**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Kepercayaan Diri**
3. **Pengertian percaya diri**

Fatimah (2006: 12) menyatakan bahwa “kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang mampu dalam mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya”. Sedangkan menurut Supriyo (Dewi, 2013) percaya diri merupakan perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa individu mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakat dan umatnya yang memotivasi untuk optimis, kreatif, dan dinamis yang positif.

Adywibowo (2010: 56) mengemukakan “rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu”. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah keyakinan untuk merasakan tentang diri sendiri, dan perilaku yang akan merefleksikannya tanpa disadari oleh individu tersebut.

Rini (2002: 23), mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya”. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompoten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut, dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Menurut Koentjaraningrat (Fatmayanti, 2010: 66), salah satu kelemahan generasi muda Indonesia adalah kurangnya rasa percaya diri. Pernyataan ini didukung oleh Penelitian Afiatin (2013) terhadap siswa SMTA di Kodia Yogyakarta menunjukkan bahwa permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri.

Danti (2013) menjelaskan, percaya diri adalah salah satu unsur kepribadian yang menerangkan perilaku, yakni bagaimana mengarahkan perilaku dengan penuh keyakinan untuk mencapai kesuksesan”. Perkembangan rasa percaya diri seseorang sangat dipengaruhi oleh cara berpikir. Itulah sebabnya mengapa tidak semua orang bisa dengan mudah memiliki rasa percaya diri yang kuat. Di sisi lain, orang-orang yang mengalami kepercayaan diri yang rendah, selalu mengalami ketergantungan dengan orang lain dan perilaku sehari-harinya akan tampak kaku, tidak mempunyai keyakinan yang kuat

Hakim (Widyanastuti, 2014) menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya:

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang tehadap kelebihan-kelebihan yang di milikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan informasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dihendaki.
4. Kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
5. Pengalaman yang di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan dengan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Oleh sebab itu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi.

1. **Ciri-Ciri Kepercayaan Diri Rendah**

Menurut Fatimah (2006: 16) ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
7. Selalu mendapatkan atau memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
8. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).

Berdasarkan pada pendapat-pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa orang yang tidak memiliki kepercayaan diri memiliki sikap yang konformis, pesimis, takut gagal, khawatir, sulit menerima realita, menolak pujian memosisikan diri paling akhir dan mudah menyerah. Dengan adanya sikap tersebut individu mempunyai kemungkinan untuk tidak mampu mencapai kesuksesan dalam menjalani kehidupan bila dibandingkan dengan orang yang percaya diri.

1. **Ciri-ciri orang yang percaya diri.**

Menurut Hakim, (2005: 12) ciri-ciri orang yang mempunyai percaya diri antara lain:

1. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi.
4. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
6. Memiliki kecerdasan yang cukup.
7. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
8. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
9. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
10. Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
11. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
12. Selalu bereaksi positif didalam menghadapi berbagai masalah tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.

Selanjutnya Liessari (Santrock, 2003), menyatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri adalah orang yang mempunyai ciri-ciri gembira, optimis, dan bertanggung jawab, toleransi, tidak mementingkan diri sendiri dan tidak tergantung pada dukungan orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri juga senantiasa berfikir positif dalam menghadapi suatu atau berbagai masalah, dan mampu melaksanakan tugas-tugas dengan baik dan bertanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depannya. Sebaliknya orang yang kurang percaya diri adalah orang yang memiliki perasaan yang tidak aman, merasa takut, ragu-ragu dan rendah diri.

1. **Aspek-Aspek Kepercayaan Diri**

Kumara (Yulianto & Nashori, 2006: 58) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu:

1. Kemampuan menghadapi masalah
2. Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya
3. Kemampuan dalam bergaul
4. Kemampuan menerima kritik.

Selanjutnya, Angelis (Dewi, 2013: 18) ada delapan aspek kepercayaan diri, yaitu (1) kepercayaan diri tingkah laku, (2) kepercayaan diri emosional dan (3) kepercayaan diri spiritual.(4) Keyakinan akan kemampuan diri. (5) Optimis. (6) Objektif. (7) Bertanggung jawab. (8) Rasioanal dan Realistis. Penjelasan masing-masing aspek kepercayaan diri ialah sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri tingkah laku.

Kepercayaan diri tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas, baik tugas yang paling sederhana hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.

1. Kepercayaan diri emosional.

Kepercayaan diri emosional adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi.

1. Kepercayaan diri spiritual

Kepercayaan diri spiritual adalah keyakinan pada individu bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif dan keberadaan kita mempunyai makna.

1. Keyakinan akan kemampuan diri.

Sikap positif individu tentang dirinya mengenai segala potensi dalam diri sehingga ia mampu melakukan sesuatu yang diinginkan dan mengerti apa yang harus dilakukan.

1. Optimis.

Sikap positif individu tentang dirinya, harapan dan kemampuan yang dimiliki.

1. Objektif.

Individu yang selalu memandang segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang ada bukan menurut pendapatnya sendiri.

1. Bertanggung jawab.

Bersedia menanggung segala hal yang menjadi konsekuensi atas hal yang telah diperbuat.

1. Rasional dan realistis.

Memandang dan menganalisa masalah dengan menggunakan pemikiran yang diterima akal dan sesuai dengan kenyataan

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri meliputi (1) keyakinan akan kemampuan diri, (2) optimis, (3) objektif, (4) rasional dan realistis, (5) bertanggung jawab, dan (6) bersedia menerima kritikan dari orang lain.

1. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri**

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri diperoleh melalui proses yang berlangsung sejak dini. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang berasal dan berakar dari pengalaman masa kanak-kanak dan berkembang, terutama sebagai akibat dari hubungan individu dengan orang lain (Alwisol, 2008). Pengalaman saat berhubungan dengan orang lain dan bagaimana orang lain memperlakukan kita akan membentuk gagasan dan penilaian dalam diri kita yang dapat mempengaruhi percaya diri atau kepercayaan diri.

Lebih lanjut, Alwisol (2008) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri yang paling mendasar adalah:

1. Pola asuh dan interaksi di usia dini

Sikap orang tua diterima anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelektaan emosional akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa dihargai dan dikasihi. Meskipun anak melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya dihargai bukan tergantung dari prestasi ataupun perbuatan baiknya, namun karena ekstensinya. Anak akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan memiliki harapan yang realistik. Orang tua dan masyarakat sering kali meletakkan standar harapan yang kurang realistik terhadap anak. Sikap suka membanding-bandingkan anak, menggunjing kelemahan anak, tanpa sadar menjatuhkan harga diri anak tersebut. Situasi ini pada akhirnya mendorong anak menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataaan diriya, karena merasa malu. Rasa percaya diri begitu lemah dan ketakutannya semakin besar.

1. Pola pikir yang negatif

Reaksi individu terhadap seseorang atapun sebuah peristiwa dipengaruhi oleh cara berpkirnya. Individu yang kurang percaya diri cenderung mempersepsi segala sesuatu dari sesi negatif. Ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinya semua negativisme itu berasal.

Adapun pendapat dari Prayitno (Aristiani, 2016) mengenai faktor-faktor yang memepengaruhi perbentukan rasa percaya diri, yaitu:

1. Aspek psikolgis yang meliputi pengendalian diri, suasana hati yang dihayati, citra fisik, citra sosial (penilaian dan penerimaan lingkungan), self image (pandangan terhadap diri sendiri).
2. Aspek teknis yang meliputi keterampilan yang mengarahkan pikiran, keterampilan melakukan sesuatu sesuai dengan cara yang benar.

Faktor-faktor terbentuknya percaya diri terdiri atas aspek psikologis dan aspek keterampilan teknis. Aspek psikologis erat dengan suara hati. Suara hati ini sebagai penilai kekuatan, kesanggupan, keberanian, keberartian atas segenap atas kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menentukan sikap maupun perbuatan orang tersebut. Suara hati merupakan parameter yang memberi dorongan dari dalam diri seseorang untuk memproses pembentukan percaya diri. Jika proses penilaian kemampuan diri menghasilkan nilai yang tinggi, maka dorongan dan pengendalian pembentukan percaya diri menjadi kuat. Sebaliknya jika penilain kemampuan diri negatif, maka percaya diri yang terbentuk menjadi lemah.

Berdasarkan dari beberapa pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa akan mudah terbentuk ketika siswa serius dalam melakuakan dan mempraktekkan beberapa aspek dari pendapat para ahli di atas. Orang yang percaya diri akan mengalami kesulitan untuk memulai berbuat sesuatu karena disebabkan tidak tahu untuk melakukan serangakaian proses kegiatan yang dilakukan. orang tersebut belum mampu menyusun tahapan-tahapan untuk melakukan sesuatu kegiatan hingga kegiatan dapat diwujudkan hingga terselesaikan. Di sinilah pentingnya aspek keterampilan teknis, yaitu kemampuan menyusun kerangka berpikir dan keterampilan tersebut secara fokus, terarah dan terukur langkah demi langkah untuk melakukan proses kegiatan atau perbuatan.

1. **Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri**

Secara garis besar Hakim (2005: 6) menyebutkan bahwa terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai prose perkembangan yang melahirkan kelahiran-kelahiran tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan- kelebihannya.
3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimiliknya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman didalam menjalani aspek kehidupan dengan mengguakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Terbentuknya percaya diri diawali dengan terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan perkembangannya, pemahaman diri terhadap kelebihan dan kelememahan, reaksi positif terhadap kelemahan serta adanya pengalaman menggunakan kelebihannya sehingga rasa percaya diri dapat terbentuk.

Kemudian disebutkan proses terbentuknya rasa tidak percaya diri dikemukakan oleh Hakim, (2005: 9) sebagai berikut:

1. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi dari berbagai aspek, seperti aspek mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
2. Pemahaman negatif yang seseorang terhadap dirinya yang selalu memikirkan kekurangan tanpa meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan.
3. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dari kelompok, dan reaksi dan negatif lainnya, yang justru semakin memeperkuat rasa tidak percaya diri..

Terbentuknya rasa tidak percaya diri berawal dari kelemahan individu pada berbagai aspek kepribadiannya terutama yang berasal dari keluarga. Pemahaman negatif yang akan muncul pada diri sendiri seseorang maupun lingkungan sehingga ia meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan. Akibatnya perilaku dalam kehidupan pribadi sosialnya kurang baik.

Berdasarkan dari penejelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustasi, ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit untuk menerima realita dirinya, oleh karena sangat penting bagi siswa untuk meningkatkan kepercayaan dirinya sendiri.

1. **Konsep Dasar Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)**
2. **Konseling *Rational Emotive Behavioaral Therapy* (REBT)**

Menurut pandangan Ellis (Erford 2017), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah system psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan. *Rational Emotive Behavioarl Therapy* (REBT) dikembangkan oleh seorang ekstensalisis bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Mulanya dikenal sebagai Terapi Rasional lalu ia mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET). Terapi ini memberikan penenkanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, terapi ini juga mengaitkan antara pemikiran tidak rasioanal dengan permasalahan emosi manusia, serta mengetengahkan pendapat bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menyumbangkan kepada permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu.

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) pada dasarnya bekerja berdasarkan emosi, artinya teknik mengikuti emosi-emosi dasar manusia, akan tetapi pada saat yang bersamaan terapi ini mendorong kita untuk mengetahui jenis emosi yang membantu dan memisahkan emosi lainnya yang menjerumuskan kita dalam derita kepanjangan.

Menurut Nelson (Hartati & Rahman, 2017 ) pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki tiga hipotesis fundamental yang menjadi landasan berfikir dari teori ini, yaitu:

1. Pikiran dan emosi saling berkaitan.
2. Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki sebab-akibat, dan pada poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama.
3. Pikiran dan emosi cenderung berperan dalam *self-talk* (perbincangan dalam diri individu yang kerap kali diucapkan oleh individu sangat berarti dalam menghasilkan dan memodifikasi emosi individu.

Ellis dan Mahan (Erford, 2017) REBT adalah cara efektif untuk membantu orang-orang berfikir lebih rasioanal, tidak terlalu merasa cemas, depresi, dan marah ketika gagal dan di tolak. (REBT) dan pendekatan konseling kognitif. *Self talk* merupakan teknik yang berlandaskan pada gagasan pemrosesan kognitif yang di gunakan dalam banyak pendekatan konseling.

1. **Ciri-ciri *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Ellis (Erford 2007 ) mengemukakan ciri dari REBT sebagai berikut :

1. Dalam menulusuri masalah konseli yang di bantunya, konselor berperan lebih efektif di bandingkan dengan konseli.
2. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipilihara hubungan baik dengan konseli.
3. Tercipta dan terpilihara hubungan baik dengan konseli dipergunakan oleh konselor menjadi rasioanal.
4. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlal banyak menelusuri kehidupan masa lampau konseli.
5. Diagnosis yang dilakukan dalam konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) bertujuan untuk membuka ketidak logisan berfikir dari konseli.
6. **Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Menurut Dryden & David (Erford, 2017), salah satu tujuan utama REBT adalah untuk membantu konseli memperjuangkan *unconditional self-acceptance* (USA), (menerima dirinya sendiri tanpa syarat) *unconditional other-acceptance* (UOA), (menerima orang lain tanpa syarat), dan *unconditional life-acceptance* (ULA), (menerima hidup tanpa syarat).

Tujuan *rational emotive behavior therapy* menurut Ellis & Wilde (Erford, 2017) yaitu:

1. Membantu konseli mencapai insight tentang *self-talk-*nya sendiri.
2. Membantu konseli mengases pikiran, perasaan, dan perilakunya; dan
3. Melatih konseli tentang prinsip-prinsip REBT sehingga mereka akan dapat berfungsi secara lebih efektif di masa mendatang tanpa bantuan konselor profesional.

Psikoanalisis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman manusia menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Ellis (Corey, 2010: 242) berpendapat bahwa “bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi ketergantungan kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman tersebut, gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irasioanal terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.

1. **Bimbingan Kelompok**
2. **Pengertian Bimbingan Kelompok**

Menurut Wingkel (Hartinah 2009:71), “bimbingan adalah proses membantu orang perorang dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya, selanjutnya dinyatakan bahwa kelompok terbentuk melalui berkumpulnya sejumlah orang. Sementara itu Prayitno (2004:2) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Prayitno (2004:7) juga menambahkan pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta yang efektif terdiri atas 8-10 orang, sehingga terpenuhi syara-sayarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan. Sedangkan menurut Hartinah (2009:5-6) menjelaskan “bimbingan kelompok merupakan suatu bimbingan kepada individu-individu yang memerlukan bantuan melalui prosedur kelompok yang hidup dengan dinamika kelompok”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok dengan jumlah anggota yang efektif terdiri dari 8-10 orang dengan bertukar informasi serta membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat, dan juga membatu siswa untuk mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya, sehingga kegiatan bimbingan didalamnya menjadi berdaya guna dan berhasil guna.

1. **Tujuan Bimbingan Kelompok**

Dalam melakukan segala aktivitasnya setiap manusia pasti memiliki tujuan-tujuan yang ingin dicapai, termasuk juga dengan bimbingan kelompok memiliki tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaannya. Menurut Prayitno (2004), tujuan bimbingan kelompok terbagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi perserta layanan (siswa). Layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitannya, sering menjadi.

1. Tujuan Khusus

Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, verbal maupun non-verbal ditingkatkan.

Hartinah (2009:157-158) menyatakan tujuan bimbingan kelompok adalah:

agar orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki pandangan sendiri dan berani menanggung sendiri efeknya, serta konsekuensi dari segala tindakannya dan untuk menunjang perkembangan intelektual dan sosial anggota kelompok.

Kesuksesan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauh mana keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam bimbingan kelompok yang diselenggarakan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Berkembangnya kemampuan sosialisasi anggota kelompok.
2. Berkembangnya kemampuan intelektual anggota kelompok
3. Mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang dimiliki angota kelompok.
4. Mewujudkan tingkah laku siswa yang lebih efektif.
5. Mampu berbicara di depan orang banyak.
6. Belajar menghargai pendapat orang lain.
7. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
8. **Asas-asas Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2004) dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar kegiatan bimbingan kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan, asas-asas tersebut yakni :

1. Asas Kerahasiaan, yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
2. Asas Keterbukaan, yaitu para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan raguragu.
3. Asas Kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atu pemimpin kelompok.
4. Asas Kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
5. Asas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan bimbingan kelompok.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Dimana setiap anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam kegiatan, bersikap terbuka dan sukarela dalam mengemukakan pendapat, menjunjung tinggi kerahasiaan tentang yang dibicarakan dalam kelompok, dan bertindak sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

1. **Komponen Bimbingan Kelompok**

Menurut Wingkel (Hartinah 2009), bimbingan adalah proses membantu orang perorang dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya, selanjutnya dinyatakan bahwa kelompok berarti kumpulan dua orang atau lebih.

1. Peran Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok merupakan pengatur lalu lintas, agar dalam bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Pemimpin kelompok harus mampu membaca suasana dalam kelompoknya, mampu mengarahkan pembicaraan dan mampu memberikan tanggapan kepada kelompoknya dan paling penting mampu menciptakan suasana yang harmonis dan saling terbuka dalam kelompok tersebut.

1. Peran Anggota Kelompok

Dalam suatu bimbingan kelompok tentunya harus ada kesukarelaan para anggotanya dalam mengikuti bimbingan tersebut, terjalinnya kebersamaan, rasa saling melengkapi atau membantu dalam mengatasi masalah anggota lainnya. Rasa saling menghargai harus terus dijaga dalam kelompok dan mampu bersikap terbuka dan mampu menjalankan asas-asas bimbingan kelompok tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan di dalam bimbingan kelompok peran pemimpin dan anggota kelompok sangatlah penting. Pemimpin kelompok harus mampu membaca suasana dalam kelompoknya kegiatan bimbingan kelompok yang di dilakukan, serta anggota kelompok membantu dalam mengatasi masalah anggota lainnya.

1. **Tahapan-tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2004), dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok terdapat 4 tahap yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Tahap-tahap bimbingan kelompok diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.

1. Tahap Peralihan

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah benar benar siap melaksanakan tahap bimbingan kelompok selanjutnya.

1. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap sebelumnya berlangsung dengan baik, maka tahap ketiga ini akan berhasil. Layanan bimbingan kelompok ini dijalankan dengan kegiatan “kelompok tugas”. Sebagaimana dijelaskan oleh Prayitno (2004:56) bahwa kegiatan kelompok “tugas” pada umumnya membahas permasalahan atau topik-topik umum yang tidak menyangkut pribadi-pribadi tertentu. Oleh karena “kelompok tugas” tidak menekankan kegiatannya pada pemecahan masalah-masalah pribadi para anggota kelompok, maka menurut isi pembahasannya ”kelompok tugas” dikategorikan kepada “bimbingan kelompok”.

1. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap penghujung atau akhir dari kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan antar anggota kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan atau tidak, jika akan dilanjutkan kapan dan dimana tempat bertemu kembali untuk melakukan kegiatan ini.

1. **Konsep Dasar *Self Talk***
2. **Pengertian *Self Talk***

*Self talk* adalah berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri. *Self talk* bukan berarti berbicara dengan mengeluarkan kata-kata dari mulut layaknya saat kita berbicara dengan orang lain, melainkan berbicara dengan pikiran-pikiran yang ada di dalam kapala kita.

*Self talk* merupakan sesuatu yang tampaknya sangat sederhana dan hampir tidak pernah dibahas. Namun, dampaknya sangat besar bagi diri kita. *Self talk* adalah sesuatu yang sangat menentukan akan menjadi seperti apakah seseorang di masa mendatang. *Self talk* adalah akar permasalahan psikologis yang paling utama, dari situlah kebiasaan, karakter dan keyakinan seseorang terbentuk. Selama *self talk* seseorang tetap positif, dia tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif dari luar. Hal negatif dari luar hanya akan berdampak negatif terhadap diri kita jika diperkuat dengan *self talk* yang negatif, menurut Seligmen & Reincherberg (Erford, 2017) mendeskripsikan *self-talk* sebagai pembicaraan yang di maksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme yang diberikan seseorang untuk dirinya sendiri.

Erford (2017) menjelaskan *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan *menghasilkan self talk* yang lebih positif. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.

Schafer (Erford, 2016) mengungkapkan *self talk* merupakan bentuk pemenuhan diri dan dapat digunakan untuk menantangkan keyakinan irasioanal. Kemudian Corey (Erford, 2017) menjelaskan bahwa *self talk* lasim digunakan untuk menangani masalah-masalah kekhawatiran, self-esteem, perfeksionisme dan pengelolaan amarah. Zatrow (1979: 99) menyatakan bahwa “ *Self talk* dapat memberi *mood* yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif”.

Selanjutnya, Rimm dan litvark (Corey, 2007:105) menemukan bahwa “*self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis subtansial”. Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga.

Jannah (2016) mengemukakan *self talk* berisi pernyataan positif yang ditujukan pada diri sendiri, yang dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan. Pengertian *self talk* juga dikemukakan oleh Weinberg (Erford, 2010) yaitu *self talk* yang membantu individu untuk tetap konsentrasi, tidak berkutat pada kesalahan masa lalu, atau tujuan jangka panjang di masa depan. Menurut Hamilton, dkk (Erford, 2010) *self talk* positif adalah teknik psikologis yang digunakan untuk menghentikan *self talk* negatif yang menyebabkan kecemasan, depresi, perasaan pesimis, dan yang dapat mengganggu fungsi dan kinerja. *Self talk* positif telah sering digunakan oleh atlet sebagai strategi kognitif untuk membantu dalam menjaga konsentrasi meningkatkan motivasi, dan mengatasi pikiran negatif serta emosi.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self talk* adalah berbicara pada diri sendiri secara sadar dan sengaja dalam hal yang positif dan bersifat menguntungkan serta dapat memberikan kekuatan dan semangat pada dirinya untuk beraktifitas. *Self talk* bukan berarti berbicara dengan mengeluarkan kata-kata dari mulut layaknya saat kita berbicara dengan orang lain, melainkan berbicara dengan pikiran-pikiran yang ada di dalam kepala kita

1. **Cara menerapkan teknik *self talk***

Sebelum membantu konseli cara menggunakan teknik ini akan sangat membantu jika konselor bekerja sama dengan konseli untuk mengembangkan sikap positif tentang bicara dengan diri sendiri. Erford (2017) menjelaskan untuk melakukan hal ini, konselor dan konseli harus mengevaluasi pikiran konseli tentang dirinya sendiri untuk mencari tahu mana pengalaman membantu untuk kesejahteraan konseli. Kemudian dalam proses mengajar konseli untuk menggunakan *self talk*, konselor dapat memiliki fokus pada pikiran-pikiran konseli..

Menurut Young (Erford, 2017), cara menerapkan *self talk* adapun langkah-langkahnya yaitu:

1. Menerapkan metode *countering* untuk mengurangi *self talk* negatif.

Langkah pertama tujuannya adalah untuk mendeteksi dan mendiskusikan *self talk* negatif. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor untuk mengetahui dalam *self talk* negatif yang mana konseli terlibat, seberapa sering *self talk* terjadi dan tipe-tipe situasi yang memunculkan *self talk* negatif. Young mengusulkan untuk meminta konseli untuk membawa sebuah kartu indeks untuk mencatat semua kritik yang di buatnya terhadap dirinya. Kartu indeks ini akan menyediakan informasi berharga kepada konselor dan juga dapat membantu konseli memahami perasaan-perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadapnya.

1. Menemukan dan menyadari *self talk* negatif yang ada pada dirinya.

Langkah kedua, tujuannya adalah membantu konseli untuk menyadari *self talk* negatif yang muncul pada dirinya. Penting bagi konselor untuk membantu konseli memahami dasar keyakinannya. Konseli sering kali tidak mudah melepaskan keyakinan akibat kebiasaan dan upaya dalam melindungi dirinya.

1. Tahap mengubah *self talk* negatif ke *self talk*  positif.

Langkah ketiga, ketika konseli menyadari alasan mengapa ia menggunakan *self talk* negatif, atau pernyataan-pernyataan yang ditunjukkan kepada dirinya yang tidak kompatibel dengan pikirannya itu, dan konselor membantu konseli untuk mengubah *self talk* negatif yang ada dipikirannya menjadi *self talk* positif.

1. Menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.

Langkah ke empat, di mana konseli mampu menerapkan *self talk*  positif setiap hari dalam kehidupannya dan menghilangkan *self talk* negatif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa cara menerapkan teknik *self talk* dimulai dari tahap penerapkan metode *countering* untuk mengurangi *self talk* negatif, menemukan dan menyadari *self talk*  negatif yang ada pada dirinya,  kemudian tahap mengubah *self talk*  negatif ke positif dan selanjutnya menerapkan *self talk,*  kemudian tahap mengubah *self talk* negatif ke *self talk* positif dan selanjutnya menerpakan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.

1. **Bagaimana *self talk* bekerja**

Pertama *self talk* bekerja memprogram alam bawah sadar, kemudian *self talk* memengaruhi tindakan kita, lalu lama-kelamaan tindakan kita tersebut berubah menjadi kebiasaan. Setelah tindakan tersebut menjadi kebiasaan, lama-lama menyatu dengan karakter/sifat anda, *self talk* awal anda mulai menjadi realitas dalam kehidupan anda, yang akhirnya membuat anda percaya bahwa keyakinan anda memang benar.

Sugara (2013) mengurutkan tahapan kerja *self talk* sehingga mempengaruhi pikiran bawah sadar. Adapun tahapan kerja *Self talk* sebagai berikut.

1. Pernyataan diri (*Self talk*) akan menghasilkan tindakan.
2. Kebiasaan akan menjadi karakter seseorang dan menjadi realitas dalam kehidupannya.
3. Realitas seseorang akan menjadi *belief* (keyakinan) yang berharga bagi diri seseorang.
4. Sebuah keyakinan akan menentukan *Self talk* seseorang.

Berdasarkan urutan diatas *self talk* pada diri seseorang merupakan sebuah siklus yang mengendalikan seseorang siklus diatas menjelaskan bahwasanya realitas hidup seseorang sangat di tentukan sekali dari pola pernyataan diri dalam kehidupan.

1. **Manfaat Teknik *Self Talk***

*Self talk* adalah teknik yang biasa digunakan untuk menangani masalah keyakinan, khawatir, harga diri, dan manajemen kemarahan (Corey, 2007). Teknik ini juga dapat digunakan konseli membutuhkan untuk mengembangkan motivasi Misalnya, jika konseli ingin memotivasi dirinya untuk latihan, dia bisa menggunakan pernyataan positif tentang berolahraga pada kartu indeks dan memilih beberapa dari mereka untuk membaca setiap hari. Hal ini membantu untuk mengubah pernyataan-pernyataan orang itu dari negatif kepositif dan pada gilirannya orang itu mengembangkan sikap yang lebih baik tentang berolah raga.

Smith (Erford, 2017) mendeskripsikan menggunakan *self talk* sebagai bagian dari interveksi kognitif-perilaku yang mana guru dapat menggunakan dengan siswa yang memiliki defisit perilaku. Vernon (Erford, 2017) menjelaskan bahwa dengan menggunakan *self talk* dengan siswa SMA yang memiliki reaksi bermusuhan ketika berhadapan dengan figur otoritas. Ketika siswa menemukan diri mereka dalam situasi dimana mereka ingin bereaksi dengan tingkat permusuhan, mereka bisa mengulangi, “Aku baik-baik saja. Saya tidak setuju dengan memperlakukan saya, tapi itu masalahnya. Aku baik-baik saja” Vernon (Erford, 2017). Dengan berfokus pada mereka “baik-baik saja-ness”.

Menurut John (2011) manfaat *self talk* dalam keseharian kita yaitu sebagai berikut:

1. Alat bantu untuk mengambil keputusan

Dengan merenung di tempat yang tenang, lalu berusaha mendengarkan kata hati, adalah cara ampuh untuk mengambil keputusan, dan alangkah bijaknya jika kata hati diolah si sang processor otak.

1. Mengenal diri sendiri

Dengan begitu kita bisa akrab dengan diri kita sendiri. Sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Karean kita tahu apa penderian dan komitmen kita.

1. Berinteraksi dengan orang lain

Atas dasar keinginan dan kebutuhan, anda memutuskan berinteraksi dengan orang lain. Menolong anda adalah anda menimbang kebutuhan sendiri, memperkirankan apakah orang lain bisa memenuhi kebutuhan anda, menimbang segala resiko yang akan terjadi, lalu anda memutuskan untuk mengambil tindakan.

1. Saran pengendalian diri

Dengan berbicara dengan diri sendiri, seseorang akan mudah mengedalikan pikirannya yang kacau. Mencegah seseorang untuk mengambil keputusan yang salah.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ternyata kita selalu menggunakan diri kita untuk berkomunikasi atau berbicara dengan pikiran-pikiran yang ada di dalam kepala kita dalam mengambil keputusan untuk diri kita sendiri, namun tanpa kita sadari bahwa yang kita lakukan dalam berkomunikasi dengan diri kita itu merupakan teknik *self talk.* Menurut para ahli, kebiasaan berbicara dengan diri sendiri atau *self talk* sudah ada sejak kita belajar bicara dengan merupakan bagian dari proses belajar anak. Dan bicara dengan diri sendiri tidak selalu dalam bentuk dialog dengan suara. Sebab semua yang terlintas dalam otak kita, sebenarnya cara kita berbicara dengan diri sendiri.

1. **Kelebihan dan Kelemahan Positif *Self Talk***

Positif *self talk* merupakan bagian dari Therapi Rasioanal Emotive (TRE), maka kelebihan dan kelemahannya juga tidak jauh berbeda dengan TRE. Menurut Corey (2007) kelebihan dari postif *self talk* adalah penekanan pendekatan ini berupa pelekatan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh ke dalam tindakan. Selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi.

Kelemahan dari *postive self talk* adalah karena metode ini sangat didaktik, maka terapis perlu mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati agar tidak hanya memaksakan filsafat hidupnya sendiri kepada para siswa atau konseli terapis juga harus mengetahui kapan terapis harus dan tidak boleh “mendorong” siswa atau konseli (Corey, 2007).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelebihan dari *positive self talk* ialah siswa dapat mengetahui dengan sadar sifat masalah yang sedang dihadapi sehingga masalah dapat terselesaikan dengan pemahaman yang baru yang baik. Kelamahan dari *positive self talk* adalah terapis terlebih dahulu harus mengenal dirinya sendiri secara mendalam agar tidak memaksakan filsafat hidupnya kwpada konseli dan harus memperhatikan kapan harus dan tidak harus memberi dorongan kepada terapis, karena jika salah maka akan dipandang sebagai penceceran dan indoktrinasi kepada konseli.

1. **Efektivitas Metode *Positive Self Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri**

Permasalah yang dialami oleh sebagian siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto adalah kepercayaan diri yang kurang. Hal ini disebabkan karena persepsi negatif terhadap diri sendiri atau terlalu dominannya *negative self talk.* Sangatlah perlu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa-siswa, karena kepercayaan diri dapat membantu individu-individu tersebut dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan lancar dan baik.

Perry (Diswantika 2006: 9) menyatakan bahwa percayaan diri berarti memiliki persaan positif tentang sesuatu yang dapat dilakukan dan tidak mengkhawatirkan sesuatu yang tidak dapat di lakukan, tapi memiliki kemauan untuk belajar. Kepercayaan diri adalah pelumas yang memperlancar roda hubungan kemampuan yaitu bakat, keahlian, dan potensi dan cara memanfaatkannya.

Inti dari pendapat di atas bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi merasa positif terhadap dirinya tentang hal yang dilakukannya dan tidak menjadi negatif jika tidak mampu melakukan suatu hal. Berbeda halnya dengan seseorang yang kurang percaya diri, mereka cenderung selalu memiliki anggapan negatif terhadap diri sendiri tentang hal yang individu mampu dilakukan atau tidak mampu dilakukan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri rendah seseorang kebanyakan disebabkan oleh persepsi negtif terhadap diri sendiri atau disebut juga *negative self talk* yang terlalu banyak. Oleh karena itu sebaiknya *negative self talk* diganti dengan *positive self talk.* Peneliti ini menggunakan metode *positive self talk,* diasumsikan dengan metode dengan metode ini kepercayaan diri seseorang dapat meningkat. Jerm (dalam Erford , 2017) mengungkapkan bahwa *positif self talk* ialah pembicaraan dalam diri yang dilakukan sewaktu-waktu dimana seseorang individu berpikir atau berkata pada diri sendiri dengan akhir yang menguntungkan.

Teknik *positive self talk* ini digunakan untuk mengubah persepsi atau anggapan negetif siswa terhadap dirinya sendiri menjadi persepsi atau anggapan yang positif atau *positive self talk.* Hal ini sangat mendukung untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto tersebut. Karena kebanyakan siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah karena persepsi negatif terhadap diri sendiri atau *negative self talk* terlalu dominan. Dengan demikian agar kepercayaan diri siswa meningkat, maka perlu menempuh langkah dengan mengubah *negative self talk* menjadi *positive self talk* yaitu menggunakan teknik *positive self talk.*

1. **Kerangka Pikir**

Fenomena ketidakpercayaan diri pada siswa terjadi di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto. Rendahnya kepercayaan diri siswa ditunjukkan oleh siswa dapat dilihat pada saat proses pembelajaran di dalam kelas dengan ciri seperti kurang percaya dirinya siswa adalah kurang berani mengemukakan pendapat di depan umum, kurang mampu berpikir secara mandiri dan ikut perkataan dari orang lain, malu ketika berinteraksi dengan orang lain dan cenderung menutup diri ketika diajak untuk berkumpul. Ciri tersebut sesuai dengan pendapat Maslow (Iswiharmanjaya & Agung, 2004 ) yang memberikan gambaran orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah antara lain pesimis, ragu-ragu dan takut dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan selalu membandingkan diri dengan orang lain. Rasa percaya diri siswa yang rendah jika dibiarkan akan menghambat aktualisasi diri dalam kehidupannya, terutama dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan juga dapat menimbulkan masalah lain yang kompleks.

Ketidakpercayaan diri tersebut dapat berdampak pada hasil belajar siswa karena siswa kurang mampu berinteraksi dalam proses belajar, guru, siswa serta pelajaran-pelajaran yang diikuti. Konsekuensi dari sikap tersebut adalah siswa tidak mampu belajar secara efektif sehingga nilainya anjlok dan berujung pada tidak dinaikkan ke kelas berikutnya. Hal ini mengisyaratkan perlunya perhatian khusus dari guru pembimbing dalam mengupayakan bantuan atau intervensi khusus serta langkah yang efektif untuk mengatasi dan mencegah siswa yang kurang percaya diri tersebut.

Siswa yang mempersepsikan tampil di depan umum sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan (negatif) kemudian terkondisikan dalam pikiran siswa secara tidak sadar. Pikiran-pikiran negatif tersebut seolah-olah merupakan hasil dialog internal yang dilakukan siswa secara tidak sadar. Proses ini merupakan proses kognitif yang otomatis dan dibawa secara berulang-ulang sehingga menimbulkan *negative self-talk*. *Negative self-talk* merupakan penilaian terhadap suatu peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan dan berpikir tidak menyenangkan mengenai peristiwa tersebut sehingga seseorang merasa buruk dan mengalami emosi-emosi yang tidak menyenangkan (negatif) seperti takut, khawatir, malu, cemas, marah, merasa disakiti, dan emosi negatif lain. *Negative self-talk* ini juga akan mempengaruhi keyakinan diri siswa.

Melihat asumsi permasalahan yang dialami oleh siswa, maka konselor perlu mengubah negative *self talk* pada diri siswa menjadi *positive self talk.* Dengan menggunakan teknik *self talk* akan sangat membantu, konselor bekerja sama dengan konseli untuk mengembangkan sikap positif tentang berbicara dengan diri sendiri. Untuk melakukan hal ini, konselor dan konseli harus mengevaluasi pikiran konseli tentang dirinya sendiri untuk mencari tahu mana pengalaman yang membantu untuk kesejahteraan konseli.

Menurut. Young (Erford 2017) cara menerapkan *self talk* adapun langkah-langkahnya yaitu:

1. Menerapkan metode *countering* untuk mengurangi *self talk* negatif.

Langkah pertama tujuannya adalah mendiskusikan *self talk* negatif. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor untuk mengetahui dalam *self talk* negatif yang mana konseli terlibat, seberapa sering *self talk* terjadi dan tipe-tipe situasi yang memunculkan *self talk* negatif. Young mengusulkan untuk meminta konseli untuk membawa sebuah kartu indeks untuk mencatat semua kritik yang di buatnya terhadap dirinya. Kartu indeks ini akan menyediakan informasi berharga kepada konselor dan juga dapat membantu konseli memahami perasaan-perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadapnya.

1. Menemukan dan menyadari *self talk* negatif yang ada pada dirinya.

Langkah kedua, tujuannya adalah membantu konseli untuk menemukan *self talk* negatif pada diri konseling. penting bagi konselor untuk membantu konseli memahami dasar keyakinannya. Konseli sering kali tidak mudah melepaskan keyakinan akibat kebiasaan dan upaya dalam melindungi dirinya.

1. mengubah *self talk* negatif ke *self talk*  positif.

Langkah ketiga, ketika konseli menyadari alasan mengapa ia menggunakan *self talk* negatif, atau pernyataan-pernyataan yang ditunjukkan kepada dirinya yang tidak kompatibel dengan pikirannya itu, dan konselor membantu konseli untuk mengubah *self talk* negatif yang ada dipikirannya menjadi *self talk* positif.

1. *Self talk* positif diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Langkah ke empat, di mana konseli mampu menerapkan *self talk*  positif setiap hari dalam kehidupannya dan menghilangkan *self talk* negatif.

Melalui pemberian perlakuan teknik *self talk* bekerja secara bertahap mempengaruhi tindakan kita, lalu lama kelamaan tindakan kita tersebut berubah menjadi kebisaan, setelah tindakan tersebut menjadi kebiasaan, lama-lama menyatu dengan karakter/sifat anda, setelah menyatu dengan karakter/sifat anda, *self talk* awal anda akan diperkuat oleh *self talk* baru yang senada namun lebih kuat lagi. Kemudian *self talk* anda tersebut akan bekerja secara bertahap seperti pada siklus pertama namun dengan pengaruh yang semakin kuat. Begitulah seterusnya *self talk*  bekerja mempengaruhi diri anda tanpa henti. Agar lebih jelasnya akan diuraikan dalam bentuk skema kerangka pikir sebagai berikut

**Dampak Intervensi**

Siswa berlatih:

1. Menyadari *self talk* negatif yang ada pada dirinya.
2. Mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang rasional.

**Intervensi**

**Teknik *Self Talk***

**KURANG PERCAYA DIRI**

1. Tidak yakin dengan kemampuan dirinya
2. Pesimis
3. Tidak mampu menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya.
4. Tidak bertanggung jawab
5. Rendahnya kemampuan bergaul.
6. Subjektif
7. Tidak rasional dan realistis
8. Tida menerima kritikan dari orang lain.

Siswa dapat berpartisipasi dalam menemukan dan menyelesaikan sendiri masalah terkait dengan tahap -tahap dari teknik *self talk*.

* Penerapan metode *countering*
* Menemukan dan menyadari *self talk* negatif.
* mengubah *self talk* negatif ke *self talk* positif.
* Melakukan *self talk positif* setiap harinya.

**PERCAYA DIRI MENINGKAT**

1. Yakin akan Kemampuan dirinya
2. Optimis
3. Mampu menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya
4. Bertanggung Jawab
5. Kemampuan dalam bergaul
6. Objektif
7. Rasional dan Realistis
8. Bersedia menerima kritikan dari orang lain.

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan dari tinjauan pustaka, dan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis penilitian ini adalah ” Teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto”.