dirinya. salah satu caranya adalah dengan cara melakukan *self talk* yang positif”.

Adapun urutan cara mengubah *self talk* menurut Sugara (2016: 20) adalah sebagai berikut:

1. Kenali di situasi mana *self talk* sering muncul.
2. Dengarkan *self talk* anda. Jika anda sering melakukan *self talk*  negative, maka carilah waktu sesaat untuk mendengarkan *self talk* yang biasanya muncul dalam situasi apapun dalam hidup anda.
3. Tuliskan *self talk* negative anda dalam jurnal khusus untuk mengenal *self talk* anda.
4. Ubahlah menjadi *self talk* positif.
5. Lalu anda lakukan *self talk* positif setiap hari. Semakin sering anda melakukan *self talk* positif, maka akan semakin baik hidup anda.

Pernyataan diri yang positif akan membuat kita memiliki pikiran yang positif dan hidup juga akan lebih baik karena memiliki muatan positif. Sebuah pernyataan diri akan menghasilkan suatu tindakan dan sebuah tindakan akan menjadi kebiasaan, selanjutnya kebiasaan akan menjadi karakter dan menjadi realitas dalam kehidupan, realitas akan menjadi *belief* (keyakinan) yang akan menentukan *self talk* anda (Sugara, 2016: 16)

**Gambar 2.1 : siklus *self talk***

1. **Teknik *Thought Stopping***
2. **Pengertian *thought stopping***

Menurut Bakker (Erford, 2016 :246) “*thought stopping* merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan. Wolpe (Erford, 2016) mengatakan bahwa *thought stopping* melatih konseli untuk menyingkirkan seawal mungkin setiap pikiran yang tidak diinginkan. Selanjutnya Davis (Erford, 2016) mengatakan bahwa *thought stopping* biasanya dilakukan dengan menyerukan perintah “berhenti” untuk menginterupsi pikiran yang tidak diinginkan.

Davis et al (Erford, 2016) mengatakan bahwa *thought stopping* berhasil karena beberapa alasan yaitu pertama, perintah “berhenti” berfungsi sebagai hukuman sehingga mengurangi kemungkinan pikiran tersebut akan muncul kembali, selain itu perintah “berhenti” juga bertindak sebagai pengalih perhatian dan tidak selaras dengan pikiran yang tidak diinginkan. Terakhir, perintah “berhenti” dapat diikuti oleh substitusi pikiran untuk memastikan bahwa pikiran yang tidak diinginkan tidak akan kembali.

1. **Penerapan teknik *thought stopping***

*Thought stopping* melibatkan 4 langkah sebagai berikut:

1. Konseli dan konselor memutuskan bersama pikiran yang akan ditarget dalam prosedur *thought stopping*.
2. Konseli menutup mata dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul.
3. Pikiran terget diinterupsi oleh perintah “berhenti”.
4. Mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif

Langkah ketiga yang disebutkan diatas yaitu interupsi pikiran mengikuti suatu proses empat-tahap. Pertama, konselor menginterupsi pikiran target terbuka konseli sampai konseli menunjukkan tanda-tanda bahwa pikiran itu telah mereda. Ketika mengucapkan pikirannya dengan suara keras, konselor meneriakkan perintah “berhenti” tiap kali konseli menyebutkan pikiran target. Kedua, konselor berusaha menghentikan pikiran tak diungkap konseli. Ketika konseli memberi isyarat dengan gerak-gerik tanpa suara bahwa ia sedang mengalami pikiran target, konselor menyerukan “berhenti”. Dengan menyerukan “berhenti ketika ia mengalami pikiran target, konseli belajar untuk menginterupsi secara terbuka pikiran yang diam-diam dipikirkannya. Dan terakhir konseli menginterupsi pikiran yang diam-diam dipikirkannya secara diam-diam. Dalam kepalanya, konseli akan memerintahkan dirinya untuk berhenti setiap kali ia mengalami pikiran target.

1. **Kerangka Pikir**

Masa remaja yang merupakan masa peralihan atau transisi yang penuh dengan gejolak pencarian identitas diri yang menyebabkan kegoncangan dan mengarahkan kepada terjadinya krisis identitas yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan dalam aspek kehidupan remaja. Karena kompleksnya masalah yang terjadi pada masa remaja, maka diperlukan adanya daya lentur (resiliensi). Resiliensi adalah kapasitas manusia berupa kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal dengan memutuskan dan melakukan yang terbaik untuk bertahan hidup sehingga ada kemampuan untuk bangkit kembali dari kemalangan dan kesulitan yang dialami. Resiliensi dibangun dari tujuh kemampuan yang berbeda yaitu kemampuan dalam regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, kemampuan menganalisis penyebab masalah, kemampuan berempati, efikasi diri serta kemampuan meraih aspek positif dalam kehidupan.

Untuk dapat dikatakan sebagai remaja yang resilien, maka remaja hendaknya memiliki tujuh kemampuan tersebut, meskipun hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan tersebut dengan baik.

 Seorang remaja hendaknya memiliki kemampuan dalam regulasi emosi yaitu kemampuan dalam mengendalikan dirinya apabila sedang kesal, cemas, sedih ataupun marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Remaja juga diharapkan memiliki kemampuan dalam pengendalian impuls yaitu kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu yang tidak mampu dalam hal ini, akan mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsive dan berlaku agresif sehingga lingkungan social disekitarnya merasa kurang nyaman. Selain itu individu yang resilien adalah individu yang optimis yaitu percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah hidupnya dan dapat menangani masalah-masalah yang muncul dalam kehidupannya. Selanjutanya kemampuan berempati individu yaitu kemampuan mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain akan menyebabkan kecenderungan memiliki hubungan social yang positif. Individu juga diharapkan memiliki kemampuan dalam menganalisis penyebab masalah sehingga mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, dan perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan. Efikasi diri juga sangat penting bagi individu yaitu sebagai keyakinan akan kemampuan diri dalam memecahkan masalah yang dihadapi sehingga individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Yang terakhir adalah kemampuan dalam meraih aspek positif dalam kehidupan setelah kemalangan menimpa.

Untuk meningkatkan kemampuan pada tujuh aspek diatas ditawarkan salah satu dari sekian banyak cara yaitu dengan melakukan *self talk* berupa sebuah pembicaraan kepada diri sendiri untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dalam bentuk instruksi maupun motivasi berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif baik secara langsung maupun tidak langsung untuk menetapkan sikap, perasaan, emosi dan perilaku yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah.

Dengan melakukan *self talk* diharapkan individu mampu meregulasi emosinya, mengendalikan dorongan dari dalam dirinya yang bersifat negative, meningkatkan sikap optimis dalam menghadapi suatu permasalahan, adanya kemampuan dalam menganalisis penyebab masalah sehingga tidak menyalahkan orang lain, adanya sikap empati pada individu, meningkatnya efikasi diri atau keyakinan akan kemampuan diri serta kemampuan dalam meraih aspek positif setelah terjadinya masalah dalam kehidupan

 Ciri resiliensi rendah:

1. Regulasi emosi rendah
2. Pengendalian impuls rendah
3. Pesimistis
4. Tidak mampu menganalisis masalah
5. Kemampuan berempati rendah
6. Efikasi diri rendah
7. Tidak mampu meraih aspek positif dalam kehidupan

Pemberian teknik *self talk:*

1. Identifikasi *self talk* negatif
2. Mengubah *self talk* negative ke positif
3. Mengucapkan *self talk* negatif dan melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif
4. Menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari

 Ciri resiliensi meningkat:

1. Regulasi emosi tinggi
2. Pengendalian impuls tinggi
3. Optimistis
4. Kemampuan diagnosis masalah tinggi
5. Kemampuan berempati tinggi
6. Efikasi diri yang tinggi
7. Kemampuan meraih aspek positif dalam kehidupan tinggi.

**Gambar 2.2 Skema Kerangka pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang akan dijawab dalam pelaksanaan penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan adalah “penerapan teknik *self talk* berpengaruh terhadap resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar”.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Creswell (Trijono, 2015) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasarkan pada pengujian suatu teori yang tersusun atas variabel-variabel, diukur dengan bilangan-bilangan dan dianalisis dengan prosedur-prosedur statistik dan tujuannya adalah menentukan apakah generalisasi-generalisasi prediktif dari teori tertentu yang diselidiki terbukti kebenarannya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre Experimental Design*. Penelitian ini akan mengkaji tentang pengaruh teknik *self talk* terhadap resiliensi siswa dengan membandingkan tingkat resiliensi siswa sebelum diberikan teknik *self talk* dengan saat setelah diberikan teknik *self talk* di SMA Negeri 8 Makassar.

* + - * 1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variable, yaitu penerapan teknik *self talk* sebagai variable bebas (X) atau yang mempengaruhi (independen), dan resiliensi sebagai variable terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest Design*. Peneliti sebelumnya memberikan *pretest* kemudian peneliti memberikan perlakuan atau treatment. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan *posttest.* Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil *pretest* dengan *posttest*.

 O1 X O2

 O3 O4

**O1  X O2**

**Gambar 3.1 *One Group Pretest Posttest Design***

 Prosedur pelaksanaan penelitian yaitu dimulai dari tahap perencanaan, *pretest*, pemberian teknik *self talk*, dan kemudian *posttest*. Adapun prosedur pelaksanaanya yaitu sebagai berikut:

1. Identifikasi subjek, yaitu mengidentifikasi siswa Kelas XI IPA 2, Kelas XI IPA 3, Kelas XI IPA 5, dan Kelas XI IPA 6 di SMA Negeri 8 Makassar yang akan dijadikan subjek penelitian dengan membagikan skala resiliensi.
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian skala resiliensi yang berisi 42 daftar item pernyataan tentang kecenderungan resiliensi rendah.
3. Pemberian perlakuan berupa teknik *self talk* melalui 4 tahap yaitu tahap identifikasi *self talk* negatif, tahap mengubah *self talk* negative ke positif, tahap mengucapkan *self talk* negatif dan melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif, dan tahap menerapkan teknik *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.
4. Pekaksanaan *posttest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian skala resiliensi yang muatannya sama dengan *pretest* yang berisi 42 item pernyataan tentang kecenderungan resiliensi rendah.
	* + - 1. **Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variable yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variable yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional variable penelitian sebagai berikut:

1. Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam hal regulasi emosi, kemampuan mengendalikan impuls negatif, kemampuan dalam menganalisis penyebab masalah, optimisme yang tinggi, adanya sikap empati, *self efficacy* yang tinggi, serta kemampuan dalam meraih aspek positif dalam kehidupan.
2. Teknik *self talk* adalah berbicara kepada diri sendiri dalam bentuk pernyataan yang positif untuk mengubah pikiran yang keliru atau mengelola pola pikir yang salah dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dengan cara berbicara kepada diri sendiri setiap kali pikiran negative muncul.
	* + - 1. **Populasi dan Sampel**
3. **Populasi**

Populasi penelitian adalah siswa Kelas XI IPA 2, Kelas XI IPA 3, Kelas XI IPA 5, dan Kelas XI IPA 6 di SMA Negeri 8 Makassar yang teridentifikasi. Cara mendapatkan populasi yaitu peneliti membagikan skala kepada 104 orang siswa dari 4 kelas. Berdasarkan hasil analisis skala tersebut diperoleh 20 orang siswa yang teridentifikasi memiliki resiliensi rendah.

1. **Sampel**

Jumlah populasi penelitian adalah sebanyak 20 orang siswa. Karena jumlah populasi yang lumayan banyak dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi karena keterbatasan tenaga dan waktu, maka sampel diambil secara representative (mewakili). Roscoe (Sugiyono, 2017) mengemukakan bahwa jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimental sederhana yakni 10-20 subjek . Berdasarkan hal tersebut maka ditetapkan 10 orang sampel yang mewakili populasi. Teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Untuk penarikan sampel dilakukuan undian dengan cara:

1. Daftar semua anggota dalam populasi dengan memberikan penomoran dan tuliskan pada kertas kecil kemudian gulung kertas kecil tersebut.
2. Kocok gulungan kertas tersebut kemudian ambil 10 gulungan kertas kecil secara acak.
3. Nomor siswa yang terpilih akan menjadi sampel penelitian.

Adapun penyebaran sampelnya digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KELAS** | **JUMLAH SISWA** | **POPULASI** | **SAMPEL** |
| XI IPA 2 | 31 | 5 | 3 |
| XI IPA 3 | 26 | 4 | 1 |
| XI IPA 5 | 23 | 6 | 3 |
| XI IPA 6 | 24 | 5 | 3 |
| Jumlah | 104 | 20 | 10 |

Sumber : Hasil Pembagian Angket

* + - * 1. **Teknik Pengumpulan Data**

 Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

 Menurut Tohirin (dalam Ardiana, 2017) observasi merupakan teknik pengumpulam data yang dilakukan melalui pengamatan baik secara langsung maupun tidak langsung terhdap berbagai aktifitas subjek penelitian dengan memberi tanda cek pada setiap aspek yang muncul.

1. Skala

 Penelitian ini menggunakan instrumen skala resiliensi. Bentuk skala mengacu kepada skala *likert*. Dalam skala pengukuran tingkat resiliensi ini terdiri atas 42 item pernyataan dengan alternative pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian jawaban pada skala dapat diberi skor sebagai berikut:

Tabel 3.3 Pembobotan Item Angket

|  |  |
| --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** | **Kategori** |
| ***Favorable*** | ***Unfavorable*** |
| Sangat Sesuai (SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 4 |

 Sebelum skala digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

1. Uji Validitas

Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS v24 *for windows.* Kriteria validitas dengan syarat nilai r yang diperoleh r hitung ≥ r tabel atau r hitung ≥ 0,361 dengan α = 5%. Dari 56 item yang diuji, terdapat 14 item tidak valid dan dinyatakan gugur sehingga tersisa 42 item yang akan dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

1. Uji reliabilitas

 Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relative sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang berbeda dan tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat reliabilitas, suatu instrumen dapat diterima apabila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60. Hasil yang diperoleh dalam uji reliabilitas dengan SPSS adalah 0,74 sehingga angket yang digunakan dinyatakan reliabel.

* + - * 1. **Teknik Analisis Data**

 Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistic deskriptif dan analisis statistik inferensial.

1. Analisis statistic deskriptif

 Analisis statistic deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self talk* dengan table distribusi frekuensi dan persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$B=\frac{F }{TFi} X 100\%$$

(Siregar, 2016: 14)

B = Presentase

F = Frekuensi yang dicari presentasenya

TFi = Total Frekuensi (Jumlah subyek/sampel)

 Guna memperoleh gambaran umum tentang resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan setelah diberi perlakuan berupa penerapan teknik *self talk*, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor variable dengan rumus:

$$\overbar{x}=\frac{\sum\_{i=1}^{n}xi}{n}$$

(Tiro, 2008:122)

Dimana:

$\overbar{x}$= Mean (rata-rata)

*xi* = Nilai x ke i=1 sampai ke n

*n* = Banyaknya sampel

1. Analisis statistic inferensial

 Analisis statistic inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan resiliensi sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik *self talk* dalam bimbingan kelompok dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan statistic Z (nonparametrik).

 Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *SPSS* 24 *for windows*. Tingkat signifikan yang digunakan yaitu 0,05 dengan syarat menolak H0 jika nilai *Asymp. Sig* < α dan menerima H0 jika nilai *Asymp.Sig* > α.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian mengenai pengaruh teknik *self talk* terhadap resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar pada tanggal 10 Agustus sampai 10 September 2018 adalah sebagai berikut :

1. **Gambaran Tingkat ResiliensiSiswa di SMA Negeri 8 Makassar**

Gambaran tingkat resiliensi siswa yang menjadi populasi penelitian di SMA Negeri 8 Makassar disajikan dalam bentuk analisis statistic deskriptif. Tingkat resiliensisiswa di SMA Negeri 8 Makassar yang menjadi subjek penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil analisis pembagian skala resiliensi pada tanggal 18-24 April 2018 terhadap 104 orang siswa di SMA Negeri 8 Makassar yang tersebar dalam empat kelas, yaitu kelas XI IPA 2, XI IPA 3, XI IPA 5 dan XI IPA 6. Jumlah item pernyataan yang diberikan adalah sebanyak 42 item dengan jumlah skor ideal terendah adalah 42 dan skor ideal tinggi adalah 168. Data yang didapatkan dari hasil analisis skala kemudian dibagi menjadi 4 kategori dengan jumlah interval 31,5. Adapun kategorisasi hasil analisis skala adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Kategori Hasil Skala Penelitian

|  |  |
| --- | --- |
| **Inteval** | **Kategori** |
| 137.5 - 168 | Sangat Tinggi |
| 106 - 136.5 | Tinggi |
| 74.5 - 105 | Rendah |
| 42 - 73.5 | Sangat Rendah |

 Berikut ini disajikan data mengenai tingkat resiliensisiswa di SMA Negeri 8 Makassar berdasarkan hasil analisis skala yang dibagikan kepada siswa dan disubstitusikan kedalam 4 kategorisasi tingkat resiliensiyang telah ditentukan sebelumnya. Hasil analisis skalanya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2. Data Tingkat Resiliensi Siswa di SMA Negeri 8 Makassar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | **Frekuensi** | **Persentase**  |
| 137.5 - 168 | Sangat Tinggi | - | - |
| 106 - 136.5 | Tinggi | 84 | 81% |
| 74.5 - 105 | Rendah | 20 | 19% |
| 42 - 73.5 | Sangat Rendah | - |  |
| Jumlah | 104 | 100% |

Sumber: Hasil angket penelitian

 Berdasarkan tabel 4.2 di atas, tingkat resiliensisiswa di SMA Negeri 8 Makassar yang berjumlah 104 orang siswa dari 4 kelas XI IPA yang menjadi subjek penelitian, secara umum berada pada kategori tinggi sebanyak 84 siswa dengan persentase 81% dan sebanyak 20 orang siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 19%. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar sudah terbilang tinggi. Akan tetapi masih ada 20 siswa yang berada pada kategori rendah. Dengan persentase sebanyak 19% siswa yang teridentifikasi memiliki resiliensi rendah inilah yang kemudian dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini.

1. **Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Talk***

Pelaksanaan penelitian penerapan teknik *self talk* untuk melihat pengaruhnya terhadap resiliensi siswa yang diberikan kepada sampel penelitian mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 5 kali pertemuan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

1. Persiapan

Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

1. Menyiapkan skala resiliensi yang akan digunakan untuk *pretest*, skenario pelaksanaan kegiatan, rencana pelaksanaan layanan (RPL), dan pedoman observasi partisipasi siswa selama kegiatan.
2. Menetapkan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati bersama guru BK yaitu setiap hari Senin setelah upacara bendera, bertempat di masjid SMAN 8 Makassar.
3. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 1 bulan yaitu pada tanggal 10 Agustus sampai tanggal 10 September 2018. Pelaksanaan teknik *self talk* telah dijadwalkan pada pertemuan awal, dengan kesepakatan kegiatan dilaksanakan setiap hari Senin setelah upacara bendera. Penelitian ini dilakukan selama 5x pertemuan termasuk *pretest* dan *postest* dengan rincian sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama: *pretest*

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2018. Kegiatan diawali dengan perkenalan antara peneliti dan siswa. Pada pertemuan ini peneliti menanyakan kesediaan siswa mengikuti kegiatan penelitian. Setelah itu peneliti membagikan skala resiliensi sebagai *pretest* kepada 10 orang siswa yang dipilih secara acak.

1. Pertemuan kedua: pemberian teknik *self talk* I

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2018. Kegiatan diawali dengan pemberian rasionalisasi kegiatan. Peneliti menjelaskan arti dari *self talk*  dan pentingnya *self talk*  serta pengaruh yang diharapkan terhadap resiliensi siswa. Selanjutnya peneliti membagikan lembar kerja berupa tabel yang terdiri atas 3 kolom yaitu kolom situasi masalah, *self talk* negatif yang muncul serta kolom *self talk* positif. Setelah itu siswa diminta mengisi kolom situasi masalah dan pikiran negatif/ *self talk* negatif yang muncul. Selanjutnya siswa diminta membuat frasa positif yang bisa memblokir pikiran negatif yang muncul saat siswa mengalami masalah. Setiap pikiran negatif yang telah ditulis pada lembar kerja dibuatkan frasa positif untuk melawannya sehingga diharapkan pikiran negatif nantinya akan berubah jadi positif. Selanjutnya peneliti menginstruksikan kepada siswa untuk mengucapkan *self talk* negatif, kemudian peneliti berkata “stop” agar siswa melakukan penghentian pikiran negatif lalu siswa diminta mengucapkan frasa positif secara berulang-ulang sampai siswa merasa telah berpikiran positif.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu siswa dapat mengidentifikasi dan mengenali bentuk-bentuk *self talk* negatif yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari, siswa dapat mengubah *self talk* negatif menjadi positif, siswa dapat melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif untuk mengubah pikiran negatifnya menjadi positif.

1. Pertemuan ketiga: pemberian teknik *self talk* II

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2018. Pada pertemuan ini diberikan teknik *self talk* seperti pada pertemuan sebelumya. Tahapan yang dilakukan yaitu identifikasi *self talk* negatif yang muncul akibat masalah yang dialami, selanjutnya membuat frasa positif yang bisa memblokir pikiran negatif yang muncul kemudian mengucapkan *self talk* negatif, melakukan *thought stopping* lalu mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang sampai pikiran berubah menjadi positif. Hal ini dilakukan siswa secara bergantian dengan bantuan peneliti untuk meningkatkan keefektifan pelaksanaan kegiatan.

1. Pertemuan keempat: pemberian teknik *self talk* III

Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 3 September 2018. Pada pertemuan ini diberikan teknik *self talk* seperti pada pertemuan sebelumya. Hal ini dilakukan untuk memantapkan latihan penggunaan teknik *self talk* yang bertujuan agar siswa mampu menerapkannya sendiri dalam kehidupannya sehari-hari. Tahapan yang dilakukan yaitu identifikasi *self talk* negatif yang muncul akibat masalah yang dialami, selanjutnya membuat frasa positif yang bisa memblokir pikiran negatif yang muncul kemudian mengucapkan *self talk* negatif, melakukan *thought stopping* lalu mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang sampai pikiran berubah menjadi positif. Pada akhir pertemuan ini siswa diminta untuk berkomitmen menerapkan teknik ini setiap kali siswa mengalami masalah dan ada pikiran negatif yang muncul. Siswa diberi kesempatan selama 1 minggu untuk menerapkan teknik ini dalam kehidupannya sehari-hari baik di rumah mau disekolah setiap kali mengalami masalah, sebelum diberikan *posttest.*

1. Pertemuan kelima: *posttest*

Pertemuan kelima dilaksanakan pada tanggal 10 September 2018. Pada pertemuan ini dilakukan evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan dan hasil penerapan dari teknik *self talk* dengan bertanya kepada siswa mengenai manfaat yang diperoleh dan perasaan yang dirasakan setelah menerapkan teknik *self talk*. Selanjutnya dilakukan *posttest* dengan membagikan skala resilliensi kepada siswa untuk mengukur perubahan tiingkat resiliensi siswa setelah diberi perlakuan berupa teknik *self talk.*

Selama pemberian perlakuan, peneliti melakukan observasi terhadap responden. Hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan selanjutnya dianalisis dan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.3 Data Persentase Observasi Keaktifan dan Keterlibatan Siswa dalam Pelaksanaan Teknik *Self Talk*

|  |  |
| --- | --- |
| **Responden** | **Pertemuan** |
| **I** | **II** | **III** |
| 1 | - | - | 100% |
| 2 | 75% | 80% | 100% |
| 3 | - | 100% | 100% |
| 4 | 100% | 80% | - |
| 5 | 100% | 80% | 100% |
| 6 | - | 100% | 100% |
| 7 | 50% | - | 100% |
| 8 | 100% | 100% | 100% |
| 9 | 75% | - | 100% |
| 10 | 75% | 100% | 100% |

Berdasarkan data pada table 4.3, dapat dilihat bahwa keaktifan dan partisipasi siswa dalam konseling kelompok dengan penjabaran sebagai berikut:

1. Responden 1 tidak hadir pada pertemuan pertama dan kedua, sedangkan pada pertemuan ketiga berada pada kategori sangat tinggi.
2. Responden 2 berada pada kategori tinggi pada pertemuan pertama dan kedua, dan berada pada kategori sangat tinggi pada pertemuan ketiga.
3. Responden 3 tidak hadir pada pertemuan pertama, berada pada kategori sangat tinggi pada pertemuan kedua dan ketiga.
4. Responden 4 berada pada kategori sangat tinggi pada pertemuan pertama dan kedua, tetapi tidak hadir pada pertemuan ketiga.
5. Responden 5 berada pada kategori sangat tinggi pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga.
6. Responden 6 tidak hadir pada pertemuan pertama dan berada pada kategori sangat tinggi pada pertemuan kedua dan ketiga.
7. Responden 7 berada pada kategori sedang pada pertemuan pertama, tidak hadir pada pertemuan kedua, dan kategori sangat tinggi pada pertemuan ketiga.
8. Responden 8 berada pada kategori sangat tinggi pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga.
9. Responden 9 berada pada kategori tinggi pada pertemuan pertama, tidak hadir pada pertemuan kedua dan kategori sangat tinggi pada pertemuan ketiga.
10. Responden 10 berada pada kategori tinggi pada pertemuan pertama, kategori sangat tinggi pada pertemuan kedua dan ketiga.

Tabel 4.4 Data Hasil Observasi Partisipasi Siswa dalam Pelaksanaan Teknik *Self Talk* di SMA Negeri 8 Makassar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** | **Tahap Pelaksanaan Kegiatan** |
| **I** | **II** | **III** |
| 80-100% | Sangat Tinggi | 3 | 4 | 9 |
| 60-79% | Tinggi | 3 | 3 | - |
| 40-59% | Sedang | 1 | - | - |
| 20-39% | Rendah | - | - | - |
| 0-19% | Sangat Rendah | - | - | - |
| **Jumlah** | 7 | 7 | 9 |

Sumber: Hasil Analisis Data Observasi

Berdasarkan hasil observasi terhadap responden selama kegiatan berlangsung, diperoleh hasil bahwa pada pertemuan pertama yang hanya dihadiri oleh 7 orang siswa, terdapat 3 orang siswa yang berada pada kategori partisipasi sangat tinggi karena aktif berpartisipasi selama kegiatan dengan melaksanakan 4 aspek yang diobservasi seperti memperhatikan penjelasan peneliti, mengajukan pertanyaan, menyampaikan masalah yang dihadapi serta mengisi lembar kerja yang dibagikan. Sementara itu 3 orang lainnya berada pada kategori partisipasi tinggi karena mereka tidak melaksanakan salah satu aspek yang di observasi yaitu 2 orang tidak mengajukan pertanyaan dan 1 orang tidak menyampaikan masalah yang dihadapinya. Selanjutnya 1 orang berada pada kategori tingkat partisipasi sedang karena hanya melaksanakan 2 dari 4 aspek yang diobservasi yaitu hanya mendengarkan penjelasan peneliti dan mengisi lembar kerja yang dibagikan. Pada pertemuan kedua yang dihadiri oleh 7 orang siswa terdapat 4 orang berada pada kategori partisipasi sangat tinggi karena melaksanakan semua aspek yang diobservasi yaitu menyelesaikan tugas yang diberikan (mengisi lembar kerja di rumah), mendengarkan penjelasan peneliti, mengajukan pertanyaan jika tidak mengerti, mampu mengubah *self talk* negative menjadi positif, serta memahami *self talk* positif yang ditulis. Selanjutnya 3 orang berada pada kategori partisipasi tinggi karena hanya melaksanakan 4 dari 5 aspek yang diobservasi. Ketiga responden ini tidak mengajukan pertanyaan selama tahap kedua berlangsung. Pada pertemuan ketiga yang diikuti 9 orang siswa berjalan lancar dan semua siswa berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung karena melaksanakan semua aspek yang diobservasi seperti memperhatikan penjelasan peneliti, mengikuti instruksi peneliti, mampu mengucapkan *self talk* negatif dan melakukan *thought stopping* serta mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang.

1. **Pengaruh Penerapan Teknik *Self Talk*  Terhadap Resiliensi Siswa di SMA Negeri 8 Makassar**

Untuk mengetahui pengaruh teknik *self talk* terhadap resiliensisiswa di SMA Negeri 8 Makassar maka dilakukan pengujian hipotesis dengan uji *non parametric* dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test.* Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “penerapan teknik *self talk* berpengaruh terhadap resiliensisiswa di SMA Negeri 8 Makassar”.

Untuk menguji hipotesis diatas, maka diajukan hipotesis kerja (H1), yaitu “ada perbedaan tingkat resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian teknik *self talk*”. Untuk keperluan uji hipotesis, maka H1 terlebih dahulu diubah menjadi Hipotesis kerja nihil (H0) yaitu “tidak ada perbedaan tingkat resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian teknik *self talk”*. Untuk pengujian hipotesis diatas, terlebih dahulu disajikan data tingkat resiliensi siswa dilihat dari skor *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4.5 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Resiliensi Siswa di SMA Negeri 8 Makassar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| **F** | **P (%)** | **F** | **P (%)** |
| 137.5 - 168 | Sangat Tinggi | **-** | **-** | **-** | **-** |
| 106 - 136.5 | Tinggi | **-** | **-** | 9 | 90% |
| 74.5 - 105 | Rendah | 10 | 100% | 1 | 10% |
| 42 - 73.5 | Sangat Rendah | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Jumlah** | **10** | **100%** | **10** | **100%** |

Sumber: Hasil skala penelitian

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa hasil *pretest* dari 10 responden adalah semuanya berada pada kategori “rendah”. Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* dalam konseling kelompok, diketahui bahwa resiliensi siswa mengalami peningkatan karena 9 orang responden berada pada kategori “tinggi” tetapi 1 orang responden tetap pada kategori “rendah” dilihat dari hasil *posttest.*

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif melalui *SPSS 24 for windows*, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **N** | **Rata-rata** | **SD** | **Min.** | **Max.** | **Ket** |
| *Pretest* | 10 | 94,90 | 3,755 | 89 |  101 |  Rendah |
| *Posttest* | 10 | 111,30 | 4,596 | 102 | 118 | Tinggi  |

Sumber: *SPSS24 for windows*

 Dari tabel diatas tampak bahwa nilai rata-rata pada *pretest* lebih rendah (94,90) daripada *posttest* (111,30). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan resiliensi siswa setelah pemberian perlakuan teknik *self talk.*

Untuk mengetahui pengaruh teknik *self talk* terhadap resiliensi siswa digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu uji perbedaan lewat gain skor. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7 Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | Mean | Z | *Asymp. Sig. (2-tailed)* | Ket |
| Sebelum | 10 | 94,90 | -2,805b | ,005 | Ho ditolak |
| Sesudah | 111,30 | H1 diterima |

Sumber: Uji *Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, diperoleh nilai Z yaitu -2,805b  dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu 0,005 ≤ 0,05. Taraf signifikansi yang digunakan yaitu 5% atau 0,05. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu 0,005 ≤ α. Hal ini berarti bahwa hipotesis kerja (H0) yang menyatakan bahwa “tidak terdapat perbedaan resiliensi siswa sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self talk*” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis alternatif (H1) yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan resiliensi siswa sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self talk*” dinyatakan diterima. Dengan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *self talk* oleh karena perbedaan skor rata-rata pada *posttest* yaitu 111,30 yang jauh lebih besar daripada skor rata-rata *pretest* yaitu 94,90 maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self talk* berpengaruh terhadap resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar.

1. **Pembahasan Hasil Penelitian**
2. **ResiliensiSiswa di SMA Negeri 8 Makassar**

Fenomena yang terjadi di SMA Negeri 8 Makassar yaitu terdapat 19% siswa memiliki resiliensi rendah. Fenomena tersebut didapatkan berdasarkan hasil pembagian skala awal terhadap 104 siswa dari empat kelas XI IPA. Berdasarkan hasil pemberian skala resiliensi diperoleh data yaitu sebanyak 20 orang dari 104 orang siswa teridentifikasi memiliki resiliensi rendah. Resiliensi yang rendah pada siswa SMA Negeri 8 Makassar dengan ciri-ciri seperti mudah menyerah saat menghadapi masalah misalnya tugas yang menumpuk, mudah marah dan kesal saat diganggu teman, marah dan kesal saat keadaan tidak sesuai dengan harapan, tidak adanya keyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi masalahnya sendiri serta mudah putus asa saat mengalami kegagalan, maka dari itu siswa diberikan perlakuan berupa teknik *self talk*.

Rendahnya resiliensisiswa dapat berdampak kurang baik pada diri siswa. Menurut Santrock (Krisnayana, Antari dan Dantes, 2014) remaja masa kini menghadapi tuntutan dan harapan, demimkian juga bahaya dan godaan, yang tampaknya lebih banyak dan kompleks ketimbang yang dihadapi remaja generasi yang lalu. Berbagai permasalahan yang timbul di usia remaja sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Konflik pada diri remaja yang diakibatkan oleh tidak siapnya remaja dalam menghadapi harapan akan kenyataan menjadi salah satu penyebab permasalahan. Mengingat emosi remaja yang belum stabil karena faktor hormonal, remaja seringkali mudah terpengaruh oleh kenyataan yang terjadi. Dari hal yang amat sederhana hingga hal yang rumit yang dapat memengaruhi semngat dan motivasinya akan berprestasi. Apalagi jika remaja dihadapkan pada kondisi yang tidak menyenangkan bagi dirinya.

Dari hal tersebut sesuai dengan apa yang menjadi masalah siswa di SMA Negeri 8 Makassar seperti mudah menyerah saat menghadapi masalah misalnya tugas yang menumpuk, mudah marah dan kesal saat diganggu teman, marah dan kesal saat keadaan tidak sesuai dengan harapan, tidak adanya keyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi masalahnya sendiri serta mudah putus asa saat mengalami kegagalan.

Setelah pemberian treatment berupa teknik *self talk*, peneliti melakukan pengukuran ulang untuk melihat efektivitas pelaksanaan teknik *self talk*. Berdasarkan hasil pengukuran akhir (*posttest)*, nilai rata-rata yang diperoleh pada saat *posttest* berada pada kategoti tinggi. Perubahan kategori pada sampel penelitian dari kategori rendah pada saat *pretest* ke kategori tinggi pada saat *posttest* menunjukkan bahwa pemberian treatment berupa teknik *self talk* memberikan pengaruh yang positif pada resiliensisiswa yang rendah.

1. **Pelaksanaan Teknik *Self Talk***

Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* adalah kombinasi antara terapi kognitif dengan terapi behavioral. Salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* adalah teknik *self talk*. Teknik *self talk* merupakan suatu teknik berbicara kepada diri sendiri dalam bentuk pernyataan yang positif untuk mengubah pikiran yang keliru atau mengelola pola pikir yang salah dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat.

Menurut Egan (Erford: 2016) *self talk* negatif seringkali bersifat *self-defeating* dan mencegah konseli untuk membaik. Menurut Corey (Erford: 2016) dengan menggunakan *self talk* untuk mengubah cara berpikir absolutif, konseli dapat mencapai kontrol yang lebih besar atas berbagai situasi.

Prosedur pelaksanaan teknik *self talk* yang diterapkan di SMA Negeri 8 Makassar dilakukan kedalam 4 kegiatan yang tetap merujuk pada tahapan pelaksanaan *self talk* dari William. J (Ardiana, 2017). Teknik *self talk* dilaksanakan dengan 4 tahap yaitu tahap identifikasi *self talk* negatif, tahap mengubah *self talk* negatif menjadi positif dan tahap mengucapkan *self talk* negatif, melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang serta tahap menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap pertama adalah identifikasi *self talk* negative. Pada tahap ini siswa dapat mengidentifikasi *self talk* negatifnya saat menghadapi suatu permasalahan. Siswa dapat memahami pikiran yang menyebabkan dirinya merasa bermasalah dan merasa terganggu akibat masalah tersebut yang dapat mempengaruhi tingkah lakunya seperti marah, kesal, putus asa, menyerah, terpuruk dan tak bisa berbuat apa-apa. Tujuannya adalah sebagai acuan untuk membuat frasa positif yang akan diucapkan secara berulang-ulang yang diharapkan dapat mengubah pikiran yang keliru terhadap situasi masalah yang sedang terjadi. Pada tahap ini, terlebih dahulu siswa mengisi kolom pertama pada lembar kerja yaitu kolom situasi masalah, selanjutnya siswa mengisi kolom kedua yaitu kolom *self talk* (pikiran) negatif yang muncul saat masalah terjadi.

Tahap kedua adalah mengubah *self talk* negatif ke positif. Pada tahap ini siswa mampu membuat kata-kata, frasa ataupun kalimat yang dapat membantu mengubah pikiran negatif menjadi positif saat dihadapkan pada sebuah permasalahan. Tujuannya adalah untuk diucapkan secara berulang-ulang kepada diri sendiri setiap kali pikiran negatif muncul agar pikiran berubah menjadi positif. Pada tahap ini peneliti membantu siswa mengembangkan frasa positif yang akan diucapkan untuk mengubah persepsi yang keliru terhadap masalah yang terjadi.

Tahap ketiga yaitu mengucapkan *self talk* negatif, melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif. Pada tahap ini siswa mampu mengucapkan *self talk* negatif untuk memastikan bahwa ada pikiran negatif yang muncul, setelah dipastikan ada pikiran negatif selanjutnya siswa berusaha menghentikannya dengan melakukan *thought stopping* dengan berkata “stop” sampai siswa merasa telah berhenti berpikiran negatif, selanjutnya siswa mengubahnya menjadi pikiran positif dengan mengucapkan kata-kata, frasa atau kalimatpositif secara berulang-ulang. Menurut Erford (2016) jika ada pengurangan dalam perasaan tidak nyaman, *counters* (*self talk* positif) tersebut dianggap efektif.

Pada tahap menerapkan *self talk* positif, tidak dilakukan pertemuan tetapi siswa telah diminta untuk menerapkan apa yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya untuk dipraktekkan dalam kehidupan sehari hari baik di rumah maupun di sekolah setiap kali siswa dihadapkan pada permasalahan. Siswa diberikan waktu selama 1 minggu untuk menerapkan teknik ini setiap kali siswa merasa berada dalam suatu masalah. Menurut Sugara (2016: 16) pernyataan diri yang positif akan membuat kita memiliki pikiran yang positif, dan hidup juga akan lebih baik karena memiliki muatan emosi positif. Apa yang dipikirkan maka itulah yang terjadi pada diri. Sebuah pernyataan diri akan menghasilkan suatu tindakan dan sebuah tindakan akan menjadi suatu kebiasaan. Kebiasaan akan menjadi karakter dan menjadi realitas yang selanjutnya akan menjadi *belief* (keyakinan) yang akan menentukan *self talk* seseorang.

Dalam penerapan teknik *self talk* ini, peneliti mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh perlakuan teknik *self talk*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *self talk*.

1. **Penerapan Teknik *Self Talk* Berpengaruh Terhadap Resiliensi Siswa yang Rendah**

Berdasarkan hasil penelitian ini tampak bahwa penerapan teknik *self talk* merupakan teknik yang cukup efektif untuk meningkatkan resiliensi yang rendah. Pada pemberian teknik *self talk,* siswa dapat menghilangkan perilaku yang maladaptiv seperti individu yang kurang mampu dalam regulasi emosi dan pengendalian impuls negatif, pesimis, merasa tidak berdaya, menjauhkan diri dari tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, serta sulit untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan. Untuk itu teknik *self talk* perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya masalah rendahnya resiliensi siswa, sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat.

Teknik *self talk* membantu individu meningkatkan resiliensi yang rendah dengan cara memodifikasi pola pikir yang keliru terhadap suatu situasi yang dianggap sebagai masalah yang dapat mempengaruhi/berdampak negatif terhadap perilaku. Teknik ini memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar mampu memliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan. Teknik *self talk* merupakan teknik yang dilakukan untuk membantu konseli menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *self talk* dengan beberapa perlakuan-perlakuan tersebut dapat membantu siswa meningkatkan resiliensi yang rendah. Keberhasilan ini dikarenakan pendekatan ini membantu konseli merekontruksi pikiran dan perilaku negatif mereka dengan melakukan intervensi terhadap pola pikir yang negatif sehingga akan menghasilkan suatu pemaknaan positif yang baru dan tingkah laku positif yang sepadan. Hasil yang diperoleh melalui hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa hipotesis kerja (H1) dari penelitian ini dinyatakan diterima. Artinya, penerapan teknik *self talk* memiliki pengaruh terhadap resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar.

1. **Keterbatasan Penelitian**

Selama proses penelitian berlangsung, banyak kendala yang dialami peneliti seperti terbatasnya waktu yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan karena dilaksanakan setelah upacara bendera yaitu sekitar jam 8 pada saat guru-guru melakukan *breafing* sebelum pelajaran dimulai pada jam 9, dan tidak ada waktu lain yang bisa digunakan karena ada beberapa guru mata pelajaran yang tidak mengizinkan siswa dipanggil saat sedang belajar di kelas. Sebelum kegiatan berlangsung, peneliti juga harus mendatangi siswa di kelasnya masing-masing karena tidak adanya kesadaran mereka untuk berkumpul meskipun telah disampaikan dalam grup *whatssapp*. Jadi peneliti harus mendatangi 4 kelas dan mencari mereka satu persatu. Selain itu pertemuan pertama yang hanya dihadiri oleh 7 orang responden karena 3 orang lainnya tidak datang ke sekolah. Jadi peneliti membagikan lembar kerja pada hari-hari berikutnya dengan mendatangi mereka satu persatu dan menjelaskan tentang apa yang dilewatkan pada pertemuan pertama. Begitupun pada pertemuan kedua yang juga dihadiri hanya 7 orang dan orang yang berbeda pada pertemuan pertama dengan alasan yang sama yaitu tidak datang ke sekolah. Meskipun demikian peneliti tidak menunda dan tetap melakukan pertemuan karena keterbatasan waktu yang dimiliki dan tidak adanya kesempatan hari lain untuk mengumpulkan responden.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar berada pada kategori rendah sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self talk*, akan tetapi setelah diberi perlakuan, resiliensi siswa mengalami perubahan karena berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan teknik *self talk* dilakukan dalam konseling kelompok melalui 4 tahap yaitu tahap pertama identifikasi *self talk* negatif, tahap kedua mengubah *self talk* negatif menjadi positif, dan tahap ketiga yaitu mengucapkan *self talk* negatif, melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif, serta tahap keempat yaitu menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari. Dari hasil analisis observasi diperoleh bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan berada pada kategori tinggi.
3. Penerapan teknik *self talk* berpengaruh terhadap resiliensi siswa di SMA Negeri 8 Makassar.
4. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Guru pembimbing, hendaknya dapat menerapkan teknik *self talk* sebagai salah satu alternatif dalam menangani rendahnya resiliensi beberapa siswa.
2. Siswa, untuk senantiasa menerapkan teknik *self talk* agar siswa menjadi resilien dan lebih baik pada saat menghadapi masalah dalam kehidupannya sehari-hari.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agara dapat mengembangkan teknik *self talk* untuk permasalahan yang berbeda agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan.