**BAB II**

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

1. **TINJAUAN PUSTAKA**
2. **Konsep dasar kepercayaan diri dalam bersosialisasi**
3. **Pengertian kepercayaan diri dalam bersosialisasi**

Perkembangan sosial anak sangat di pengaruhi oleh lingkungan sosialnya, baik orangtua, sanak keluarga, orang dewasa lainnya atau teman sebayanya. Apabila lingkungan sosial tersebut memfasilitasi atau memberikan peluang terhadap perkembangan anak secara positif, maka anak akan dapat mencapai perkembangan sosialnya secara matang. Sebaliknya, apabila lingkungan sosial itu kurang kondusif, seperti perlakuan teman sebaya yang senantiasa mengolok-olok, maka anak cenderung menampilkan perilaku *maladjustment* seperti kurangnya kepercayaan diri (Yusuf, 2005).

Kepercayaan diri atau percaya diri adalah keyakinan terhadap penilaian diri atas kemampuan diri dan kepantasan diri untuk merasakan berhasil. Rini (2002), mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi sosial yang dihadapinya. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut, di mana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu, dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadapa diri sendiri.

Lebih lanjut, Anthony (2011) menjelaskan kepercayaan diri merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memilih kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memilih serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan, kepercayaan diri akan muncul pada saat individu tak mempunyai ketergantungan kepada orang lain.

Perkembangan rasa percaya diri seseorang dangat dipengaruhi oleh cara berpikir, itulah sebabnya mengapa tidak semua orang bisa dengan mudah memiliki rasa percaya diri yang kuat. Hakim (2002) mengemukakan bahwa rasa percaya diri secara sederhana merupakan suatu keyakinan seseorang segala aspek kelebihan yang dimilikinya membuatnya merasa mampu untuk mencapai tujuan dalam hidupnya.

Lebih lanjut, Hakim (2002:6) mengemukakan tentang terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

1. Terbentuk kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihan.
3. Pemahaman dan reksi positif seseorang terhadapa kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
4. Penglaman didalam menjalankan berbagai aspek kehidupan dengan mengunakan segala kelebihan atau potensi dirinya.
5. Pemahaman terhadapa rasa percaya diri dapat juga dipahami adanya rasa tidak percaya diri dalam diri seseorang.

Sementara itu, Kumara (Alwisol, 2008) berpendapat bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri merasa yakin akan kemampuan dirinya. Individu tersebut dapat mengatasi masalah yang dihadapinya karena mempunyai sikap yang didasari keyakinan dan kemampuannya serta individu merasa tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya individu dapat bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambilnya serta mampu menata realita hidup secara objektif. Dengan adanya kepercayaan diri diharapkan individu mampu bekerja keras dalam menghadapi tantangan berpikir kreatif dan mandiri.

Pendapat senada dikemukakan oleh Walgito (2001:13) mengenai kepercayaan diri sebagai berikut:

kepercayaan diri merupakan dasar bagi perkembangan sifat-sifat mandiri, kreatif dan bertanggung jawab, sebagai ciri manusia yang bertanggung jawab, sebagai ciri manusia yang berkualitas yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan masa depan.

Wenzler & Fischer (Santrock, 2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah suatu bagian dari kehidupan yang unik dan berharga, individu yang memiliki kepercayaan diri merasa yakin bahwa pribadinya unik dan berharga. Terbentuknya rasa percaya diri tidak timbul dengan sendirinya melainkan secara perlahan-lahan dan melalui proses belajar dalam kehidupan. Kepercayaan diri yang sebenarnya justru didasari oleh perasaan positif akan harga diri individu sehingga rasa percaya diri dapat dikembangkan secara positif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dalam berosisialisasi adalah perilaku seseorang yang tumbuh dan berkembang dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin dan percaya bahwa bisa dan mampu melakukan tugas-tugas sesuai dengan harapan realitas terhadap diri sendiri dalam pergaulan di lingkungan sosialnya.

1. **Ciri-ciri kepercayaan diri dalam bersosialisasi**

Menurut Rini (2000), karakteristik atau ciri-ciri individu yang percaya diri adalah individu yang memiliki rasa percaya diri yang proporsional. Ciri tersebut diantaranya adalah:

1. Percaya diri pada kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap komformis demi diterimanya oleh orang lain atau sekelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain menjadi sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya labil)
5. Memiliki internal *locus of control (*memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada hasil atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain*)*
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain atau situasi di luar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

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.

Pendapat senada dikemukakan oleh Iswidharmanjaya (2004) bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Percaya pada kemampuan diri

Kemampuan adalah potensi yang dimiliki seseorang untuk meraih sesuatu. Kemampuan dapat disama artikan dengan bakat, kreatifitas, kepandaiaan, prestasi dan kepemimpinan yang dipakai untuk mengejar sesuatu.

Individu yang mampu meyakini kemampuan dirinya dan sanggup mengembangkannya, akan menerima dirinya secara tulus tanpa membandingkan dengan orang lain. Orang lain tidak menjadi tolak ukur dari keberhasilan yang dimiliki. Orang lain dianggap sebagai saingan untuk memotivasi diri meraih keberhasilan bukan sebagai musuh.

1. Tidak konformis

Konformis adalah sikap atau kecenderungan seseorang yang hanya menjadi pengikut sebuah kelompok, menaati aturan kelompok secara total dan tidak berani menyatakan pendapat dan sikap sendiri. Orang yang konformis dapat dikatakan sebagai orang yang tidak mempunyai pendirian dan cenderung mencari pengakuan serta penerimaan dari kelompoknya.

Orang yang memiliki kepercayaan diri berarti tidak memiliki sifat konformis, karena termasuk individu yang tangguh serta memiliki pendirian dan prinsip sendiri. Selain itu, orang yang memiliki kepercayaan diri adalah sosok pribadi yang tahu dan yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

1. Berani menerima dan menghadapi penolakan

Pengalaman ditolak sangat baik untuk pengembangan kepribadian. Penolakan yang dilakukan orang lain tidak selalu berarti orang lain tidak suka dengan kita melainkan kadang apa yang kita berikan tidak sesuai dengan harapannya. Orang yang mengklaim dirinya memiliki kepercayaan diri akan mempunyai sifat berani menerima dan menghadapi penolakan. Orang memiliki kepercayaan diri dapat pula dikatakan seorang yang berjiwa ksatria. Artinya, mau menerima penolakan, kemudian menyikapinya dengan lapang dada serta bersedia memperbaiki kekurangan yang ada. Penolakan dianggap sebagai pelajaran yang berharga untuk menuju kesempurnaan.

1. Dapat mengendalikan diri

Pengendalian diri dapat dikaitkan dengan emosi. Emosi adalah segala macam perasaan yang ada dalam diri seseorang. Jadi emosi mencakup berbagai perasaan seperti senang, sedih, marah, terharu ataupun kesal. Pengendalian diri juga dipengaruhi oleh suasana hati atau mood. Banyak faktor yang membuat suasana hati seseorang menjadi kacau (*had mood*). Suasana hati yang jelek dapat membuat orang tidak menjadi fokus dan malas mengerjakan sesuatu.

Orang yang memiliki kepercayaan diri mampu mengendalikan diri dengan selalu berpikiran obyektif dan realistis. Obyektif maksudnya adalah mampu melihat sesuatu secara terarah, sedangkan realistis adalah melihat sesuatu sesuai dengan kenyataan yang ada. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri senantiasa memiliki emosi yang stabil dan suasana hati yang baik.

1. Bersemangat

Orang yang memiliki kepercayaan diri adalah orang yang bersemangat dan selalu berusaha bekerja keras, tidak mudah menyerah pada nasib. Kegagalan dianggap sebagai keberhasilan tertunda. Kegagalan dianggap sebagai semangat untuk menjadi lebih sempurna dam berusaha meraih hasil yang lebih baik. Pada saat mengalami kegagalan, orang yang tidak memiliki kepercayaan diri akan menyerah dan satu-satunya cara untuk memperoleh hasil yang sempurna adalah dengan berlindung di balik bantuan orang lain. Hal itu tidak berlaku bagi orang yang memiliki kepercayaan diri, karena orang yang memiliki kepercayaan diri adalah orang yang bersifat mandiri yang berasal dari inisiatif pribadi.

Sifat mandiri yang dimiliki oleh orang yang memiliki kepercayaan diri bukan berarti egois. Sifat egois lebih pada melakukan segala sesuatunya sendiri karena merasa menguasai semuanya. Selain itu, orang yang memiliki kepercayaan diri merupakan sosok yang bisa menghargai orang lain dan juga mau bekerja sama dengan orang lain.

1. Berfikir positif

Berfikir positif berperan penting bagi orang yang memiliki kepercayaan diri, terutama dalam proses pengembangan diri dan interaksi dengan orang lain. Perwujudan dari sifat berpikir positif adalah sanggup menerima diri serta orang lain secara utuh. Bersikap positif pada diri akan tercapai apabila seseorang telah mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Sikap menerima diri apa adanya tersebut dapat tumbuh dan berkembang menjadi sikap menghargai orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihannya, serta tidak berprasangka buruk dan menghina orang lain.

1. Realistis

Realistis adalah sikap menerima apa adanya. Orang yang memiliki kepercayaan diri biasanya akan dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan-kegagalan yang dialaminya. Jika sudah dapat berpikir positif, individu tentunya dapat menerima kegagalan sesuai dengan realita yang ada, baik kegagalan dalam memenuhi kebutuhan, harapan, ataupun cita-cita.

Pribadi yang memiliki kepercayaan diri biasanya akan membuang jauh perasaan tidak nyaman dan membebani pikiran akibat sebuah kegagalan yang menimpa. Untuk itu, sikap realistis tetap dijaga dalam benak orang-orang yang memiliki kepercayaan diri.

Berdasarkan pada pendapat-pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa orang yang percaya diri dalam berosialisasi memiliki sikap yang percaya pada kemampuan diri, tidak konformis, berani menerima dan menghadapi penolakan, dapat mengendalikan diri, bersemangat, berfikir positif, dan realistis. Dengan kemampuan-kemampuan tersebut individu mempunyai kemungkinan untuk lebih sukses dalam menjalani kehidupan bila dibandingkan dengan orang yang tidak percaya diri atau kepercayaan diri rendah.

1. **Faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dalam bersosialisasi**

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.

Santrock (2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal

Adapun yang termasuk dalam faktor internal yaitu:

1. Konsep diri

Terbentuknya Kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Alwisol (2008), konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

1. Harga diri

Meadow (Anthony, 2011) menjelaskan bahwa harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempuyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

1. Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Alwisol (2008) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (2002) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara

1. Pengalaman hidup

Lauster (2002) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, yang paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

1. Faktor Eksternal
2. Pendidikan.

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Alwisol (2008) mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

1. Pekerjaan.

Rogers (Alwisol, 2008) mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

1. Lingkungan dan pengalaman hidup.

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota kelurga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (Anthony, 2011). Sedangkan pembentukan Kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa dalam bersosialisai adalah faktor yang berasal dari diri siswa dan faktor yang berasal dari luar siswa. Faktor yang berasal dari diri siswa adalah konsep diri, harga diri, pengalaman hidup, dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi Kepercayaan diriadalah dari lingkungan, pendidikan, dan pekerjaan.

1. **Bimbingan Kelompok**
2. **Pengertian bimbingan kelompok**

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilaksanakan dengan cara memberikan informasi dan data-data dalam usaha untuk mengembangkan tingkah laku yang baik dari individu. Prayitno dan Amti (2008) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan social. Dengan demikian jelas bahwa dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

Nurichsan (2006) mengartikan bimbingan kelompok sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Senada dengan pendapat diatas, Tohirin (2007) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.

Gibson dan Mitchell (Kurnanto, 2013) mengemukakan bahwa dilihat dari level aktivitas dan fungsinya, bagi konselor dan atau petugas bimbingan lainnya, kelompok bisa diklasifikasikan ke dalam tiga level kegiatan, yakni level kelompok bimbingan, level kelompok konseling, level kelompok terapi. Kelompok bimbingan dipandang sebagai kelompok yang aktivitasnya terfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman melalui aktivitas yang terorganisasikan dan terencana. Kegiatan bimbingan kelompok ini juga diorganisasikan untuk mencegah berkembangnya masalah. Tersedianya informasi-informasi yang dibutuhkan informasi pendidikan, pribadi,sosial, dan karir, siswa diharapkan dapat membuat rencana dan keputusan-keputusan hidup yang tepat.

Berdasarkan beberapa pengertian bimbingan kelompok yang diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada beberapa individu yang bersifat personal, vokasional, dan sosial bagi keperluan anggota kelompok sehingga tercipta suatu dinamika kelompok yang akan mendukung berkembang nya kehidupan kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

1. **Manfaat dan tujuan bimbingan kelompok.**

Menurut Winkel dan Hastuti (2004) mengemukakan bahwa manfaat layanan bimbingan kelompok adalah mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa, memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa, siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi, siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama, dan lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok, diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama, lebih bersedia menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman dari pada yang dikemukakan oleh seorang kelompok.

Manfaat bimbingan kelompok menurut Sukardi (2003) yaitu:

1. Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.
2. Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang hal yang mereka bicarakan.
3. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
4. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujidkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.
5. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaiman yang mereka programkan semula.

Lebih lanjut, Sukardi (2003: 12) mengatakan bahwa “tujuan dalam bimbingan kelompok terdiri atas dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus”. Tujuan ini dibahas secara ringkas sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu murid-murid yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Suasana yang berkembang dalam bimbingan kelompok itu merupakan wahana dimana masing-masing murid dapat memanfaatkan informasi, tanggapan dan berbagai reaksi teman-temannya untuk kepentingan pemecahan masalah-masalah yang dihadapinya.

Di samping untuk kepentingan pemecahan masalah, bimbingan kelompok juga bertujuan untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok. Pengembangan pribadi itu akan diperoleh anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan ataupun suasana yang tidak menyenangkan. (Nurichsan, 2006).

1. Tujuan khusus

Nurichsan (2006) secara khusus menjelaskan bimbingan kelompok bertujuan:

1. Melatih murid-murid untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya, yang pada gilirannya dapat dimanfaatkan untuk ruang lingkup yang lebih besar seperti berbicara dihadapan orang banyak, di forum-forum resmi dan sebagainya
2. Melatih murid-murid untuk dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.
3. Melatih murid-murid untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
4. Melatih murid-murid untuk dapat bertenggang rasa dengan orang lain.
5. Melatih murid-murid untuk memperoleh keterampilan sosial.
6. Membantu murid-murid mengenali dan memahami dirinya dalam berhubungan dengan orang lain.

Memperhatikan tujuan khusus di atas, dapat dikemukakan bahwa setelah murid-murid selesai mengikuti kegiatan kelompok, diharapkan pada murid-murid akan berkembang sikap dan keterampilan seperti berikut:

1. Sikap: tidak mau menang sendiri, tidak bermaksud menyenangkan orang lain, tidak gegabah dalam berbicara, ingin membantu orang lain, lebih melihat aspek positif dalam menanggapi pendapat teman-temannya, sopan, bertenggang rasa, menahan, dan mengendalikan diri, mau mendengar pendapat orang lain, tidak memaksakan pendapat sendiri dan mendengar pendapat orang lain walaupun dalam waktu jangka lama.
2. Keterampilan mengemukakan pendapat kepada orang lain, menerima pendapat orang lain, dan memberikan tanggapan terhadap pendapat orang lain secara tepat dan positif.

Menurut beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari layanan bimbingan kelompok adalah dapat melatih siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan membutuhkan kerjasama antar siswa dalam mengatasi masalah, melatih siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing.

1. **Dinamika kelompok**

Banyak ahli yang memberikan definisi dinamika kelompok. Jacobs, Harvill dan Manson (Kurnanto, 2013: 122) “dinamika kelompok adalah kekuatan yang saling mempengaruhi hubungan timbalbalik kelompok dengan interaksi yang terjadi antara anggota kelompok dengan pemimpin yang diberi pengaruh kuat pada perkembangan kelompok”.

Chapline (Kurnanto, 2013) menyebutkan bahwa dinamika kelompok adalah suatu penyelidikan tentang hubungan sebab akibat di dalam kelompok; suatu penyelidikan tentang saling hubungan antar anggota dalam kelompok; bagaimana kelompok terbentuk, dan bagaimana suatu kelompok bereaksi terhadap kelompok lain. Slamet Santosa (Kurnanto, 2013), mengartikan dinamika kelompok sebagai “suatu kelompok yang teratur dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis secara jelas antara anggota yang satu dengan yang lain; antar anggota kelompok mempunyai hubungan psikologis yang berlangsung dalam situasi yang dialami secara bersama-sama”.

Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok melalui layanan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno dan Amti (2008) sebagai berikut:

1. Dinamika kelompok adalah jiwa dan semangat kelompok.

Bimbingan kelompok bermaksud memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing individu-individu yang memerlukan. Media dinamika kelompok ini adalah unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Dalam bimbingan kelompok, dinamika kelompok dengan sengaja ditumbuh kembangkan yang semulanya masih sangat lemah, atau belum ada sama sekali, ditumbuhkan dan dikembangkan sehingga menjadi kuat dan dimanfaatkan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok.

1. Tugas guru pembimbing dalam membentuk dinamika kelompok

Guru pembimbing yang menyelenggarakan bimbingan kelompok sangat berkepentingan untuk mengembangkan dinamika kelompok dalam kelompok itu. Bahkan pengembangan dinamika kelompok itu merupakan tugas utama.

1. Perwujudan dinamika kelompok

Perwujudan dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok akan mencapai tujuan ganda, yaitu mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri untuk diperolehnya kemampuan-kemampuan sosial, kepribadian yang mantap, keterampilan berkomunikasi secara efektif, informasi, wawasan, pemahaman, nilai, dan sikap, serta berbagai alternatif yang akan memperkaya dan mungkin bahkan dapat mereka praktikan.

1. **Tahap pelaksanaan bimbingan kelompok**

Menurut Prayitno dan Amti (2008), kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi kelompok ada 4 tahap, yaitu 1) tahap pembentukan, 2) tahap peralihan, 3) tahap kegiatan, dan 4) tahap pengakhiran. Tahap ini akan dibahas secara singkat sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan

Pada tahapan ini terdapat berbagai kegiatan yang akan dilakukan oleh pemimpin kelompok sebagai pengatur sekaligus pelaksana diskusi kelompok. Di antaranya yaitu mengungkapkan pengertian dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok itu sendiri, menjelaskan mengenai cara-cara pelaksanaan bimbingan kelompok melalui diskusi kelompok, dan juga mengenai asas-asasnya. Sedangkan tugas anggota kelompok pada tahapan ini adalah memperkenalkan diri atau melaksanakan kegiatan permainan dalam rangka menciptakan suasana keakraban antar anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

1. Tahap peralihan

Pada tahapan ini pemimpin kelompok akan menjelaskan kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh selanjutnya, penawaran kembali kepada anggota kelompok mengenai kesiapannya dalam mengikuti kegiatan selanjutnya dalam bimbingan kelompok.

1. Tahap kegiatan

Dalam pelaksanaan tahapan ini pemimpin kelompok akan mengemukakan suatu masalah atau topik yang akan dibahas secara bersama. Tanya jawab antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok tentang hal ini yang belum jelas mengenai topik permasalahan yang akan dibahas. Dalam tahapan ini anggota kelompok akan membahas topik secara mendalam dan tuntas.

1. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok, mengungkapkan hasil kegiatan, memebahas kegiatan selanjutnya, serta mengemukakan pesan dan harapan

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

*Self talk* adalah suatu teknik dalam REBT dengan cara mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan posiif yang di sesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu. *Self talk* merupakan bagian dari REBT sehingga cara kerja *self talk* tidak berbeda dengan cara kerja REBT.

Menurut teori *Rational Emotive Behavior Therap*y (REBT), manusia berpikir, beremosi dan bertindak, secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi oleh persepsi dan situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis (Corey, 2013: 241):

Dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsional, seseorang idealnya harus menggunakan teknik-teknik perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik-reedukatif

Menurut ahli-ahli kognitif (Semiun, 2006: 481), “*self talk* adalah dialog internal di mana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri saat individu atau seseorang menginterpretasikan peristiwa-peristiwa”. Iswari dan Hartini (2005) mengemukakan bahwa *self talk* adalah suatu teknik dalam Terapi Rasional Emotif (TRE) dengan mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu. Lebih lanjut, Davis (Iswari dan Hartini, 2005) menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan rasional, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional. Jadi *self talk* itu ada dua macam yaitu yang rasional (positif) dan tidak rasional (negatif).

*Self talk* negatif dalam teori REBT disebut juga ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional. REBT memiliki asumsi bahwa keyakina keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kasual dengan gangguan-gangguan emosional dan behaviornya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dalam filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakina keyakinan irrasionalnya.

Magis (2008 :39) mengungkapkan bahwa:

*Self talk* atau pembicaraan pribadi (bicara pada diri sendiri)adalah sesuatu yangtampaknya sangat sederhana dan hampir tidak pernah di bahas, namun dampaknya sangat besar bagi diri kita. *Self talk* adalah salah satu yang sangat menentukan akan menjadi seperti apakah seseorang dimasa yang akan 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 s*elf talk* negatif.

Menurut Jeremy (2008) *self talk* terjadi saat di mana sebagai individu berpikir atau berbicara pada diri sendiri tentang apa yang menguntungkan. *Self talk* adalah segala yang dipikirkan, atau ucapan yang dikatakan kepada diri sendiri yang bersifat positif. Sementara itu, Jerm (Rustanto, 2012) mengungkapkan bahwa *self talk* ialah pembicaraan dalam diri yang dilakukan sewaktu-waktu dimana seorang individu berpikir atau berkata pada diri sendiri dengan akhir yang menguntungkan.

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 kerja *self talk***

Secara lebih mendetail, dapat dijelaskan bagaimana *self talk* bekerja secara bertahap sehingga mempengaruhi pikiran bawah sadar kita. Pertama, s*elf 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, 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 memengaruhi diri anda tanpa henti.

Sugara (2013: 16) 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. Suatu tindakan akan menjadikan kebiasaan bagi seseorang.
3. Kebiasaan akan menjadi karakter seseorang dan menjadi realitas dalam kehidupannya.
4. Realitas seseorang akan menjadi *belief* (keyakinan) yang berharga bagi diri seseorang.
5. Sebuah keyakinan akan menentukan *Self talk* seseorang.

Berdasarkan urutan di atas, *self talk* pada diri seseorang merupakan sebuah siklus yang mengendalikan seseorang. Siklus diatas menjelaskan bahwasanya realitas hidup seseorang sangat ditentukan sekali dari pola pernyataan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi dari keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa apa yang akan terjadi 1 tahun dari sekarang, jika seseorang memiliki *self talk* yang positif dan dilakukan secara terus menerus, seseorang tersebut akan menjadi jauh lebih positif dari pada saat ini. Sebaliknya *self talk* yang negatif juga bekerja dengan cara yang sama untuk membuat diri kita menjadi sangat negatif. Maka dari itu seberat apapun masalah yang akan dihadapi, janganlah sekali-kali mengatakan pada diri sendiri hal-hal yang negatif, karena hal itu hanya akan merugikan diri kita sendiri.

1. **Manfaat *self talk***

*Self talk* adalah teknik yang biasa digunakan untuk menangani masalah keyakinan, khawatir, harga diri, dan manajemen kemarahan (Corey, 2013). Teknik ini juga dapat digunakan klien yang membutuhkan untuk mengembangkan motivasi. Misalnya, jika klien 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 laporan seseorang dari negatif ke positif dan pada gilirannya orang mengembangkan sikap yang lebih baik tentang latihan (Erford, 2010). konselor profesional yang mengajarkan teknik ini untuk klien yang membutuhkan bantuan mengelola stres. *Self talk* negatif dapat mengakibatkan stres, maka masuk akal jika *self talk* yang positif dapat mengakibatkan stres kurang. Dengan mengubah efek bahwa situasi stres memiliki pada klien, stres dapat dikurangi (Corey, 2013).

Waidi (Widiyastuti, 2014) mengatakan bahwa dengan menggunakan *self talk* yang semakin sering dan intens frekuensinya, semakin baik, sehat, dan kuat pikiran seorang individu. Sementara itu, Zastrow (Iswari dan Hartini, 2005: 9) mengatakan bahwa self talk dapat memberi suasana hati yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif. Lebih lanjut, Iswari dan Harini (2005: 9) menjelaskan mengenai manfaat self talk yaitu: semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif juga. Utomo (2009) menyatakan bahwa *self talk* efektif untuk meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat dari *self talk* ialah dapat memberi perasaan yang menenangkan dan juga memberikan suasana hati yang baik pada diri sendiri.

1. **Syarat dan aturan penggunaan *self talk***

Pada kajian teori kognitif perilaku seseorang dikatakan mengalami perubahan dalam hidupnya apabila dia mampu menantang pikiran irrasional yang menghambat dirinya. Salah satu caranya adalah dengan melakukan *self talk* positif

Sugara (2013: 17) menjelaskan bahwa:

*Self talk* yang positif akan menunjang hidup seseorang pada keberhasilan dan pencapaian yang diinginkan, sebaliknya *self talk* negatif akan membuat hidup susah, menderita dan melakukan sabotase diri dalam hidup. Jika selama ini seseorang merasa takut dan kecemasan yang tinggi, tidak lain lagi muncul dari *self talk* negatif yang sering diucapkan sehari-hari.

Lebih lanjut, Sugara (2013) membagi tiga syarat atau aturan dalam melakukan *self talk* sebagai berikut:

1. *Self talk* harus berorientasi ke masa depan. *Self talk* bertujuan untuk membuat hidupseseorang lebih baik dan fokus pada tujuan. Dengan demikian yang harus seseorang lakukan adalah melakukan penguatan terhadap situasi atau kondisi yang diinginkan, sehingga semakin sering seseorang melakukan *self talk,* semakin dekat dengan keberhasilan mencapai tujuan yang diinginkan
2. *Self Talk* harus mendukung diri sepenuhnya. Semua pencapaian yang seseorang inginkan dalam hidup itulah tujuan diri, *self talk* yang seseorang ucapkan harus mendukung sepenuhnya. Misalnya seseorang yang mengalami rasa emosi yang bergejolak kepada seseorang akan secara tegas mengeluarkan *self talk* positif “saya pasti bisa mengendalikan keadaan dan situasi sekarang ini” kata-kata tersebut memiliki muatan emosi positif yang semakin sering di ucapkan menjadi terprogram didalam pikiran seseorang.
3. *Self talk* dalam bentuk kata kerja dan kata sifat yang positif. Pikiran bawah sadar tidak memahami dan mengerti kata-kata yang bersifat belum terjadi (*future tense*) dan hanya mengenali kondisi saat ini (*present tense*). Untuk itu dalam melakukan *self talk* sebaiknya hindari kata tidak, jangan, akan, mencoba, mungkin gagal, marah dan kata negatif lainnya.

Menurut Iswari dan Hartini (2005), *self talk* sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku. Namun ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self talk* menurut Pearson (Erford, 2010) antara lain:

1. Afirmasi atau *self talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya”, “aku”. Kita tidak selalu dapat mengontrol hal-halyang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. Maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.
2. Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat”, afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
3. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukup baik” tampak lebih realistis daripada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.
4. Mengucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya makan makanan yang bergizi”
5. Membuat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat daripada kata-kata biasa.
6. Mengulangi afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan

Beretsky (2011) mengatakan bahwa ada satu hal yang sangat penting dan perlu diperhatikan dalam *self talk*, yaitu selain *self talk* harus selalu positif supaya menghasilkan sesuatu yang juga positif, bentuk kalimat *positive self talk* juga dalam bentuk kalimat yang positif. Pikiran bawah sadar cenderung untuk tidak membaca kata tidak atau negatif, jika kalimat *positive self talk* terbiasa dengan bentuk kalimat yang negatif, kecenderungan pikiran bawah sadar justru membaca dan merekam sebaliknya. Contohnya ialah *positive self talk* namun dalam bentuk kalimat yang negatif adalah seperti ini, “Saya tidak takut”, maka kecenderungan yang terbaca dalam pikiran bawah sadar adalah “Saya takut”.

Perlunya kalimat yang positif agar alam bawah sadar kita juga membacanya secara positif juga yaitu menggantinya dengan kalimat “saya berani”. Menurut Wulandari (Rustanto, 2012) syarat yang harus dipenuhi dalam menuliskan kalimat *positive self talk* adalah:

1. Bicara dalam kalimat atau bahasa yang positif. Misalnya,”saya seorang anak yang percaya diri” (bukan “mulai besok saya akan mengembangkan kepercayaan diri”).
2. *Present tense*: “sekarang, saya siswa yang percaya diri” (bukan “mulai besok saya akan belajar menjadi siswa yang percaya diri”)
3. Bersifat pribadi : “saya siswa yang percaya diri” (bukan “kami siswa yang percaya diri”)
4. Persistent, lakukan pengulangan yang terus menerus.

Menurut Olivia dan Ariani. (2010) yang perlu diperhatikan dalam menggunakan *self talk* ialah hendaknya dilakukan dengan tidak membohongi diri sendiri, melainkan secara jujur mengatakan apa yang sebenarnya dirasakan oleh individu. Misalnya: jika anak merasa takut ia tidak boleh mengatakan “saya tidak takut kok”, melainkan “saya berani dan mulai sekarang akan menjadi berani”. Sementara itu, Ellis (Semiun, 2006) mengemukakan bahwa tujuan utama psikoterapi yang lebih baik adalah menunjukkan kepada siswa bahwa *self talk* telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan emosional yang dialami. Untuk itu agar kepercayaan diri meningkat, maka perlu diubah pikiran yang negatif terhadap diri sendiri atau negative self talk menjadi *positive self talk*.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disumpulkan bahwa hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan positive self talk ialah harus menggunakan kalimat positif, jujur, realistis dan tidak boleh membohongi diri sendiri. *Self talk* yang dimiliki oleh siswa harus berorientasi ke masa depan, dapat mendukung diri sepenuhnya, bentuk kata kerja dan kata sifat yang positif.

1. **Langkah-langkah penerapan *self talk***

*Self talk* merupakan bagian dari Terapi Rasional Emotif (TRE), maka cara kerja self talk tidak berbeda dengan cara kerja TRE. Menurut Semiun (2006) fokus terapi adalah membantu seseorang menyadari *self talk* yang irasional dan negatif yang merupakan sumber utama dari emosi-emosi yang tidak dikehendaki dan tingkah laku-tingkah laku yang tidak bertanggung jawab (emosi-emosi yang tidak dikehendaki didefinisikan sebagai emosi-emosi yang ingin diubah siswa). Sesudah siswa menyadari *self talk* yang irasional atau negatif, maka siswa didorong untuk menantang atau mengubah *self talk* yang irasional itu dengan suatu *self talk* yang rasional atau positif.

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

Sebuah cara yang populer untuk mengurangi *self talk* negatif disebut teknik Melawan (Young, 2002). Ada empat langkah yang terlibat dalam teknik ini adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

Mengidentifikasi *self talk* negatif.

Pada pelaksanaan identifikasi *self talk* negatif*,* masalah yang dihadapi oleh siswa merupakan masalah yang berasal dari dalam dirinya*.* Langkah awal yaitu dengan mengamati perilaku mereka sendiri. Dalam tahap ini, konseli mengidentifikasi *self talk* dengan mendengarkan kata hatinya mengenai perilaku-perilaku yang sedang dilakukannya sekarang. *Self talk* yang teridentifikasi kemudian dicatat ke dalam Lembar Kerja Siswa (LKS)

Kontradiksi pikiran.

Hasil dari tahap sebelum, konseli belajar mengetahui adanya perilaku irrasional dari dirinya, dan konseli mulai melihat kesempatan menggunakan alternatif perilaku adaptif yang akan membawa ke perubahan-perubahan behavioral, kognitif, dan afektif. Apabila konseli berharap untuk bisa berubah, apa yang konseli katakan terhadap diri mereka sendiri haruslah menginisiasi rantai behavioral yang baru yaitu yang berlawanan dengan perilaku irrasional mereka.

Pada tahap ini, konselor menggunakan teknik melawan pikiran irrasional konseli. Konselor berusaha untuk mendebat pikiran-pikiran irrasional konseli sehingga konseli menyadari bahwa pikiran-pikiran yang selama ini dianutnya merupakan pikiran yang salah.

Membuat pernyataan diri yang positif.

Setelah tahapan kontradiksi pikiran dilakukan, konselor kemudian meminta konseli untuk membuat pernyataan-pernyataan positif dalam dirinya (*self talk positive*). Pernyataan tersebut berkaitan erat dengan pertentangan dari *self talk negative* siswa

Pada saat bersamaan, konseli terus memfokuskan pada penggunaan gaya kalimat baru terhadap dirinya sendiri. Hasil yang konseli dapatkan dari apa yang konseli pelajari banyak diakibatkan oleh apa yang konseli katakan pada diri mereka sendiri tentang perilaku baru mereka dapatkan beserta konsekuensinya.

Pada saat yang bersamaan, konselor mengkombinasikan dengan *though stopping.* Hal ini berfungsi agar selain menghentikan pikiran irrasional konseli, *though stopping* juga berfungsi untuk menghentikan perilaku yang maladaptive/irrasional menjadi perilaku yang rasional.

*Self monitoring.*

*Self monitoring* merupakan bentuk pengawasan perilaku terhadap pernyataan yang telah dibuat sebelumnya. Pada tahapan ini, konseli mengawasi sendiri perilaku yang telah dibuat sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan Young diketahui bahwa cara menerapkan teknik *self talk* dimulai dari mengidentifikasi *self talk* negatif yang muncul, lalu melakukan kontradiksi pikiran antara pikiran negatif (irrasional) dengan pikiran positif (rasional) yang kemudian membuat pernyataan *self talk* positif (tulisan) dan selanjutnya melakukan monitoring sesuai dengan pernyataan yang ditulis dan diubah.

Sebuah variasi dari teknik ini adalah teknik P dan Q. Dalam teknik ini, ketika *self talk* negatif dimulai, klien berhenti (P), bernapas dalam-dalam, dan pertanyaan (Q) sendiri untuk mencari tahu apa yang menjengkelkan tentang situasi. Salah satu pertanyaan harus membahas cara alternatif dalam menafsirkan apa yang terjadi sehingga klien dapat menangani perasaannya dengan tepat (Corey, 2013). *Freplay instan* adalah variasi lain dari bicara sendiri. Ketika klien melihat dirinya menanggapi sesuatu dengan cara yang tidak diinginkan klien perlu "menangkap *self talk* negatif, tantangan itu, dan mengubahnya" (Corey, 2013). Untuk menantang mereka berbicara diri negatif, klien dapat mengevaluasi apakah faktual atau terdistorsi, sedang atau ekstrim, dan membantu atau berbahaya

Jadi berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa langkah penerapan dalam teknik *self talk* yaitu (a) siswa dibantu untuk menemukan dan menyadari self talk negatif yang ada di dirinya dan (b) siswa didorong untuk mengubah *self talk* yang negatif menjadi *self talk* yang positif atau rasional. Dengan demikin maka diharapkan emosi yang dikeluarkan siswa dapat positif juga.

1. **Kelebihan dan kelemahan *self talk***

*Self talk* merupakan bagian dari Terapi Rasional Emotif (TRE), maka kelebihan dan kelemahannya juga tidak jauh berbeda dengan TRE. Menurut Corey (2013) kelebihan dari *self talk* adalah penekanan pendekatan ini berupa peletakan 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.

Adapun kelemahan dari *self talk* adalah karena teknik 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 dan terapis juga harus mengetahui kapan terapis harus dan tidak boleh “mendorong” siswa atau konseli (Corey, 2013).

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

1. **Kerangka Pikir**

Fenomena ketidakpercayaan diri dalam bersosialisasi pada siswa terjadi di MAN Pinrang Kabupaten Pinrang. 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.

Ketidakpercayaan diri dalam bersosialisasi 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 bersosialisasi 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 terhadap kemampuannya dalam bersosialisasi.

Adanya permasalahan di atas, maka diperlukan adanya *treatment* yang tepat bagi siswa dengan mengubah *negative self talk* menjadi *positive self talk*. Tujuannya yaitu untuk melatih siswa meningkatkan kepercayaan diri dalam berosialisasi dengan cara mengubah pola pikir negatif ke arah positif.

*Self Talk* positif akan mengubah tindakan yang akan menjadi kebiasaan yang menyatu dengan karakter dan menjadi realita dalam kehidupan, sehingga dengan menerapkan teknik ini siswa akan secara bertahap mengubah pola pikir yang kemudian mempengaruhi tindakan yang pada akhirnya menjadi realita yang baik dan positif dalam hal belajar dan prestasinya baik dikelas maupun diluar kelas.

Pada tahap pemberian perlakuan teknik *self talk* yaitu mengidentifikasi dengan menjelaskan dan mendengarkan *self talk* negatif yang mucul, lalu siswa diajak melakukan kontradiksi pikiran yang kemudian ditulis dalam lembar jurnal *self thought* sesuai dengan yang ada dipikiran siswa, kemudian membuat pernyataan diri dan menetapkan *self talk* positif dan diharapkan siswa mampu menerapkan teknik *self talk* sambil melakukan monitoring diri.

Agar lebih jelasnya, maka akan diuraikan dalam kerangka pikir sebagai berikut.

**Kepercayaan Diri dalam Bersosialisasi Rendah**

1. Tidak percaya pada kemampuan diri dalam bergaul
2. Konformis (mengikut perkataan orang lain)
3. Takut menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain
4. Tidak dapat mengendalikan diri dalam pergaulan
5. Pesimis ketika ingin berosisialisasi
6. Berpikir negatif terhadap kehidupan sosial, dan
7. Tidak realistis ketika berada di lingkungan sosial

**Proses Perlakuan**

Pemberian Konseling *Self Talk* dalam bimbingan kelompok

1. mengidentifikasi (menjelaskan, mendengarkan *self talk* negatif yang muncul)
2. Tahap kontradiksi pikiran (menuliskan *self talk* negatif)
3. Tahap menetapkan *self talk* positif (mengubah *self talk* negatif ke positif)
4. Tahap Monitoring perilaku (menerapkan *Self Talk* Positif dalam kehidupan sehari-hari

**Kepercayaan Diri dalam Bersosialisasi Meningkat**

1. Percaya pada kemampuan diri dalam bergaul
2. Memegang teguh keyakinan diri
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain
4. Mampu mengendalikan diri dalam pergaulan
5. Optimis ketika ingin berosisialisasi
6. Berpikir positif terhadap kehidupan sosial, dan
7. Realistis ketika berada di lingkungan sosial

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

1. **HIPOTESIS**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah digambarkan maka hipotesis penelitian ini yaitu “Teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bersosialisasi di MAN Pinrang”.