



**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS METODE POSITIF *SELF TALK* TERHADAP  
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS  
VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**WATI**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**



**EFEKTIVITAS METODE POSITIF *SELF TALK* TERHADAP  
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS  
VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Makassar

**WATI  
1544040030**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
Laman : www.unm.ac.id

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

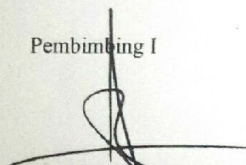
Skripsi dengan Judul: "**Efektivitas Metode Positif *Self Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar**".

Atas nama:

Nama : Wati  
NIM : 1544040030  
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)  
Fakultas : Ilmu Pendidikan


Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini berdasar pada Ujian Skripsi tanggal 12 Agustus 2019 telah memenuhi syarat untuk dinyatakan LULUS.

Pembimbing I

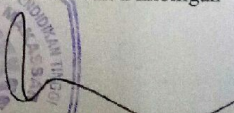
  
Dr. Abdullah Pandang, M.Pd  
NIP. 19601231 198702 1 000

Makassar, agustus 2019

Pembimbing II

  
Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si  
NIP. 19530117 198003 1 002

Disahkan:  
Ketua Jurusan  
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

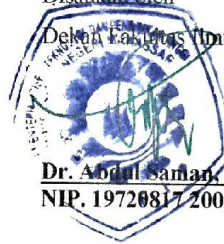
  
Drs. Muhammad Anas, M.Si  
NIP. 19601213 198703 1 005



### PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul Efektifitas Metode Positif Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar, atas nama Wati NIM: 1544040030, telah diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan Nomor 5533/UN.36.4/PP/2019 tanggal 12 Agustus 2019 untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan/Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar pada hari Senin, 12 Agustus 2019.

Disahkan oleh  
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNM



Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons  
NIP. 197208172002121001

#### Panitia Ujian:

1. Ketua : Dr. H. Ansar, M.Si (.....)
2. Sekretaris : Drs. Muhammad Anas, M.Si (.....)
3. Pembimbing I : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd (.....)
4. Pembimbing II : Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si (.....)
5. Penguji I : Dr. Abdullah Siring, M.Pd (.....)
6. Penguji II : Dr. Syamsuddin, M.Si (.....)

## **MOTTO**

*"setiap orang pasti mempunyai mimpi, begitupun saya, namun bagi saya yang paling penting adalah bukan seberapa besar mimpi yang kamu punya, tapi adalah seberapa besar usaha kamu untuk mewujudkan mimpi itu "*

*Kuperuntukkan Karya sederhana ini  
Untuk Ibunda Dan Ayahanda, yang  
Tiada Henti-hentinya memberikan do'a  
Kepada saya dengan penuh Keiklasan  
Serta saudara-saudaraku tercinta.*

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wati

NIM : 1544040030

Jurusan/Prodi : PPB / Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Efektivitas Metode Positif *Self Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Agustus 2019  
Yang membuat Pernyataan



Wati  
1544040030

## ABSTRAK

WATI, 2019. Efektivitas Metode Positif Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar. Dibimbing oleh Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M. Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian Ini menelaah Efektivitas Metode Positif Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar. Rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar?, (2) Bagaimana gambaran tahap pelaksanaan metode positive self talk terhadap siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar?, (3) Apakah metode positif self talk dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar?. Adapun tujuan penelitian: (1) Mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar. (2) Mengetahui gambaran tahap pelaksanaan metode positive self talk terhadap siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar. (3) Mengetahui metode positive self talk dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis eksperimen (*Quasi Eksperiment Design*) dalam bentuk *Non equivalent Control group Design*. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui Skala dan observasi. Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan 1. Kepercayaan diri pada kelompok eksperimen pada saat *pretet* berada pada kategori rendah dan pada saat *posttests* berada pada kategori tinggi. Sedangkan kelompok control pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dan pada saat *posttest* berada pada kategori rendah 2. Pelaksanaan teknik *self talk* sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima kali pertemuan yaitu pengenalan dan *pretest*, pembentukan dan peralihan, pelaksanaan kegiatan dan penutup. Pada saat pelaksanaan teknik *self talk*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi 3. Penerapan teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan di SMP Negeri 33 Makassar

## PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil Alamin, Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'alayang senantiasa penulis haturkan, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul "Efektivitas Metode Positif *Self Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar". Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Baik itu dalam proses pengumpulan bahan, pelaksanaan, maupun penyusunannya. Namun berkat bimbingan, motivasi, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan dapat teratasi. Oleh karena itu, maka sepantasnyalah dengan hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Dr. Abdullah Pandang M.Pd. dan Bapak Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si. masing-masing selaku pembimbing I dan II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terimakasih pula penulis tujukan kepada:

1. Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP. sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti proses perkuliahan pada program studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) Fakultas Ilmu Pendidikan.



2. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, Dr. Mustafa, M.Si sebagai Pembantu Dekan I, Dr. Pattaufi, M.Si, sebagai Pembantu Dekan II, dan Dr. Ansar, M.Si sebagai Pembantu Dekan III. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan layanan akademik, administrasi, dan kemahasiswaan selama proses pendidikan dan penyelesaian studi.
3. Drs. H. Muhammad Anas, M.Si dan Sahril Buchori, S.Pd, M.Pd, masing-masing sebagai Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, yang penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya pada Jurusan psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Ibu Andi Mardiani Maddusila, S.Pd.,M.Pd sebagai Kepala Sekolah SMP Negeri 33 Makassar atas izin mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin beserta semua guru dan staf di SMP Negeri 33 Makassar atas kesediaanya untuk memberikan informasi dan bantuan yang peneliti butuhkan.
6. Teristimewa buat kedua Orang tuaku tercinta, Ayahanda Siraten dan Ibunda Wina yang telah begitu sabar dalam merawat dan membesarkan penulis dengan susah payah dan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya disertai dengan iringan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya. Semoga ananda dapat membalas setiap tetes demi

tetes keringat yang tercurah demi membimbing ananda menjadi seorang manusia yang berguna .

7. Saudara(i), Abdul malik S.T, Masita S.Pd, Marwa, Sopyan, Hasnawati, Nurjanna, Nurfadillah, dan Ramadan, dan juga Saudara Tak Sedarahku Rahmawati Sahid S.Pd yang telah memberikan do'a dan kasih sayangnya, serta dikungan dan motivasi dan semangat yang diberikan kepada penulis.
8. Teman-teman mahasiswa PPB FIP UNM terkhusus untuk teman-teman *Experience* Angkatan 2015, terutama untuk kelas B atas dukungan, do'a, persaudaraan dan pengorbanannya.
9. Sahabat-sahabat terbaik: Sida, Nunung, Salmi, Hikmah, Nisma, Haidir dan yang tidak sempat tuliskan namanya satu persatu, terima kasih atas bantuannya, setiap canda tawa, keusilan, berbagai pengalaman susah senang terlewati bersama yang tak akan kulupakan dan akan selalu terkenang, segala bentuk perhatian, kerjasama, serta dukungan dari kalian.
10. Teman-teman KKN-PPL SMPN Katumbangan lemo, Ibnu, Wahyu Agung Pratama, Sri Rahayu, Andi Jumiati, Ayyub, Naeni, Yani, Mia, Dan Fahri. Terima kasih atas doa, kerjasama, persaudaraan dan dukungannya.
11. Terima kasih buat siswa yang selaku subjek penelitian ini, yang sudah berpartisipasi dalam penelitian saya, semoga nantinya bisa sukses, tumbuh menjadi anak soleh dan soleha serta membanggakan orangtua.
12. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapat imbalan yang setimpal dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin.

Makassar, Agustus 2019

**Peneliti**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>12v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>9</b>
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Konsep Dasar Konseling <i>Rational Emotive Behavioral Therapy</i> (REBT)	9
a. Pengertian Konseling REBT	9
b. Tujuan Konseling REBT	10

c. Proses Dan Teknik Konseling REBT	10
d. Landasan Konseling REBT	12
2. Konsep Dasar <i>Self Talk</i>	14
a. Pengertian <i>Self Talk</i>	14
b. Cara Kerja <i>Self Talk</i>	16
c. Cara Menerapkan <i>Self Talk</i>	17
d. Manfaat Self Alk	20
3. Kepercayaan Diri	21
a. Pengertian Kepercayaan Diri	21
b. Tingkat Kepercayaan Diri	23
c. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri	24
d. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	26
e. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki Kepercayaan Diri Dan Individu Yang Krang Percaya Diri	27
f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	30
B. Kerangka pikir	32
C. Hipotesis	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	37
A. Pendekatan dan jenis penelitian	37
B. Variable Dan Desain Penelitian	37
C. Definisi Operasional	38
D. Populasi Dan Sampel	39
E. Teknik Pengumpulan Data	42

F. Teknik Analisis Data	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Gambaran Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 33 Makassar	49
2. Pelaksanaan Teknik <i>Self Talk</i> di SMP Negeri 33 Makassar	54
3. Uji Homogenitas	65
B. Pembahasan	67
1. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 33 Makassar	68
2. Gambarana Konseling Kelompok Dengan <i>Rebt</i>	72
3. Konseling Kelompok Dengan <i>Teknik Self Talk</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 33 Makassar	79
4. Keterbatasan penelitian	86
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor Halaman</b>	<b>Nama Tabel</b>	
Tabel 3.1	Desain Penelitian	38
Tabel 3.2	Penyebaran Siswa Yang Menjadi Penelitian	39
Tabel 3.3	Penyebaran Siswa Yang Menjadi Sampel Penelitian	41
Tabel 3.4	Penyebaran Kelompok Penelitian	41
Tabel 3.5	Pembobotan Angket Penelitian	42
Tabel 3.6	Kriteria Penentuan <i>Hasil Observasi</i>	45
Table 3.7	Hasil Uji Reabilitas	44
Table 3.8	Uji Normalitas	47
Table 3.9	Uji Homogenitas	48
Table 4.1	Data Kepercayaan Diri di SMP Negeri 33 Makassar	
	Kelompok Eksperimen <i>Preetest</i> dan <i>Posttest</i>	50
Table 4.2	Peningkatan Umum Tingkat Kepercayaan Diri	51
	Siswa SMP Negeri 33 Makassar	
Table 4.3	Data Kepercayaan Diri di SMPNegeri 33 Makassar	52
	Kelompok Kontrol <i>Preetest</i> dan <i>Posttest</i>	
Table 4.4	kecenderunganUmum Rendahnya Kepercayaan Diri	54
Table 4.5	Data Tingkat Partisipasi Siswa Mengikuti Kegiatan	64
	Teknik <i>self talk</i>	

Table 4.6 Uji Hipotesis Menggunakan uji t 66

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Nomor</b>	<b>Nama Lampiran</b>	
	<b>Halaman</b>	
1.	Tabulasi Pra Penelitian	93
2.	Rekap tabulasi Penelitian	94
3.	Jadwal Pelaksanaan	105
4.	RPL	107
5.	Skenario	109
6.	RPBK	119
7.	Kisi- kisiS kala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba	135
8.	Uji Validasi Ahli	139
9.	Tabulasi Uji Lapangan	141
10.	Hasil Uji Validasi lapangan	143
11.	Hasil Uji Rehabilitas lapangan	144
12.	Kisi- kisi Skalah Setelah Uji Coba	146
13.	Data Preetest Kelompok Eksperiment	150
14.	Data Preetest kelompok Control	151



15.	Data Posttest Kelompok Eksperiment	152
16.	Data Posttest Kelompok Control	153
17.	Data hasil penelitian	154
18.	Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Eksperiment	156
19.	Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol	160
20.	Uji Normalitas	164
21.	Uji Homogenitas	167
22.	Uji t ( t-test)	168
23.	Hasil Pedoman Observasi	169
24.	Analisis Individual	173
25.	Dokumentasi	174
26.	Pengajuan Judul	
27.	Surat keterangan	
28.	Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi	
29.	Penunjukan Pembimbing skripsi	
30.	Persetujuan Pembimbing	
31.	Pengesahan Usulan Penelitian	
32.	Permohonan Izin Melakukan Penelitian	

33. Izin Penelitian (BKPMMD)
34. Izin Penelitian (Makassar)
35. Surat Rekomendasi dari Sekolah
36. Riwayat Hidup

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Manusia seringkali begitu gelisah akan sesuatu hal yang belum pernah dialaminya, hanya karena melihat orang lain yang pernah mengalami sesuatu yang tidak mengesankan, dan buah pikiran tersebut sering memunculkan masalah tersebut. Masalah bila tidak dikelola dengan baik dan tidak tepat, akan berpengaruh buruk pada perkembangan manusia, terlebih dahulu remaja. Kehidupan masa remaja itu sendiri senantiasa menarik untuk dibicarakan. Mengingat betapa kompleksnya permasalahan yang dialami para remaja, terlebih masa remaja adalah masa peralihan fisik yang mempengaruhi hormon-hormon dalam tubuh sehingga masalah dalam tubuh mulai bergejolak.

Perkembangan fisik masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik. Pertumbuhan berat badan dan panjang badan berjalan parallel dipengaruhi oleh hormon yaitu *hormon mamotropik*, serta *hormon gonadotropik*. Adanya percepatan pertumbuhan pada remaja berimplikasi pada perkembangan psikososial individu yang ditandai dengan kedekatan remaja pada teman sebayanya (*peer group*) daripada orang tua atau keluarga. Bagi remaja yang mengalami pertumbuhan yang cacat dan penampilan yang kurang menarik sehingga menggambarkan kepribadian seperti rendah diri, tidak percaya diri dan sebagainya.

Remaja yang memiliki latar belakang yang mendukung akan memperoleh tingkat percaya diri yang tinggi sehingga mampu bersosialisasi dengan baik. Kepercayaan diri atau (*self confidence*) adalah aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri maka akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya. Sifat percaya diri ini juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki pada setiap remaja (Syam & Amir, 2017).

Rasa percaya diri merupakan bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu. Rasa menghargai diri sendiri merupakan awal dari kepercayaan diri. Orang yang kurang percaya diri akan merasa kecil, tidak berharga, tidak ada artinya, dan tidak berdaya menghadapi tindakan orang lain. Ciri-ciri individu yang mempunyai kepercayaan diri adalah memiliki suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal yang disukai, mampu berinteraksi dengan orang lain, mampu mempunyai dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kepercayaan diri juga merupakan keyakinan dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga

memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan (Widyaningtyas & Farid, 2014).

Salah satu aspek kepribadian yang menunjang sumber daya manusia yang berkualitas adalah tindakan kepercayaan diri seorang remaja. Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif, optimis, teradap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada alannya.

Berdasarkan pendapat di atas menjelaskan tentang pentingnya kepercayaan diri dimiliki oleh semua orang. Kepercayaan diri yang rendah merupakan penghambat seseorang untuk dapat mengembangkan potensi dirinya yang dimiliki. Sebaliknya bila seseorang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, maka orang tersebut dapat mengelola pergaulan untuk hidup lebih baik. Sayangnya kepercayaan diri seringkali menjadi masalah bagi setiap orang. Akhirnya muncul rasa minder yang malah akan menghambat kemajuan. Perasaan takut salah dalam bersikap dan bergaul dengan orang lain merupakan salah satu penyebab kurangnya kepercayaan diri.

Sama hal yang terjadi pada sebagian siswa SMP Negeri 33 Makassar, individu-individu tersebut kebanyakan memiliki kepercayaan diri rendah. Berdasarkan wawancara saat peneliti di sekolah pada bulan Maret 2019 dengan beberapa siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar yang diduga mengalami masalah tidak percaya diri karena persepsi *negative* terhadap diri sendiri. Persepsi negatif siswa karena fisik yang berbeda dengan teman-teman yang lain seperti terlalu gemuk atau terlalu pendek sehingga mereka kadang diolok-olok oleh teman-teman mereka.

Selain itu berdasarkan wawancara pada bulan Maret 2019 dengan salah satu guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 33 Makassar juga menyatakan bahwa

perilaku yang ditunjukkan siswa-siswa SMP Negeri 33 Makassar yang tidak percaya diri yaitu minder, tidak mau bergaul dengan teman-teman. Biasanya siswa-siswa ini kalau pelajaran berlangsung hanya duduk diam saja, jika disuruh naik kedepan mengerjakan soal tidak mau. Selain itu jika diberikan pertanyaan hanya diam saja. Akibatnya prestasi akademik siswa-siswa tersebut biasa-biasa saja. Padahal jika individu mau aktif saat pelajaran maka prestasinya dapat meningkat. Guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 33 Makassar juga mengatakan bawah sudah mencoba menggunakan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, namun hasilnya tidak memuaskan dan tidak sesuai yang di harapkan. Berdasarkan pendapat guru mata pelajaran juga, bawah siswa yang mengalami masalah kurang percaya diri tersebut sebenarnya punya potensi baik dan pandai karena setiap diberikan pekerjaan rumah (PR), tugas atau ulangan nilainya baik, namun karena kurang aktif dalam mengikuti pelajaran maka guru memberikan nilai biasa-biasa saja..

Berdasarkan dari fenomena dilapangan yang telah diamati oleh peneliti tentang kurang kepercayaan diri yang dialami sebagian siswa SMP Negeri 33 Makassar yang mengalami masalah kurang percaya diri dapat disimpulkan bawah individu-individu tidak percaya diri karena persepsi negatif terhadap diri sendiri atau siswa-siswa terlalu banyak *negative self talk* dibanding *positive self talk*. Sebagai contoh mereka selalu berfikiran negatif terhadap diri sendiri seperti merasa paling jelek, paling bodoh, dan paling miskin.

Metode *positive self talk* dalam bimbingan dan konseling dapat digunakan dan diharapkan lebih efektif dalam mengatasi permasalahan siswa. Metode ini mengubah persepsi negatif atau *negative self talk* menjadi *positive self talk* yaitu

keyakinan rasional yang didapat dari ucapan-ucapan positif. *Self talk* yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan kalimat-kalimat yang positif, maka dapat disebut dengan *self talk* (Wulaningsi, 2016). *Self talk* yaitu tindakan atau praktek berbicara dengan diri sendiri, baik dengan suara keras maupun diam-diam yang melibatkan mental: *positive self talk*

Salah satu upaya tersebut adalah dengan pemberian *positive self talk* dapat diartikan sebagai pembicara diri yang bersifat positif dalam mengelolah kepercayaan diri siswa. *Self talk* sebagai teknik bimbingan dan konseling melalui pendekatan REBT untuk mengubah pikiran dan tindakan dari yang irasional (negatif) ke rasional (positif) dalam mengelolah kepercayaan diri.

Berbicara pada diri sendiri yang lebih dikenal dengan *self talk*, *self talk* merupakan sebuah aktivitas yang sering di lakukan oleh setiap manusia. Setiap manusia mempunyai keinginan dan cita-cita yang hanya manusia itulah yang mengetahui. Istilah *self talk* sering diartikan dengan mengucapkan satu pertanyaan atau pun pernyataan yang berkaitan dengan suatu dan terjadi di dalam hati. Dalam keseharian, *self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dalam kondisi sadar, *self talk* terjadi, bahkan pada seseorang berbicara dengan orang lain. Kita berhenti melakukan *self talk* hanya saat kita tidur dan jatuh pingsan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka alternative yang ditawarkan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah dengan menggunakan teknik *self talk*. *Self talk* dipilih karena *self talk* merupakan bagian dari *Rational emotive behavior therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irasional menjadi

rasional sehingga dapat mengubah pandangan *negative* mengenai perasaan dan keinginan.

*Self talk* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap diri kita. Karena, tampak kita sadari *self talk* yang positif akan memberi sugesti dan memprogram ulang alam bawa sadar kita dan mempengaruhi tindakan yang akan menjadi kebiasaan, lama-lama menyatuh dengan karakter/sifat dan setelah menyatuh akan menjadi realita dalam kehidupan yang akan membuat kita percaya bahwa keyakinan kita memang benar.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Silalahi (2018), dimana konseling REBT dapat mengembangkan kepercayaan diri pada korban penyalangunaan NAPZA di Rehabilitas berbasis Masyarakat Mandiri Cirebon Jawa Barat. Berdasarkan fakta tersebut maka penulis mencoba mengkaji secara empirik yang mencoba menerapkan metode *positive self talk* pada siswa yang mengalami kurangnya kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar dengan konseling mampu keluar dari permasalahan yang dihadapinya, terutama dalam permasalahan kurangnya kepercayaan diri.

#### **A. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai pokok penelitian.

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan metode *positive self talk* terhadap siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar?
3. Apakah metode positif *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar?

#### **B. Tujuan Penelitian**



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

1. Mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar.
2. Mengetahui gambaran pelaksanaan metode *positive self talk* terhadap siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar.
3. Mengetahui metode *positive self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar.

### **C. Manfaat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

#### **1. Manfaat teoretis**

- a. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan bimbingan.
- b. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian di masa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.

#### **2. Manfaat praktis**

- a. Bagi peneliti, dapat memberi pengalaman serta menambah wawasan mengenai kemampuan kepercayaan diri.
- b. Bagi guru BK, diharapkan dapat memberikan informasi dalam usaha untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui metode *positive self talk*.

- c. Bagi siswa, sebagai informasi untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi, khususnya masalah yang berkaitan dengan kurangnya kepercayaan diri.

## BAB II

### TINJAUN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR

#### A. Tinjaun Pustaka

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

##### a. Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) di kembangkan oleh seorang eksistensialis bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Sebagaimana diketahui aliran ini dilator belakanginya oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuah dan berkembang dan merupakan individu dalam suatu kesatuan yang berarti, manusia bebasa, berpikir, bernapas, dan berkehendak (Erford, 2016).

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direaktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan kepercayaan diri, mencoba mengubah pikiran konseling agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku (Erford, 2016).

Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* merupakan terapi aktif-direktif terstruktur yang memfokuskan pada membantu klien bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah pemikiran dan perilakunya, menjadi lebih baik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* adalah sebuah proses pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional.

**b. Tujuan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT)**

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif. Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Tujuan utama dari pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) menurut surya (2003: 15) adalah:

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseling dapat irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan dirinya seoptimal mungkin. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusan diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliruberusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar konseling untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

c. **Proses dan teknik konseling *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)***

1) Fungsi pengumpulan data dalam konseling *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)*

Dalam konseling *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* konselor tidak terlalu banyak menelusuri keidupan konseling yang lain misalnya, konseling klinikal. Alat-alat pengumpulan data yang bersipat testing dan non-testing sangat sedikit di pergunakan dalam konseling. Karena diagnosis dalam konseling ini dilakukan bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola berpikir.

2) Peranan konselor dan langka-langka konseling

Menurut Ellis (sukardi, 2000) bahwa peranan konselor dalam proses konseling *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* akan dampak dengan jelas dalam langkah-langkah konselor sebagai berikut:

1) Langkah pertama

Dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan pada konselor bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang irasional. Disini di konselor harus belajar untuk memisahkan keyakinan *rational* dari yang *irrational*. Pada tahap ini peran konselor adalah sebagai propagandis yang berusaha mendorong, membujuk, menakutkan bahkan sampai kepada

mengendalikan konseli untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Jadi pada langkah ini peran konselor ialah menyadarkan konseli bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan karena cara berpikirnya yang tidak logis.

Peranan konselor disini yaitu menyadarkan konselor bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konselor *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan konselor bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya berpikir secara tidak logis. Oleh karenanya konselinglah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

## 2) Langkah kedua

Konselor berperan mengajak konselor menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang irasional. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada konselor bagaimana proses ketidak logisan berpikir, tetapi lebih jauh cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang irasional.

## 3) Langkah ketiga

Konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang realistik dan menghindarkan diri dari keyakinan yang irasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang irrational dari konselor dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang *irrational* dan *rational*.

d. Landasan konseling ***Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)***

Pandangan tentang hakekat manusia yang diajukan oleh Ellis (Sukardi, 2000) yang mewarnai teori *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* yaitu sebagai berikut:

1) Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan juga irasional.

Pada hakekatnya manusia itu memiliki kecenderungan untuk berpikir yang rational atau logis, disamping itu juga ia memiliki kecenderungan untuk berpikir irasional atau tidak logis. Kedua kecenderungan yang dimiliki manusia ia akan nampak dengan jelas dan tergambar dalam bentuk tingkah lakunya yang nyata. Dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa apabila seseorang telah berpikir rasional atau logis yang akan diterima dengan akal sehat, maka orang itu akan bertingkah laku yang *rational* dan logis pula. Tetapi sebaliknya apabila seseorang itu berpikir yang tidak rational atau *irrational*. Pola pikir yang sementara inilah oleh Ellis yang disebut sebagai penyebab bahwa seseorang itu mengalami gangguan emosional.

Mengapa manusia itu berpikir irasional, Ellis (Sukardi, 2000: 93)

mengungkapkan beberapa yang bersifat universal, diantaranya:

- a) Bahwa seseorang itu pada hakekatnya ingin dihargai, dicintai ataupun disangangi oleh setiap orang.
- b) Bahwa seseorang itu memiliki kecenderungan untuk ingin yang serba sempurna dalam hidup ini.
- c) Bahwa diantara manusia ini tidak tergolong semuanya baik, dan ada pula manusia yang tergolong jahat, kejam dan jelek.
- d) Manusia memiliki kecenderungan memandang bahwa malapetaka yang terjadi sebagai bentuk yang tidak diinginkan.
- e) Seseorang memiliki kecenderungan untuk hidup tergantung pada orang lain.
- f) Seseorang memiliki kecenderungan lebih mudah menghindari tanggung jawab (kesulitan-kesulitan) dari pada menghadapinya,
- g) Seseorang memiliki kecenderungan untuk tidak menghiraukan masalah-masalah orang lain karena dipandang oleh seseorang bahwa masalah orang lain itu tidak sangkut pautnya dengan dirinya sendiri.
- h) Pengalaman masa lalu dipandang sebagai suatu factor yang menentukan tingkah laku masa kini.
- i) Seseorang memiliki kecenderungan untuk mencari pemecahan suatu masalah yang sempurna.

2) Pikiran, perasaan dan tindakan manusia adalah merupakan suatu proses yang satu dengan lainnya tidak dapat dipisahkan.

*Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)*, memandang bahwa manusia itu tidak akan lepas dari permasalahan dan perbuatannya. Perasaan seseorang senantiasa melibatkan



pikiran dan tidakannya. Tindakan selalu melibatkan pikiran dan perasaan seseorang.

Apabila seseorang merasa sesuatu, maka ia memikirkan dan bertindak tentang sesuatu itu. Demikian pula sebaliknya, oleh karena itu untuk memahami bentuk-bentuk penyimpangan tingkah laku tertentu pada seseorang, maka hendaknya dipahami bagaimana ia berperasaan, berpikir, menerima dan melaksanakan sesuatu itu, serta apa yang ada dibalik semua itu.

3) Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis.

Individu bersifat unik dan memiliki potensi-potensi tertentu, ia akan memiliki berbagai kelebihan dan kekurangan serta keterbatasannya yang bersifat unik. Sesuatu dengan prinsip diferensiasi bahwa seseorang itu tidak ada yang identik atau sama persis.

*Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* memandang bahwa individu itu memiliki potensi untuk memahami kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasannya itu. Namun disela-sela kelebihan dan keterbatasan itu individu harus memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistis, agar individu itu mampu melakukan adaptasi diri dengan baik.

## 2. Konsep Dasar *Selt Talk*

### a. Pengertian *Self Talk*

*Self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariaannya *self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar *self talk* terjadi, bahkan pada saat seseorang berbicara dengan orang lain. Kita berhenti melakukan *self talk* saat kita tertidur, pikirang kosong atau jatuh pingsan.

Saligman & reichenberg (2013) mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian antusiasme) positif yang diberikan seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa yang sangat membantu ketika diadapkan pada suatu masalah.

*self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk dapat menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan mnghasilkan *self talk* positif. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan *negative* yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri.

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

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

Schafer (dalam Erford, 2016) *self talk* teknik konseling dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif.

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

#### **b. Cara Kerja *Self Talk***

Secara mendetail, dapat dijelaskan bagaimana *self talk* bekerja secara bertahap sehingga dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar kita. *Self talk* mempengaruhi tindakan kita, kemudian lama kelamaan tindakan kita tersebut berubah menjadi kebiasaan, setelah tindakan tersebut berubah menjadi kebiasaan, lama kelamaan akan 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 pengetahuan yang semakin kuatnya. Begitulah seterusnya *self talk* ini bekerja mempengaruhi diri tanpa henti.

Sugaha (2013:16) menyatakan tahapan kerja *self talk* sehingga mempengaruhi pikiran-pikiran bawah sadar, ataupun tahapan kerja *self talk* yaitu sebagai berikut:

- a) Pernyataan diri (*self talk*) akan menghabiskan tindakan
- b) Suatu tindakan akan menjadikan kebiasaan bagi seseorang.

- c) Kebiasaan akan menjadi karakter seseorang dan menjadi realitas dalam kehidupannya.
- d) Realitas seseorang akan menjadi *belief (keyakinan)* yang berharga bagi diri seseorang.
- e) Sebelum keyakinan akan menentukan *self talk* seseorang.

Berdasarkan uraian di atas *self talk* pada diri seseorang merupakan sebuah siklus yang mengendalikan seseorang. Siklus diatas menjelaskan bahwa realita hidup seseorang sangat ditentukan sekali dengan pola pernyataan diri dalam kehidupan sehari-hari.

### c. Cara Menerapkan *Self Talk*

Sebelum membantu konseli cara menggunakan teknik ini, akan sangat membantu jika konselor profesional pertama bekerjasama dengan konseling untuk mengembangkan sikap positif tentang bicara dengan diri sendiri. Untuk melakukan hal ini, konselor profesional 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 profesional dapat memiliki focus pada pikiran-pikiran konseli (Erfod, 2016)

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

- 1) Mengidentifikasi dan mengeksplorasi *self-talk* negatif.
- 2) Memeriksa tujuan dan fungsi dari *self-talk* negatif konseli.

- 3) Mengembangkan *counter*. Setelah konseli menyadari alasannya menggunakan *self-talk* negatif, konselor dapat membantu konseli untuk mengembangkan *counter*. *Counter* merupakan pernyataan diri yang tidak kompatibel dengan pemikiran kritis.
- 4) Meninjau kembali *counter* yang dibuat konseli dan kemudian mempraktikkannya.

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

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

Menurut William (2011) cara menerapkan *self talk* yaitu:

- 1) Dengarkan *self talk* anda. Jika selama ini, anda sering melakukan *self talk* negatif, maka carilah waktu sesaat kemudian dengarkan *self talk* yang biasanya muncul dalam situasi apapun dalam hidup anda.
- 2) Tuliskan *self talk* mana yang negatif. Anda bisa menuliskan dalam jurnal *self talk* yang anda susun khusus untuk mengenal *self talk* anda.
- 3) Ubahlah menjadi *self talk* positif. Saat anda mengetahui *self talk* negatif yang sering anda ucapkan maka langkah selanjutnya tinggal anda ubah menjadi *self talk* positif.

4) Lalu anda lakukan *self talk* positif setiap hari. Semakin sering anda sering melakukan *self talk* yang positif, semakin baik hidup anda.

Jadi, cara menerapkan teknik *self talk* dimulai dari tahap mendengarkan *self talk*, lalu tahap menulis *self talk*, kemudian tahap mengubah *self talk* negatif ke positif. Dan selanjutnya menerapkan *self talk* positif setiap hari.

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

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

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

Pernyataan diri yang positif akan membuat kita memiliki pikiran yang positif dan hidup juga akan lebih baik karena memiliki muatan positif. Sebuah pernyataan diri akan menghasilkan suatu tindakan dan sebuah tindakan akan menjadi kebiasaan, selanjutnya kebiasaan akan menjadi karakter dan menjadi

realitas dalam kehidupan, realitas akan menjadi *belief* (keyakinan) yang akan menentukan *self talk* anda (Sugara, 2016: 16).

**d. Manfaat *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 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 memiliki beberapa hari mereka untuk membaca setiap hari. Hal ini membantu untuk mengubah laporan seseorang dari negative ke positif dan gilirannya orang mengembangkan sikap yang lebih baik tentang latihan. Konselor profesional yang mengajarkan teknik ini untuk klien yang membutuhkan bantuan mengelola stress. Karena *self talk negative* dapat mengurangi stress berkurang (Corey, 2007).

Menurut William (2011) manfaat *self talk* dalam keseharian kita yaitu

sebagai berikut:

1. Alat bantu untuk mengambil keputusan

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

2. Mengenal diri sendiri

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

3. Berinteraksi dengan orang lain

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

#### 4. Saran pengendalian diri

Dengan berbicara dengan diri sendiri, seseorang akan mudah mengendalikan pikirannya yang kacau. Dan mencegah seseorang untuk mengambil keputusan yang salah.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa tanpa kita sadari, ternyata diri juga butuh untuk diajak bicara. Karena ternyata, dengan mengajak diri berbicara telah memberikan kesempatan untuk memperkaya diri. Menurut para ahli, kebiasaan berbicara dengan diri sendiri atau *self talk* sudah ada sejak kita belajar bicara dan merupakan bagian dari proses belajar anak. Dan dengan diri sendiri tidak selalu dalam bentuk dialog dengan suara. Sebab semua yang terlintas dalam otak kita, sebenarnya cara kita berbicara dengan diri sendiri.

### 3. Kepercayaan diri

#### a. Pengertian kepercayaan diri

“Percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu”. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Menurut Hakim (pinasti, 2011) “kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut



membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya”. Individu yang percaya diri akan merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Individu juga merasa optimis dalam melakukan segala aktivitasnya sehingga dapat mengoptimalkan kelebihan-kelebihannya serta dapat membuat serta dapat membuat tujuan hidup yang realistic bagi dirinya, artinya individu itu mendapatkan tujuan hidup yang tidak terlalu tinggi baginya sehingga ia dapat mencapai tujuan hidup yang ia tentukan. Individu yang dapat mencapai tujuan hidup akan merasa mampu untuk melakukan sesuatu dalam dirinya sendiri.

Kepercayaan diri adalah salah satu modal utama untuk dapat menalani kehidupan ini dengan penuh optimisme. Kepercayaan diri juga merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kesuksesan hidup seorang remaja, karena kepercayaan diri yang mantap akan menimbulkan motivasi dan semangat yang tinggi pada jiwa seorang remaja. Begitu besar fungsi dan peranan kepercayaan diri pada kehidupan seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri yang tertanam yang kuat pada seorang remaja. Pesimesme dan rasa rendah diri akan dapat mengusainya dengan mudah. Tanpa dibekali dengan kepercayaan diri yang mantap sejak dini, maka anak akan tumbu menadi lemah (Andrianto, 2016).

Siswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Kelemahan- kelemahan yang ada pada dirinya merupakan hal yang wajar dan sebagai motivasi untuk mengembangkan kelebihan yang dimilikinya bukan dijadikan penghambat atau penghalang dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, (Aristiani: 2016)

Rasa kepercayaan diri yang baru dan sehat dikembangkan dari dalam kepribadian individu itu sendiri. Rasa percaya diri buka dengan mengkompensasi

kelemahan kepada kelebihan, namu bagaimana individu tersebut mampu menerima dirinya apa adanya, mampu mengerti seperti apa dirinya dan akhirnya akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh *negative* dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya.

#### **b. Tingkat kepercayaan diri**

Setiap manusia memiliki kepercayaan diri yang berbeda-beda serta dengan ciri yang berbeda pula. Lauster (Munawir,2017) mengemukakan adanya tiga tingkatan kepercayaan diri, yaitu tingkatan rendah, sedang dan tinggi.

1. Kepercayaan diri tingkat rendah, Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung merasa tidak bebas tidak enak, cemas, dan tidak nyaman.
2. Bila mengatasi problema dalam hidupnya, individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tergolong sedang akan cenderung ragu-ragu, khawatir tentang kesan yang timbul pada diri orang lain dan memiliki rasa rendah diri.
3. Individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi ditunjukkan dengan bekerja efektif, mampu melaksanakan tugas-tugas dengan baik, bertanggung jawab dan merencanakan masa depannya sendiri.

Menurut Adler (Lauster, 2002), kepercayaan diri yang sangat berlebihan bukan berarti sifat yang positif. Pada umumnya kepercayaan diri yang berlebihan justru menjadikan individu kurang hati-hati dalam bertindak, selalu berusaha tanpa mengenal rasa lelah, dan sering bertingkah laku seenaknya sendiri. “rasa rendah diri bukanlah suatu ketidak normalan, melainkan justru merupakan pendorong menuju perbaikan dalam kehidupan manusia. Akan tetapi, individu merasa dirinya kurang sempurna dan kurang percaya diri yang terlalu berlebihan, akan menjadikan inferioritas. Rasa rendah diri yang sedang dapat membuat orang superior.”

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri yang mencakup penilaian dan penerimaan yang baik terhadap dirinya secara utuh, bertindak sesuai dengan harapan lingkungan sekitarnya. Penerimaan ini meliputi penerimaan secara fisik dan psikis.

**c. Proses terbentuknya kepercayaan diri**

Menurut Mirna & Jusuf (2016) Kepercayaan diri merupakan keyakinan dan harapan dan terbentuk tidak instan, tetapi ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya kepercayaan diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut :

- 1) Terbentuknya 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-kelebihannya tersebut.
- 3) Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.
- 4) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.

berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri tidak terbentuk begitu saja. Ada proses yang melatarbelakangi kepercayaan diri siswa. Kepercayaan diri terbentuk dari proses pengalaman dan pengetahuan tentang potensi dan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya.

Kepercayaan diri rendah bisa terjadi melalui proses panjang yang dimulai dari pendidikan dalam keluarga. Menurut Hakim (2002) awal dari proses tersebut terjadi sebagai berikut:

- 1) Terbentuknya berbagai kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek, seperti aspek mental, fisik, sosial dan ekonomi.
- 2) Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan yang mungkin tidak dimiliki oleh orang lain.

- 3) Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap yang negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dari kelompok, dan reaksi negatif lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa kurang percaya diri pada seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya Kepercayaan diri adalah yang pertama terbentuknya kepribadian sesuai dengan tahap perkembangannya, yang kedua pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, yang ketiga melalui pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya dan yang terakhir.

**d. Aspek-aspek kepercayaan diri**

Menurut Lauster (Rahayuningdyah: 2016) mengemukakan bahwa orang yang memiliki rasa percaya diri yang positif adalah yang di dekan sebagai berikut:

- 1) Keyakinan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya yang mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. Sehingga dengan keyakinan yang dia miliki dapat menimbulkan kepercayaan diri apa adanya.
- 2) Optimis yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya sehingga dengan mempunyai sikap yang optimis akan memberikan pikiran-pikiran yang positif pada dirinya.

- 3) Objektif yaitu Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki sikap objektif akan berarti orang tersebut memiliki kejujuran dalam hidupnya.
- 4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, jadi sikap ini memberikan dampak positif bagi diri.
- 5) Rasional dan realistis yaitu analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat di terima oleh akal dan dapat di terima akal dan sesuai dengan kenyataan.

Sebagai sosok pribadi yang akan menalani hidup ini, siswa siswa harus menemukan dirinya sendiri dengan segala aspeknya, mempunyai kemampuan berkomunikasi dan bertanggung jawab terhadap ideology nilai yang di anut, atau pekejaan yang di lakukan, serta dapat melakukan ubungan interpersonal yang baik dan mampu menghargai apa yang dimiliki, baik kelebihan maupun kekurangannya.

**e. Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri dan individu yang kurang percaya diri**

Menurut mastuti (syaruddin (2013) mengemukakan cirri atau karakteristik orang yang mempunyai rasa percaya diri proporsional, diantaranya adalah:

1. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.

3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
5. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika dan harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
8. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial,  
Begitu pula dengan individu yang kurang percaya diri, ada beberapa cirri

atau karakteristiknya seperti:

- 1) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- 2) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- 3) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun dilain 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) Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Selanjutnya iswidharmanjaya, (2004:31) mengemukakan cirri-ciri percaya

diri bahwa cirri-ciri percaya diri meliputi:

Bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, pegangan hidup cukup kuat dan mampu mengembangkan motivasi, mau bekerja keras mencapai kemajuan, yaitu atas perna yang dihadapinya, berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya, menerima diri secara positif, yakin atas kemampuan sendiri dan tidak terpengaruh orang lain, optimis dan tenang atau tidak mudah cemas, dan mengerti akan kekurangan lain-lain.

Berdasarkan berbagai pendapat tentang cirri-ciri percaya diri, maka pada hakikatnya berbagai ciri yang melekat pada diri seseorang yang memiliki kepercayaan diri. Akan tetapi dibatasi pada aspek tertentu cirri-ciri orang yang percaya diri, yaitu” tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan, cukup toleran atau berfikir positif, bersikap optimis”. Hal ini berarti kepercayaan diri berkaitan dengan aspek percaya akan kompetensi atau kemampuan diri sendiri, mampu bersikap atau berfikir positif dengan memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri, dan tidak muda menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung mengharapkan bantuan orang lain. Demikian pula orang. Demikian pula orang yang percaya diri akan selalu bersikap optimis dengan memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri (iswidharmanjaya, 2004).

**f. Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri**

Salah satu faktor perkembangan yang sangat besar pengaruhnya teradap individu dalam mencapai suatu keberhasilan dalam pemenuhan tujuan hidup adalah perkembangan perasaan, karena perasaan akan mengisi setiap hari-hari.

Hal ini sesuai pendapat Mappaire, (2006:58) bahwa:

Perasaan seseorang telah ada dan berkembang semenjak ia bergaul dengan lingkungannya. Timbul perasaan itu (positif dan negatif) merupakan produk pengamatan dari pengalaman individu secara unik dengan benda-benda fisik lingkungannya, dengan orang tua dan saudara-saudara, serta pergaulan social yang lebih luas.



Sebagai suatu produk dari lingkungan yang jauh berkembang, maka sudah tentu perasaan itu juga berkembang.

Pendapat di atas menekankan bahwa rasa kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh aspek proses pengamatan atau pengalaman seseorang dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan masyarakat dimana orang tersebut beradaptasi. Demikian pula kemampuan seseorang dalam merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya sehingga mampu berinteraksi atau beradaptasi dengan lingkungannya. Kondisi tersebut akan mempengaruhi rasa percaya diri seseorang sebagai suatu proses psikologi.

Menurut Daraja (Syaharuddin, 2013) menyemukakan rasa rendah diri dan rasa kurang percaya diri sendiri sendiri banyak sekali terjadi pada pemudha-pemudah remaja. Hal ini disebabkan oleh banyaknya problem yang mereka hadapi dan tidak dapat menyelesaikan dan pengertian dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Di samping itu, mungkin pula akibat pergaulan pendidikan dan perlakuan yang diterima ketika masih kecil.

Sehubungan dengan kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, maka pada hakekatnya terdapat berbagai cara yang dapat ditempuh dalam memperbaiki kepercayaan diri.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Luster, (corey, 2003: 11) yaitu:

1. Carilah sebab-sebab anda merasa rendah diri.
2. Bahagia dengan keberhasilan anda dalam suatu bidang tertentu dan janganlah ragu-ragu untuk bangga atasnya.
3. Bebaskan pendapat anda dari orang lain.
4. Jika misalnya anda tidak puas dengan pekerjaan anda tapi tidak melihat sesuatu kemungkinannya untuk memperbaiki diri anda maka kembangkanlah bakat anda melalui hobby.
5. Jika anda dimintai untuk melakukan pekerjaan yang sukar, cobalah melakukan pekerjaan anda dengan rasa optimis.

6. Jangan berlaku bercita-cita kelewatan batas tidak baik, makin besar cita-cita anda maka akan semakin sulit bagi anda untuk memenuhi tuntutan yang tinggi itu.

7. Jangan sering membandingkan diri anda dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat diatas, maka berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, akan tetapi faktor yang sangat menentukan kepercayaan diri adalah faktor dari diri seseorang untuk memiliki keteguhan diri untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Orang yang percaya diri tidak harus selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, dapat dijadikan contoh atau panutan untuk berbuat sehingga kemampuannya dapat lebih berkembang dengan tetap mengendalikan kemampuan sendiri atau tidak bergantung kepada orang lain.'

#### **B. Kerangka Pikir**

Kepercayaan diri merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertingka laku sesuai dengan yang diarakannya sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakanya, bertanggung jawab terhadap tindakanya dan tidak terpengaru oleh orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai cita-cita yaitu toleransi, tidak memerlukan dukungan orang lain dalam setiap mengambil keputusan atau mengerjakan tugas, selalu bersikap optimis dan dinamis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat. Sifat seperti ini sangat dipentingkan bagi individu. Tak terkecuali sebagai seorang siswa.

Selama observasi awal di sekolah, ditemukan adanya siswa yang kurang kepercayaan dirinya. Hal ini ditandai dengan siswa merasa ragu-ragu dalam melakukan sesuatu, merasa renda diri, tidak berani bertanggung jawab, mudah merasa cemas, dan tidak terkadang biasa sala dalam mengucapkan sesuatu atau

agak terbata-bata ketika berbicara dengan orang lain. Misalnya malu untuk maju ke depan kelas, kurang percaya diri dalam bergaul dengan teman sekelasnya, jika ada pekerjaan rumah susah tidak di kerjakan, dan juga malu berbicara di depan orang banyak. Selain itu, pada sekola tersebut ditemukan juga data awal bahwa jumlah siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri yang sangat signifikan. Oleh karena itu, maka perlu adanya upaya-upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri yang dialami oleh siswa tersebut. Salah satu alternatif pilihan yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah melakukan *self talk* melalui pendekatan REBT.

*Self talk* memiliki peranan penting dalam kehidupan baik dalam belajar maupun bekerja karena *Self talk* sangat menentukan cara kita bersikap dan bertindak dalam segala hal belajar baik dikelas maupun diluar kelas kita sering melakukan *Self talk negative* “saya tidak bisa melakukannya” *Self talk* positif “saya bisa melakukannya” pikiran-pikiran seperti ini yang akan menentukan tindakan atau kegiatan kita dalam belajar.

Pada tahap pemberian perlakuan teknik *self talk* yaitu dilakukan melalui:

- 1). Tahap mendengarkan *self talk* yang muncul . Dimana siswa mendengarkan *self talk* yang sering muncul dalam situasi apapun dalam kehidupannya.
- 2). Tahap menuliskan *self talk*. Disini siswa dibantu mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif dimana siswa menuliskan *self talk* mana yang negatif.
- 3). Tahap mengubah *self talk* negatif ke positif. Dimana siswa didorong untuk mengubah *self talk* yang positif atau irasional.
- 4). Tahap penerapan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan senantiasa melakukan hal tersebut diatas maka siswa akan memiliki kebiasaan faktor pada hal positif. Jika kebiasaan-kebiasaan tersebut menjadi

bagian dari perilaku keseharian siswa maka siswa tersebut akan tumbuh menjadi pribadi yang positif.

Pemberian teknik *self talk* dimaksudkan agar dapat meningkatkan kepercayaan diri, karena dengan teknik *self talk* ini siswa melati diri untuk melakukan percakapan terhadap diri sendiri dengan demikian siswa diharapkan lebih termotivasi untuk belajar dan yakin terhadap dirinya sehingga kepercayaan dirinya ikut meningkat serta mendapatkan prestasi yang lebih baik.

**Kepercayaan diri rendah**

1. Tidak yakin dengan kemampuan
2. Pesimis
3. Tidak objektif
4. Tidak bertanggung jawab
5. Pikiran yang tidak rasional

**Pemberian teknik self talk:**

1. Tahap mendengarkan *self talk*
2. Tahap menuliskan *self talk* negatif
3. Tahap mengubah *self talk* negatif ke positif
4. Tahap menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari

**Kepercayaan diri tinggi**

1. Yakin akan kemampuan diri
2. Optimis
3. Objektif
4. Bertanggung jawab
5. Rasional

**C. Hipotesis**

Berdasarkan

maka peneliti

diuraikan

*positive*

*self talk* efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar”.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design*. Peneliti memilih jenis penelitian *quasi experimental design* karena peneliti akan mengkaji penggunaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sugiyono (2017:72) mengemukakan bahwa, “penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

#### B. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu *metode positif self talk* sebagai variabel bebas atau yang memengaruhi (*independent variable*), dan kepercayaan diri, selanjutnya disebut kepercayaan diri sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variabel*). Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017).

Desain eksperimen yang digunakan adalah *non-equivalent control group design* yang dapat digambarkan sebagai berikut.

**Tabel 3.1. Desain Penelitian**

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen (E)	O1	X	O2
Kontrol (K)	O3		O4

Sumber: Sugiyono (2017)

Dimana :

- E = Kelompok eksperimen
- K = Kelompok kontrol
- O1 = *Pretest* kelompok eksperimen
- O2 = *Posttest* kelompok eksperimen
- X = *Treatmen* atau perlakuan
- O3 = *Pretest* kelompok kontrol
- O4 = *Posttest* kelompok kontrol

### C. Definisi Operasional

Defenisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan peneliti untuk menghadapi perbedaan interpretasi terhadap peubah yang dikaji, maka dikemukakan defenisi operasional peubah penelitian sebagai berikut :

1. Teknik *self talk* adalah pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna suportif untuk melakukan suatu pembuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Pelaksanaan teknik self talk dilakukan dalam konseling kelompok yang terdiri atas 4 tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan diatas: tahap mendengarkan *self talk* yang muncul, tahap menulis *self talk*, tahap menguba *self talk* negatif ke positif dan tahap menerapkan *self talk* positif dalam keidupan sehari-hari dan tahap pengakhiran (terminasi).

2. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang siswa dalam mengerjakan setiap tugas-tugasnya, meliputi cara pandang positif terhadap diri sendiri, orang lain, situasi diluar dirinya, pengendalian diri yang baik dan percaya akan kemampuan dirinya

#### **D. Populasi Dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Sugiyono (2017: 80) menyatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIIIA, VIIIB, VIIC, VIID dan VIIIE di SMP Negeri 33 Makassar tahun ajaran 2018/2019 yang teridentifikasi mengalami kurang kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil observasi, hasil *asement* berupa pemberian skala dan wawancara dengan guru BK dan wali kelas di SMP Negeri 33 Makassar, di dapatkan siswa yang teridentifikasi memiliki karakteristik kurang kepercayaan diri sebanyak 50 siswa.

**Tabel 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah siswa	Populasi penelitian
1	VIIIa	36	10
2	VIIIb	36	9
3	VIIIc	36	9
4	VIIId	36	10
5	VIIIe	36	12
Total		180	50

**Sumber : Guru BK dan Wali Kelas SMP Negeri 33 Makassar**

##### **2. Sampel**



Sampel merupakan bagian generalisasi dari populasi. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Roscoe (Sekaran, 2006) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimental sederhana yakni 10-20 subjek. Kemudian dalam penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok agar layanan konseling berjalan efektif maka peneliti juga mengacu pada jumlah anggota kelompok pada konseling kelompok. Sukardi (2010) menjelaskan ukuran kelompok yang ideal adalah 7-15 orang. Berdasarkan kedua acuan tersebut, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang pada setiap kelompok penelitian sehingga jumlah keseluruhan sampel pada penelitian sebanyak 20 sampel.

Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *propotional random sampling* dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan proposional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki kurang kepercayaan diri. Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi 50 siswa yang terdiri dari 5 kelas yaitu kelas VIII<sub>A</sub>, VIII<sub>B</sub>, VIII<sub>C</sub>, VIII<sub>D</sub>, VIII<sub>E</sub> sampai dengan kelas VIII<sub>E</sub>, dimana setiap kelas diambil secara acak siswa hingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

Pengambilan sampel menggunakan rumus *propotional random sampling* menurut Sugiyono (2013). yaitu:

$$i = \frac{L}{N} \cdot n$$

Keterangan :

$n_i$  = Jumlah sampel setiap kelas

$n$  = Jumlah sampel seluruhnya

$N_i$  = Jumlah populasi setiap kelas

N = Jumlah populasi seluruhnya

**Tabel 3.3 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Populasi	Sampel
1	VIIIa	10	$(10/50) \times 20 = 4$
2	VIIIb	9	$(16/50) \times 20 = 4$
3	VIIIc	9	$(9/50) \times 20 = 4$
4	VIII d	11	$(11/50) \times 20 = 4$
5	VIII e	11	$(11/50) \times 20 = 4$
<b>Total</b>		50	20

**Sumber :** Teknik pengambilan sampel *self talk*

Setelah menentukan jumlah sampel per kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitiannya itu kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* berupa *self tak* (berbicara pada diri sendiri) dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan secara acak dengan menggunakan lot sehingga didapatkan masing-masing sampel sebanyak 20 dalam kedua kelompok. Kelompok eksperimen sebanyak 10 siswa dan kelompok control sebanyak 10 siswa.

Adapun pembagian kelompok penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.4. Penyebaran Kelompok Penelitian**

No.	Kelompok penelitian	Jumlah sampel
1	Eksperimen	10
2	Kontrol	10
<b>Jumlah</b>		20

**Sumber:** Pembagian Kelompok Penelitian

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas

alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

### 1. Skala Kepercayaan Diri

Teknik pengumpulan dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri. Instrumen digunakan untuk memperoleh data kepercayaan diri siswa baik pada *pretest* maupun *posttest*. Instrumen yang diberikan kepada responden peneliti, dimana angket peneliti sifatnya tertutup, karena setiap item pernyataan telah dilengkapi dengan pilihan jawaban, dengan empat pilihan jawaban yaitu selalu (S), sering (SR), jarang (JR), Tidak Pernah (TP). Untuk kepentingan analisis data, maka skala penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 4.

**Table 3.5 Pembobotan Angket Penelitian**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Selalu (S)	4	1
Sering (SR)	3	2
Jarang (JR)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

**Sumber: Sugiyono, (2017)**

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

#### a. Uji Validitas

Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 22 *for windows*. Batas penerimaan dengan syarat nilai  $r$  yang

diperoleh  $<$  (lebih kecil atau kurang) dari 0,30. Seperti yang dikatakan oleh Sugiyono (2017: 179) bahwa bila harga korelasi dibawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrument tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang.

Item-item yang tidak valid tersebut digugurkan sehingga jumlah dari total 45 item tersisah 35 item yang dijadikan sebagai butir kuesioner penelitian karena nilai yang diperoleh berada di bawah 0,3.

#### **b. Uji Reabilitas**

Reabilitas berarti dapat dipercaya. Suatu tes dapat dipercaya apabila tes yang diberikan dapat menunjukkan hasil yang konstan atau tetap, hal ini berarti meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan adanya perubahan. (Siregar: 2016, 175) menjelaskan bahwa “suatu instrument dinyatakan reliable bila keefisien reliabilitas minimal 0,6”.

Menurut Sugiyono (2017: 184) uji reabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan computer program SPSS 22,00. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilitastes ( $r$ ) menggunakan kategori berikut:

$0,80 < r \leq 1,00$	: Reliabilitas Sangat Kuat
$0,60 < r \leq 0,799$	: Reliabilitas Kuat
$0,40 < r \leq 0,599$	: Reliabilitas Sedang
$0,20 < r \leq 0,399$	: Reliabilitas Rendah
$r \leq 0,20$	: Reliabilitas Sangat Rendah

Adapun nilai realibilitas *cronbach alpha* yang diperoleh melalui SPSS 22,00 dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel . 3.7 Tabel Uji Realibilitas**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.836	.858	45

Sumber: *SPSS 22.00 from windows*

Berdasarkan uji SPSS 22.00 diperoleh nilai *crombach alpha* sebesar 0,836 yang jika diinterpretasikan berada pada rentang  $< r \leq 1,00$ . Hasil tersebut menunjukkan realibilitas sangat kuat

## 2. Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti teknik berkelilingsewaktu pelaksanaan penelitian. Obervasi ini berisikan aspek-aspek kecenderungan aktivitas dengan cara memberikan tanda cek (  $\checkmark$  ) pada setiap aspek yang muncul pada masing-masing objek penelitian atau dalam hal ini adalah siswa. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Analisis individual} = \frac{nm}{N} \times 100$$

(Raharjo dan Gudnanto, 2013 : 72)

Dimana:

Nm = Jumlah item yang tercetak dari satu siswa

N = Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis presentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Table 3.6 Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

<b>Presentase</b>	<b>Kategori</b>
80%-100%	Sangat tinggi
60%-79%	Tinggi
40%-59%	Sedang
20%-39%	Rendah
0%-19%	Sangat rendah

Sumber: Kadir (2016).

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan percaya diri. Teknik analisis data yang digunakan hasil analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan *t-test* untuk pengujian hipotesis.

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Siregar (2016) menjelaskan bahwa analisis statistic deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau tidak.

#### **1. Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kepercayaan diri siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa *self talk*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan rumus persentase yaitu:

$$B = \frac{F}{Tfi} \times 100 \quad (\text{Siregar, 2016: 14})$$

Dimana:

- B : Presentase
- F : Frekuensi yang dicari presentasinya
- i : Total Frekuensi (Jumlah subyek/sampel)

Guna untuk memperoleh gambaran umum mengenai kepercayaan diri siswa Kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian perlakuan dengan teknik *self talk*, maka untuk keperluan tersebut, dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

$$me = \frac{\sum Xi}{N} \quad (\text{Siregar, 2016: 20})$$

Dimana:

Me : Mean (rata-rata)  
*Xi* : Nilai *X* ke *i* samapai ke *n*  
 N : Banyaknya subyek

## 2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

### a. Uji Normalitas

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada *Uji One Sample kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

$H_0$  : Data distribusi normal

$H_1$  : Data tidak berdistribusi normal

Kriteria yang digunakan yaitu tolak  $H_0$  apabila  $\text{sig} < \text{tingkatan } \alpha$  yang telah ditentukanyaitu 0,05

### Tabel 3.8 Uji Normalitas

Kelompok	Nilai a1 Maksimum	D tabel (0,05)	Keterangan
Eksperimen	0,1438	0,410	Normal
Kontrol	0,3406		Normal

**Sumber: Hasil Uji Normalitas**

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* diketahui nilai a1 maksimum untuk kelompok eksperimen sebesar 0.1438 yang nilainya lebih kecil dari nilai D tabel yaitu 0.410. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai nilai a1 maksimum yang diperoleh sebesar 0.3406 yang nilainya lebih kecil dari nilai tabel yaitu 0.410. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data yang berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji Homogeneity Of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

$H_0$  : Data varian homogen

$H_1$  : Data tidak varian homogen

Kriteria yang digunakan yaitu tolak  $H_0$  apabila nilai  $\text{sig} \leq \alpha$  yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014)

**Tabel 3.9 Uji Homogenitas**

Kelompok	F (max)	F tabel (0,05)	Keterangan
Eksperimen	3,933	4,03	Homogen
Kontrol			

**Sumber: Hasil Uji Homogenitas.**



Berdasarkan hasil uji homogenitas data dengan menggunakan *Homogeneity Of Variance* diperoleh F hitung sebesar 3,933. Adapun nilai F tabel dengan df 9 yaitu 4,03. Adapun kesimpulannya yaitu menerima  $H_0$  karena  $F$  (max) hitung  $\leq$   $F$  (max) tabel yang berarti variansi kedua kelompok bersifat homogen.

c. Uji *t-test*

Uji hipotesis dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perubahan kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self talk* melalui gain skor (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikansi data penelitian digunakan nilai *Asymp. Sig* dari uji t yaitu tolak  $H_0$  apabila nilai *Asymp. Sig*  $<$   $\alpha$ . Penentuan  $\alpha$  yang telah ditetapkan yaitu derajat kesalahan 5% atau 0,05

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian, serta memberikan pembahasan yang lebih mendalam tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Anggeraja untuk mengetahui pengaruh teknik *self talk* terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar . Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar.

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Tingkat Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 33 Makassar**

Gambaran tentang rendahnya kepercayaan diri di SMP Negeri 33 Makassar pada kelompok eksperimen dan kontrol digunakan dengan analisis statistik deskriptif dan inferensial menggunakan uji t. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kepercayaan diri. Adapun hasil analisis deskripsi dapat digambarkan di bawah ini:

##### **a. Kepercayaan Diri Pada Kelompok Eksperimen**

Tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2019 dan *posttest* pada hari Senin tanggal 15 Juli 2019 terhadap 10 siswa di SMP Negeri 33 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat kepercayaan diri di SMP Negeri 33 Makassar hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi

frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

**Tabel 4.1. Data Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 33 Makassar Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest***

Interval	Kepercayaan diri	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	119 – 140	-	0	3	30
Tinggi	98 – 118	-	0	6	60
Sedang	77 – 97	2	20	1	10
Rendah	56 – 76	7	70	-	0
Sangat rendah	35 – 55	1	10	-	0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Sumber : Hasil angket kelompok eksperimen**

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kepercayaan diri di SMP Negeri 33 Makassar untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki kepercayaan diri sangat tinggi atau berada pada interval 119 – 140, pada kategori tinggi atau berada pada interval 98-118, dan pada kategori sedang atau berada pada interval 77-97. Terdapat 7 (tujuh) responden atau 70 (tujuh puluh) persen responden yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 56-76. Pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 35-55, terdapat 1 (satu) responden atau sebesar 10 (sepuluh) persen. Rendahnya kepercayaan diri pada siswa ditandai dengan selalu menyimpan rasa takut, selalu memandang rendah kemampuan diri sendiri, mudah pesimis, takut gagal, selalu menilai dirinya tidak mampu, mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self talk*, rendahnya kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah atau interval 35- 55 dan kategori rendah atau interval 56-76. Terdapat 3 (tiga) responden atau 30% responden yang berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 119-140. Terdapat 6 (enam) atau 60% responden yang berada pada kategori tinggi atau interval 98-118 dan 1 (satu) responden atau 10% berada pada kategori sedang dengan interval 77-97. Data ini mengartikan bahwa responden dominan berada pada kategori sedang setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self talk*. Data tersebut menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa seperti tidak malu saat di tunjuk untuk tampil didepan teman-temannya dan mampu mengemukakan pendapat. Hasil pretest dan posttest dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

**Tabel 4.2. Peningkatan Umum Tingkat Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 33 Makassar**

<b>Jenis Data</b>	<b>Kelompok</b>	<b>Mean</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
<i>Pretest</i>	Eksperimen	64,7	56-76	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	103,9	98-118	Tinggi

**Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest***

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat kepercayaan diri untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori Rendah. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* sebanyak 6 kali

pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posstest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *self talk* menyebabkan terjadinya perubahan tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori rendah menjadi tinggi.

#### b. Kepercayaan Diri Pada Kelompok Kontrol

Tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari selasa tanggal 18 juni 2019 dan *posttest* pada hari senin tanggal 15 juli 2019 terhadap 10 siswa di SMP Negeri 33 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat kepercayaan diri di SMP Negeri 33 Makassar hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

**Tabel 4.3. Data Kepercayaan Diri di SMP Negeri 33 Makassar Kelompok Kontrol *Pretest* dan *posttest*.**

Interval	Kepercayaan diri	Kelompok Penelitian			
		Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	119 – 140	-	0	-	0
Tinggi	98 – 118	-	0	-	0
Sedang	77 – 97	2	20	3	30
Rendah	56 – 76	6	60	7	70
Sangat rendah	35 – 55	2	20	-	0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Sumber : Hasil angket kelompok kontrol**

Hasil penelitian menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 33 Makassar untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*,

tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sangat tinggi, tinggi. Terdapat 0 (nol) responden atau 0,0 (nol koma nol) persen berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 119 - 140. Kemudian, terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen berada pada kategori sedang atau pada interval 77-97. terdapat 6 (enam) responden atau 60 (enam puluh) persen berada pada kategori rendah atau pada interval 56-76. terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen berada pada kategori sangat rendah atau pada interval 35-55. Rendahnya kepercayaan diri pada siswa ditandai dengan selalu menyimpan rasa takut, selalu memandang rendah kemampuan diri sendiri, mudah pesimis, takut gagal, selalu menilai dirinya tidak mampu, mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Tidak ada responden atau 0 (nol) persen pada kategori sangat rendah, rendah dan sangat tinggi. Terdapat 3 (tiga) responden atau 30 (tiga puluh) persen berada pada kategori sedang atau berada pada interval 77-79. Kemudian, terdapat 7 (tujuh) responden atau 70 (tujuh puluh) persen berada pada kategori Rendah atau pada interval 56-76. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada rendahnya kepercayaan diri. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran.

**Tabel 4.4. Kecenderungan Umum Rendahnya Kepercayaan Diri**

<b>Jenis Data</b>	<b>Kelompok</b>	<b>Mean</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
<i>Pretest</i>	Kontrol	63,3	56-76	Rendah

<i>Posttest</i>	Kontrol	65,7	56-76	Rendah
-----------------	---------	------	-------	--------

**Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest***

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat kepercayaan diri untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *Self Talk* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori rendah.

## **2. Pelaksanaan Teknik *Self Talk* di SMP Negeri 33 Makassar**

Pelaksanaan pemberian teknik *self talk* diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 6 kali pertemuan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

### **a. Persiapan (*planning*)**

Adapun hasil yang diperoleh pada kegiatan tahap persiapan yaitu:

1. Tersedia lembar *pretest* dan *posttest*
2. Menyiapkan angket, pedoman obsevasi, bahan informasi, lembar jurnal *self talk*, serta lembar pernyataan *self talk* positif.
3. Ruangannya yang digunakan adalah kelas VIIIB yang disepakati oleh guru BK SMP Negeri 33 Makassar
4. Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang telah disepakati oleh guru BK SMP Negeri 33 Makassar, yang dimulai pada tanggal 17 juni 2019 sampai pada tanggal 17 juli 2019.

5. Melakukan pemberian *pretest*, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 juni 2019. Peneliti memulai tahap kegiatan dengan memperkenalkan diri dan membangun hubungan yang baik (*rapport*) dengan siswa yang menjadi subjek penelitian. Hal ini dimaksudkan agar siswa tidak bingung dan mengerti maksud dari kedatangan peneliti. Selanjutnya peneliti menjelaskan dengan rinci maksud dan tujuan peneliti dalam melaksanakan penelitian. Peneliti juga meminta kesediaan siswa untuk mengikuti setiap tahap dalam penelitian ini. Setelah itu, peneliti menjelaskan prosedur pengisian Skala dan membagikan skala yang berisi pernyataan yang berkaitan dengan kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) kemudian siswa diarahkan untuk mengisi lembar angket sesuai dengan keadaan dirinya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat kecenderungan kepercayaan diri kedua kelompok sampel yang akan diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan yang sama. Setelah siswa mengerjakan *pretest* peneliti membuat gulungan kertas sebanyak 20 gulungan, kemudian siswa diminta untuk maju mencabut satu gulungan kertas, kemudian bagi siswa yang mencabut angka ganjil, maka akan dibentuk menjadi kelompok eksperimen sedangkan yang mencabut angka genap maka akan menjadi kelompok Kontrol. Sehingga kelompok eksperimen sebanyak 10 siswa dan kelompok control sebanyak 10 siswa.
6. Menata setting untuk kegiatan Restrukturisasi kognitif.
  - 1) Tempat : Ruang Kelas VIIIIB
  - 2) Perlengkapan : alat tulis dan kamer



## **b. Pelaksanaan kegiatan**

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan dimulai tanggal 17 juni 2019 sampai tanggal 17 juli 2019. Pada pada setiap pelaksanaan teknik *self talk* telah dijadwalkan sebelumnya pada saat pertemuan awal dengan siswa. Selama pelaksanaan teknik *self talk* peneliti sebagai konselor bertindak sebagai fasilitator dalam bimbingan kelompok. Penelitian ini di lakukan dalam 6 kali pertemuan. Adapun proses penelitiannya dapat diuraikan sebagi berikut:

### 1) Tahap pembentukan dan peralihan

Pretest dilaksanakan pada tanggal 18 juni 2019, peneliti melakukan pertemuan dengan konselor di ruangan BK SMP Negeri 33 Makassar untuk menetapkan 10 siswa yang akan menjadi subjek dalam pelaksanaan teknik *self talk* tersebut. Sebelum peneliti melakukan teknik *self talk*, konselor sekolah terlebih dulu memperkenalkan peneliti pada siswa, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti, serta menjelaskan tujuan dikumpulnya siswa tersebut diruangan kelas. Pada pertemuan ini peneliti membangun *rapport* dengan siswa selanjunya peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri.

Setelah perkenalan selesai peneliti kemudian memberikan penjelasan kepada siswa tentang pentingnya mengikuti bimbingan kelompok dengan penggunaan teknik *self talk* seraca berkeseimbangan agar masalah kepercayaan diri siswa meningkat. Ditempat itu, peneliti meminta kesediaan dan kesanggupan siswa, dan dengan semangat siswa-siswa tersebut menyatakan sanggup dan bersedia mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* melalui tes awal atau *pretest* hingga pada akhirnya pertemuan dan diadakannya tes ulang atau

posttest. Sebelum penelitian membagikan angket kepercayaan diri di depan kelas, peneliti menjelaskan tujuan pengisian angket guna mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan teknik *self talk*. Selanjutnya peneliti menginstruksikan kepada siswa untuk jujur dan teliti dalam menceklis item-item pertanyaan dalam angket.

Setelah merasa cukup penjelasan, peneliti membagi angket kepada 10 siswa sebagai subjek penelitian yang diketahui memiliki kategori mengalami kepercayaan diri yang rendah dan mempersilahkan siswa untuk mengisinya selama 30 menit. Setelah diisi peneliti mengumpulkan angket tersebut dan mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan mengepakati pertemuan selanjutnya.

## 2) Tahap kegiatan

### a) Mendengarkan self talk yang muncul

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 20 juni 2019, pada tahapan ini dilakukan teknik *self talk* dengan memberikan lembar jurnal *self talk* untuk diisi siswa. sesi awal kegiatan adalah membaca doa kemudian membangun *rapport* dan menanyakan kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan serta konselor memberikan Ice breaking. Dan konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti kegiatan kali ini.

Pertama-tama peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan. Selanjutnya, peneliti mengajak siswa untuk menceritakan pengalamannya tentang situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul. Kemudian, peneliti meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran irasionalnya

yang menyebabkan dirinya bereaksi negatif. Pada sesi akhir, peneliti meminta siswa untuk menceritakan pengalaman dan pendapatnya mengikuti kegiatan, hal ini belajar yang rendah. Terakhir peneliti mengajak siswa untuk menentukan dan menyepakati waktu pertemuan selanjutnya.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu mengidentifikasi pikiran dan *self talk* negatif yang muncul dari situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul terkait dengan rendahnya kepercayaan diri yang dialami.

#### b) Menulis *self talk* negatif

Sesuai kesepakatan pada pertemuan sebelumnya, pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 24 juni 2019, yaitu pemberian jurnal *self talk* yang telah direncanakan sebelumnya. Seperti pada. sesi awal kegiatan adalah membaca doa kemudian membangun rapport dan menanyakan kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan serta konselor memberikan Ice breaking. Dan konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti kegiatan kali ini.

Pada pertemuan ini adalah pelaksanaan teknik *self talk* yaitu mengisi jurnal *self talk*. Pertama-tama peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan dan mekanisme kegiatan. Selanjutnya, peneliti membagikan jurnal *self talk*, lalu peneliti meminta siswa mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif yang timbul dalam situasi dan kondisi yang membuatnya tertekan. Kemudian mengajak siswa untuk mengungkapkan hasil jurnal yang telah diisi dan meminta siswa menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul.pada sesi

akhir, peneliti meminta siswa menceritakan pengalaman dan pendapatnya mengikuti kegiatan. Selanjutnya, mengajak siswa untuk mengikuti *treatment* dimanapun dan dalam kondisi apapun dengan bersungguh-sungguh hal ini bertujuan agar teknik ini berjalan dengan efektif dan siswa mampu meningkatkan kepercayaan dirinya. Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk pikiran irrasional konseli yang membentuk konsep diri negatifnya seperti "*saya berfikir ulangnya sulit dipahami, prakteknya sulit dilakukan karena cara membuatnya susah*". Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran jurnal *self talk* Terakhir peneliti mengajak siswa untuk mengepakati waktu pertemuan selanjutnya sesuai dengan yang disepakati.

Hasil yang di peroleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu mengenali situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul terkait tingkat kepercayaan diri rendah yang dialaminya dan siswa mampu secara mandiri mengubah *self talk* negatif menjadi positif.

c) Mengubah self talk negatif ke positif

Sesuai kesempatan pada pertemuan sebelumnya, pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 27 juni 2019, seperti pada pertemuan sebelumnya, sesi awal kegiatan adalah membaca doa kemudian membangun rapport dan menanyakan kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan serta konselor memberikan Ice breaking. Dan konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti kegiatan kali ini.

Kegiatan inti pada pertemuan ini adalah pelaksanaan teknik *self talk* yaitu mengisi lembar pernyataan *self talk* positif. Pertama-tama peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan. Selanjutnya siswa mengisi pernyataan yang positif. Kemudian peneliti memotivasi siswa untuk mengubah *self talk* negatif menjadi positif dan membentuk kesepakatan kepada siswa untuk melakukan perubahan mengenai peningkatan kepercayaan diri rendah dan mengikuti semua tahapan dalam proses konseling. Setelah itu peneliti mengajak siswa untuk memperkuat *self talk* positif yang di alami. Selanjutnya peneliti menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih untuk memperdalam lagi mengenai kelanjutan tahap sebelumnya, serta member penguatan agar siswa yakin dan mampu untuk melakukan dan menerapkan tahap rasa kaku ataupun bingung saat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, peneliti peneliti mencontohkan peralihan pikiran dalam hal ini peneliti menerapkan strategi berhenti memikirkan hal negatif dan mulai berfikir positif. Setelah itu peneliti mengintruksikan konseli untuk mempraktekkannya, agar konseli memiliki keterampilan baru yang berisi respon yang lebih positif yang akan mereka lakukan jika menghadapi situasi yang mereka alami. Pada sesi akhir, peneliti meminta siswa menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan mengajak siswa untuk mengikuti *treatment* ini dimanapun dan dalam kondisi apapun dengan bersungguh-sungguh, hal ini bertujuan agar teknik ini berjalan dengan efektif dan siswa mampu meningkatkan kepercayaan dirinya. Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk pikiran irrasional konseli yang membentuk konsep diri negatifnya seperti "*saya berfikir sangat sulit dalam mengerjakan tugas, saya*

*sangat sulit mengerjakannya sesuatu, pasti dia hanya ingin ditraktir atau hanya ingin meminjam uang*”. Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran jurnal *self talk* Terakhir peneliti mengajak siswa untuk mengepakati waktu pertemuan selanjutnya sesuai dengan yang disepakati. Setelah itu peneliti menyimpulkan hasil kegiatan dan setelah itu mengajak siswa untuk menyampaikan waktu pertemuan selanjutnya.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu siswa mampu berpikir positif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Selain itu, siswa juga mampu untuk melatih dan mempertahankan pikiran positif yang ada dengan selalu mengulang-ulang pernyataan positif dan diharapkan siswa mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

d) Menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari

Sesuai kesempatan pada pertemuan sebelumnya, pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 2 juli 2019, seperti pada pertemuan sebelumnya, sesi awal kegiatan adalah membaca doa kemudian membangun rapport dan menanyakan kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan serta konselor memberikan Ice breaking. Dan konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti kegiatan kali ini.

Kegiatan inti pada pertemuan ini adalah pelaksanaan teknik *self talk* yaitu siswa mampu memberikan penguatan (*reinforcement*) positif bagi dirinya sendiri. Pertama-tama peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan. Selanjutnya, peneliti mengajarkan kepada siswa tentang bagaimana memberikan

penguatan positif bagi diri sendiri. Kemudian siswa diinstruksikan untuk mempraktekkannya. Pada sesi akhir, peneliti memberikan tugas rumah berupa latihan berulang kali ini bertujuan agar siswa mampu memiliki keteguhan atau komitmen dalam dirinya untuk melakukan tahap-tahapan *self talk* ketika menghadapi situasi yang sama.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mengetahui dan mampu memberikan penguatan (*reinforcement*) secara positif bagi dirinya sendiri dan tidak memiliki komitmen untuk melakukan tahap-tahapan *self talk* dalam kehidupan sehari-hari.

### 3) Tahap akhir (terminasi)

Sesuai kesepakatan pada pertemuan sebelumnya, pada tanggal 9 juli 2019 peretemuan ini bertujuan untuk dimana teknik *self talk* yang akan dilaksanakan adalah terminasi. Pertemuan ini, peneliti mengajak konseli untuk merefleksikan pengalaman konseli selama proses konseling berlangsung, mengevaluasi apa yang telah diperoleh mengenai kepercayaan diri melalui teknik *self talk* dalam konseling kelompok. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyamapikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan teknik *self talk* yang dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri. Selanjutnya, peneliti mempersilahkan siswa memaparkan hal apa saja yang telah mereka dapatkan dalam melaksanakan teknik *self talk* dikehidupan sehari-harinya. Peneliti memberi kesempatan bagi siswa untuk mengemukakan ganjalan-ganjalan yang mereaka rasakan selama mengikuti kegiatan dalam awal hingga ini (akhir). Kemudian

peneliti meminta siswa mengemukakan pendapatnya mengenai adanya teknik *self talk* yang diberikan, hal ini bertujuan untuk mengetahui usaha siswa dalam melatih dan memperkuat pikiran positif yang dimiliki. Selanjutnya peneliti menyimpulkan hasil kegiatan dalam mengajak siswa untuk menyepakati waktu pertemuan selanjutnya sesuai kesepakatan bersama.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu siswa mampu menjelaskan hambatan-hambatan yang dialami dan mampu menjelaskan alternatif pemecahan masalahnya yaitu dengan cara mengubah pola pikir siswa dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

Kegiatan selanjutnya adalah *posttest*, sesuai kesepakatan sebelumnya *posttest* dilakukan pada tanggal 15 Juli 2019, pertemuan ini bertujuan untuk membagikan angket penelitian sebelum (*pretest*). Sebelum membagi angket, terlebih dahulu peneliti bertanya kepada siswa tentang kebermanfaatan pengalaman konseling yang mereka peroleh dan bagaimana perubahan pikiran, sikap, dan perilaku mereka setelah melaksanakan kegiatan dan kesediaan mereka untuk menerapkan *self talk* mereka dalam kehidupan sehari-hari. Masing-masing siswa mengungkapkan perasaan dalam bentuk yang berbeda-beda dengan semangat yang sama, pada hakikatnya mereka merasakan adanya perubahan positif yakni peningkatan kepercayaan diri dalam situasi tertentu. Agar lebih akurat, setelah mendengarkan apa yang telah disampaikan siswa dan seperti pertemuan sebelumnya kesiapan siswa mengikuti kegiatan.



Kegiatan inti pada pertemuan ini yaitu peneliti menjelaskan petunjuk pengisian angket sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan siswa untuk mengisinya. Setelah di isi oleh siswa, peneliti mengumpulkan angket tersebut. Pada tahap akhir peneliti berterima kasih kepada siswa atas partisipasinya dan kesediaan siswa mengikuti konseling dengan teknik *self talk*. Selanjutnya peneliti menitipkan harapan semoga kedepannya siswa lebih baik dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Peneliti mengevaluasi dan memberikan penilaian melalui hasil observasi yang dibuat oleh peneliti yang dimulai dari awal pertemuan sampai akhir pertemuan. Selama pemberian perlakuan, peneliti melakukan observasi terhadap tahapan responden. Observasi dilakukan terhadap 10 siswa untuk melihat bagaimana gambaran partisipasi dan perhatian siswa selama mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self talk*. Dalam hal ini, peneliti dibuat oleh guru pembimbing (konselor) mencentang lembar observasi terhadap sesuatu yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan bimbingan yang selanjutnya dianalisis hasilnya. Dari hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan bimbingan dengan teknik *self talk* yang dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.5. Data tingkat partisipasi siswa mengikuti kegiatan Teknik *Self Talk* di SMP Negeri 33 Makassar**

Persentase	Kriteria	Pertemuan			
		I	II	III	IV
80% - 100%	Sangat Tinggi	10	10	10	10
60% - 79%	Tinggi	-	-	-	-
40% - 59%	Sedang	-	-	-	-
20% - 39%	Rendah	-	-	-	-

0% - 39%	Sangat Rendah	-	-	-	-
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Sumber: Hasil Observasi**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 4 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan teknik *Self Talk* berada pada kategori sangat tinggi.

### 3. Uji Hipotesis

Penerapan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji t. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu perubahan tingkat kepercayaan diri siswa yang diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) mengalami peningkatan yang signifikan.

Jika terdapat perbedaan maka selanjutnya dilihat rata-rata yang paling besar/paling tinggi antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Hipotesis statistik yang di uji adalah.

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

Atau dirumuskan dalam hipotesis penelitian sebagai berikut:

$H_0$  : rata-rata kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan perlakuan menggunakan teknik *self talk*) sama dengan rata-rata kelompok control (tidak diberikan perlakuan)

$H_1$  : rata-rata kelompok eksperimen tidak sama dengan kelompok kontrol.

Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak  $H_0$  jika nilai  $\text{sig } p \leq \alpha = 0,05$ . Berikut disajikan data tingkat kepercayaan diri pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

**Tabel 4.6. Uji Hipotesis Menggunakan Uji t**

Kelompok Penelitian	Rata-rata ( <i>Mean</i> )			T	Sig	Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>			
E	64,7	103,9	39,2	5.088	,000	Ho ditolak
K	63,3	65,7	13,4			

**Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 22 for windows**

Berdasarkan hasil analisis menggunakan aplikasi SPSS 22 *for windows* seperti disajikan pada table 4.6 diketahui bahwa nilai  $t=5,088$  dengan nilai signifikansi  $P=0,000 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Oleh karena itu yang diterima adalah  $H_1$ /terdapat perbedaan rata-rata kepercayaan diri siswa yang diberikan perlakuan dengan menggunakan *self talk* (kelompok eksperimen) berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. terdapat perbedaan maka selanjutnya diperiksa rata-rata yang lebih besar antara kelompok eksperimen dan kontrol. Ternyata kelompok eksperimen 39,2 lebih besar dari pada kelompok kontrol 13,4. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar.

Nilai gain score pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,4 dan nilai gain score pada kelompok eksperimen sebesar 39,2. Di lihat dari rata-rata mean antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dimana

kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang berarti ada peningkatan perubahan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan di SMP Negeri 33 Makassar. Artinya, jika diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* maka rendahnya kepercayaan diri akan meningkat.

## **B. Pembahasan**

Kepercayaan diri sangat perlu dimiliki oleh siswa di sekolah, karena rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki akan dapat menyebabkan hubungan siswa dengan sesamanya dan para guru dan personil sekolah tidak berjalan dengan optimal. Di samping itu, kepercayaan diri dapat menunjang keberhasilan dan kesuksesan dalam meningkatkan prestasi serta dalam meraih cita-cita, sebagaimana dikemukakan oleh Aristiani (2016), jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar.

Orang yang memiliki kepercayaan diri yang bagus, mereka memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan kuat ada dirinya dan punya

pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

Setiap individu memiliki cara masing-masing dalam proses menyesuaikan diri di lingkungan yang baru. Akan tetapi, ada juga individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri salah satunya di akibatkan oleh kurangnya rasa percaya diri. Hal ini dilihat saat mereka berada pada suatu kondisi dan situasi tertentu. Salah satu contoh apabila seorang remaja dihadapkan pada komunitas baru (masuk pada lingkungan yang baru).

Gejala kurang percaya diri tersebut muncul ketika dia berbicara atau memulainya dengan orang yang baru dikenalnya, mudah cemas dan sering salah ucap ketika berbicara. Sikap siswa yang menunjukkan rasa kurang percaya diri antara lain, selalu diiringi dengan rasa keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, takut salah, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan banyak orang dan gejala kejiwaan lainnya yang nantinya akan menghambat siswa untuk berbuat sesuatu.

Bagian ini memaparkan hasil penelitian berdasarkan deskripsi variabel, dan pengujian hipotesis. Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan dari temuan-temuan penelitian yang selanjutnya dihubungkan dengan pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah disertai dengan landasan teori yang relevan.

## **1. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar**

Hasil *pretest* di SMP Negeri 33 Makassar menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Tingginya kepercayaan diri pada siswa ditandai dengan perilaku kurang percaya diri, terlalu reponsif terhadap malu dan takut salah, sikap malu dan tidak berani mengeluarkan pendapat serta argument-argument karena takut dianggap salah sehingga akan membuat mereka tersinggung, menyalahkan diri sendiri ketika memiliki masalah seperti mengeluh pada dirinya sendiri, sikap menutup diri dan lebih senang dengan hal-hal yang sudah dikenalnya sehingga banyak masalah dan kegagalan-kegagalan yang terjadi pada siswa yang menganggap dirinya tidak berguna dan tidak memiliki kemampuan.

Hasil *pretest* tersebut sejalan dengan Widyaningtyas dan Farid (2014) yang menjelaskan rasa percaya diri merupakan bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu. Rasa menghargai diri sendiri merupakan awal dari kepercayaan diri. Orang yang kurang percaya diri akan merasa kecil, tidak berharga, tidak ada artinya, dan tidak berdaya menghadapi tindakan orang lain. Ciri-ciri individu yang mempunyai kepercayaan diri adalah memiliki suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal yang disukai, mampu berinteraksi dengan orang lain, mampu mempunyai dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kepercayaan diri juga

merupakan keyakinan dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan.

Setelah penerapan tekni *self talk* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kepercayaan diri berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena *self talk* telah mengajarkan kepada konseli untuk memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Teknik ini juga lebih memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar mampu memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan. *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk dapat menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self talk* positif. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan *negative* yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri.

*Self talk* memfokuskan bahwa Tanpa adanya percaya diri dalam belajar mereka akan mengalami banyak hambatan untuk mengemukakan pendapatnya. Seperti merasa malu, minder, tidak yakin, takut di ejek teman, merasa ragu-ragu karena merasa tidak percaya akan kemampuan diri, berfikiran negatif mengenai guru sehingga tidak berani untuk maju ke depan kelas jika di suruh guru, mempunyai fikiran yang negatif sehingga selalu bergantung pada teman. Bersama-sama konselor bekerja dengan konseli untuk mengatasi kurangnya motivasi yang seringkali berhubungan dengan kecenderungan bahwa konseli memandang permasalahannya sebagai sesuatu yang terlalu besar untuk

dipecahkan. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori tinggi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *self talk*. Pada saat *pretest* tingkat kepercayaan diri berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan perilaku kurang percaya diri, terlalu reponsif terhadap pujian dan kritikan, sikap malu dan tidak berani mengeluarkan pendapat serta argument-argument karena takut dianggap salah sehingga akan membuat mereka tersinggung, menyalahkan diri sendiri ketika memiliki masalah seperti mengeluh pada dirinya sendiri, sikap menutup diri dan lebih senang dengan hal-hal yang sudah dikenalnya sehingga banyak masalah dan kegagalan-kegagalan yang terjadi pada siswa yang menganggap dirinya tidak berguna dan tidak memiliki kemampuan. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil kuesioner ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan. interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman. Faktor kedua adalah ada responden kelompok kontrol



yang dalam masa perlakuan belajar konsep diri negatif dan telah mempengaruhi hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 33 Makassar pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *self talk* menurun kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori tinggi.

## **2. Gambaran Bimbingan Kelompok Dengan REBT (Teknik self talk)**

Setelah diadakan pengukuran awal mengenai kepercayaan diri siswa, peneliti memberikan treatment atau metode yang dianggap mampu mengurangi rendahnya kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar. Siswa yang rendah kepercayaan dirinya.

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direaktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan kepercayaan diri, mencoba mengubah pikiran konseling agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku (Erford, 2016).

Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* merupakan terapi aktif-direktif terstruktur yang memfokuskan pada membantu klien bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah pemikiran dan perilakunya, menjadi lebih baik.

*Self talk* dipilih karena *self talk* merupakan bagian dari *Rational emotive behavior therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengubah pandangan *negative* mengenai perasaan dan keinginan. *Self talk* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap diri kita. Karena, tampak kita sadari *self talk* yang positif akan memberi sugesti dan memprogram ulang alam bawa sadar kita dan mempengaruhi tindakan yang akan menjadi kebiasaan, lama-lama menyatuh dengan karakter/sifat dan setelah menyatuh akan menjadi realita dalam kehidupan yang akan membuat kita percaya bahwa keyakinan kita memang benar.

*Self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariaannya *self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar *self talk* terjadi, bahkan pada saat seseorang berbicara dengan orang lain. Kita berhenti melakukan *self talk* saat kita tertidur, pikirang kosong atau jatuh pingsan.

Prosedur pelaksanaan *Rational Emotif Behavior Therapy* yang diterapkan di SMP Negeri 33 Makassar dilakukan kedalam 4 kegiatan yang tetap merujuk pada tahapan pelaksanaan *Rational Emotif Behavior Therapy*. Menurut William (2011) Adapun kegiatan itu yaitu mendegarkan *self talk*, menulis *self talk* negatif, mengubah *self talk* negatif ke positif, menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.

Pada kegiatan pertama, peneliti kemudian memberikan penjelasan kepada siswa tentang pentingnya mengikuti konseling kelompok dengan penggunaan teknik *self talk* secara berkeselimbangan agar masalah kepercayaan diri siswa

meningkat. Ditempat itu, peneliti meminta kesediaan dan kesanggupan siswa, dan dengan semangat siswa-siswa tersebut menyatakan sanggup dan bersedia mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self talk* melalui tes awal atau *pretest* hingga pada akhirnya pertemuan dan diadakannya tes ulang atau *posttest*. Sebelum penelitian membagikan angket kepercayaan diri di depan kelas, peneliti menjelaskan tujuan pengisian angket guna mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan teknik *self talk*. Selanjutnya peneliti menginstruksikan kepada siswa untuk jujur dan teliti dalam menceklis item-item pertanyaan dalam angket.

Setelah merasa cukup penjelasan, peneliti membagi angket kepada 10 siswa sebagai subjek penelitian yang diketahui memiliki kategori mengalami kepercayaan diri yang rendah dan mempersilahkan siswa untuk mengisinya selama 30 menit. Setelah diisi peneliti mengumpulkan angket tersebut dan mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan mengepakati pertemuan selanjutnya.

Pada kegiatan kedua, konseli mendengarkan *self talk*. peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan. Selanjutnya, peneliti mengajak siswa untuk menceritakan pengalamannya tentang situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul. Kemudian, peneliti meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran irasionalnya yang menyebabkan dirinya bereaksi negatif. Pada sesi akhir, peneliti meminta siswa untuk menceritakan pengalaman dan pendapatnya mengikuti kegiatan, hal ini belajar yang rendah. Terakhir peneliti mengajak siswa untuk menentukan dan menyepakati waktu pertemuan selanjutnya..

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu mengidentifikasi pikiran dan *self talk* negatif yang muncul dari situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul terkait dengan rendahnya kepercayaan diri yang dialami.

Kegiatan ketiga yaitu menuliskan *self talk* negatif pelaksanaan teknik *self talk* yaitu mengisi jurnal *self talk*. Pertama-tama peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan dan mekanisme kegiatan. Selanjutnya, peneliti membagikan jurnal *self talk*, lalu peneliti meminta siswa mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif yang timbul dalam situasi dan kondisi yang membuatnya tertekan. Kemudian mengajak siswa untuk mengungkapkan hasil jurnal yang telah diisi dan meminta siswa menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul. Pada sesi akhir, peneliti meminta siswa menceritakan pengalaman dan pendapatnya mengikuti kegiatan. Selanjutnya, mengajak siswa untuk mengikuti *treatment* dimanapun dan dalam kondisi apapun dengan bersungguh-sungguh hal ini bertujuan agar teknik ini berjalan dengan efektif dan siswa mampu meningkatkan kepercayaan dirinya. Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk pikiran irrasional konseli yang membentuk konsep diri negatifnya seperti "*saya berfikir ulangnya sulit dipahami, prakteknya sulit dilakukan karena cara membuatnya susah*". Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran jurnal *self talk*. Terakhir peneliti mengajak siswa untuk mengepakati waktu pertemuan selanjutnya sesuai dengan yang disepakati.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu mengenali situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul terkait tingkat kepercayaan diri

rendah yang dialaminya dan siswa mampu secara mandiri mengubah *self talk* negatif menjadi positif.

Kegiatan keempat yaitu, pelaksanaan teknik *self talk* yaitu mengisi lembar pernyataan *self talk* positif. Pertama-tama peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan. Selanjutnya siswa mengisi pernyataan yang positif. Kemudian peneliti memotivasi siswa untuk mengubah *self talk* negatif menjadi positif dan membentuk kesepakatan kepada siswa untuk melakukan perubahan mengenai peningkatan kepercayaan diri rendah dan mengikuti semua tahapan dalam proses konseling. Setelah itu peneliti mengajak siswa untuk memperkuat *self talk* positif yang di alami. Selanjutnya peneliti menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih untuk memperdalam lagi mengenai kelanjutan tahap sebelumnya, serta member penguatan agar siswa yakin dan mampu untuk melakukan dan menerapkan tahap rasa kaku ataupun bingung saat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, peneliti peneliti mencontohkan peralihan pikiran dalam hal ini peneliti menerapkan strategi berhenti memikirkan hal negatif dan mulai berfikir positif. Setelah itu peneliti mengintruksikan konseli untuk mempraktekkannya, agar konseli memiliki keterampilan baru yang berisi respon yang lebih positif yang akan mereka lakukan jika menghadapi situasi yang mereka alami. Pada sesi akhir, peneliti meminta siswa menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan mengajak siswa untuk mengikuti *treatment* ini dimanapun dan dalam kondisi apapun dengan bersungguh-sungguh, hal ini bertujuan agar teknik ini berjalan dengan efektif dan siswa mampu meningkatkan kepercayaan dirinya. Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk

pikiran irrasional konseli yang membentuk konsep diri negatifnya seperti “*saya berfikir sangat sulit dalam mengerjakan tugas, saya sangat sulit mengerjakannya sesuatu, pasti dia hanya ingin ditraktir atau hanya ingin meminjam uang*”. Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran jurnal *self talk*. Terakhir peneliti mengajak siswa untuk mengepakati waktu pertemuan selanjutnya sesuai dengan yang disepakati. Setelah itu peneliti menyimpulkan hasil kegiatan dan setelah itu mengajak siswa untuk menyampaikan waktu pertemuan selanjutnya.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu siswa mampu berpikir positif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Selain itu, siswa juga mampu untuk melatih dan mempertahankan pikiran positif yang ada dengan selalu mengulang-ulang pernyataan positif dan diharapkan siswa mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan kelima yaitu menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari. peneliti mengajarkan kepada siswa tentang bagaimana memberikan penguatan positif bagi diri sendiri. Kemudian siswa diinstruksikan untuk mempraktekkannya. Pada sesi akhir, peneliti memberikan tugas rumah berupa latihan berulang kali ini bertujuan agar siswa mampu memiliki keteguhan atau komitmen dalam dirinya untuk melakukan tahap-tahapan *self talk* ketika menghadapi situasi yang sama.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mengetahui dan mampu memberikan penguatan (*reinforcement*) secara positif bagi dirinya sendiri dan tidak memiliki komitmen untuk melakukan tahap-tahapan *self talk* dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan keenam yaitu evaluasi. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan teknik *self talk* yang dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri. Selanjutnya, peneliti mempersilahkan siswa memaparkan hal apa saja yang telah mereka dapatkan dalam melaksanakan teknik *self talk* dikehidupan sehari-harinya. Peneliti memberi kesempatan bagi siswa untuk mengemukakan ganjalan-ganjalan yang mereka rasakan selama mengikuti kegiatan dalam awal hingga ini (akhir). Kemudian peneliti meminta siswa mengemukakan pendapatnya mengenai adanya teknik *self talk* yang diberikan, hal ini bertujuan untuk mengetahui usaha siswa dalam melatih dan memperkuat pikiran positif yang dimiliki. Selanjutnya peneliti menyimpulkan hasil kegiatan dalam mengajak siswa untuk menyepakati waktu pertemuan selanjutnya sesuai kesepakatan bersama.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu siswa mampu menjelaskan hambatan-hambatan yang dialami dan mampu menjelaskan alternatif pemecahan masalahnya yaitu dengan cara mengubah pola pikir siswa dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

Kemudian dalam penerapan teknik *self talk* ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh latihan/perlakuan teknik *self talk*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *self talk*. Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *self talk* terjadi peningkatan kepercayaan diri. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 10

responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *self talk*. Pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga, keempat, kelima dan keenam secara umum partisipasi siswa berada pada kategor sangat tinggi. Perilaku-perilaku yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari enam kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *self talk*.

Sementara itu, pada kelompok kontrol, responden tidak diberikan treatment berupa teknik *self talk*. Namun, dalam prosesnya, kelompok kontrol diajak untuk berdiskusi pada awal pertemuan mengenai kepercayaan diri yang dimilikinya. Diskusi tersebut bermaterikan tentang jenis dan bentuk kepercayaan diri serta tips dan trik agar siswa dapat meningkatkan keprcayaan dirinya, dari yang tidak bisa menjadi bisa.

Pada kelompok control, diskusi tersebut hanya dilakukan sebanyak satu kali sehingga kelompok yang tidak diberikan perlakuan dengan teknik *self talk* tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan berdasarkan hasil kuesioner.

### **3. Kensing Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar**

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistik, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif dan dapat menerimanya. Berbagai ciri atau tanda yang dapat diamati dari seseorang yang memiliki rasa percaya diri dalam melakukan berbagai aktivitas, seperti yaitu kelihatan gembira,



optimal akan berhasil, pandai bergaul, dan selalu berfikir positif dalam setiap kegiatan.

Kepercayaan diri sangat perlu dimiliki oleh siswa di sekolah, karena rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki akan dapat menyebabkan hubungan siswa dengan sesamanya dan para guru dan personil sekolah tidak berjalan dengan optimal. Di samping itu, kepercayaan diri dapat menunjang keberhasilan dan kesuksesan dalam meningkatkan prestasi serta dalam meraih cita-cita, sebagaimana dikemukakan oleh Aristiani (2016), jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantumencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar.

Pada pengukuran awal (*pretest*) mengenai kepercayaan diri siswa di SMP 33 Makassar menunjukkan hasil yang sama pada tiap kelompok yaitu berada pada kategori rendah. Rendahnya kepercayaan diri pada kelompok penelitian ditunjukkan perilaku siswa seperti malu saat di tunjuk maju kedepan teman-temannya, takut salah, takut di tertawakan dan cenderung menghindar.

Rendahnya kepercayaan diri siswa sejalan dengan pendapat Lauster (Munawir, 2017) yang menyatakan bahwa setiap manusia memiliki kepercayaan diri yang berbeda-beda serta dengan ciri yang berbeda pula. Lauster menjelaskan

adanya tiga tingkatan kepercayaan diri, yaitu tingkatan rendah, sedang dan tinggi, yaitu Kepercayaan diri tingkat rendah, Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung merasa tidak bebas tidak enak, cemas, dan tidak nyaman, Bila mengatasi problema dalam hidupnya, individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tergolong sedang akan cenderung ragu-ragu, khawatir tentang kesan yang timbul pada diri orang lain dan memiliki rasa rendah diri, dan Individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi ditunjukkan dengan bekerja efektif, mampu melaksanakan tugas-tugas dengan baik, bertanggung jawab dan merencanakan masa depannya sendiri.

Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan rendah atau telah kehilangan kepercayaan cenderung merasa atau bersikap sebagai berikut, yaitu Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh tidak memiliki keputusan melangkah dengan pasti, Mudah frustrasi atau menyerah ketika menghadapi masalah atau kesulitan, Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah, Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal), Canggung dalam menghadapi orang, Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan, Sering memiliki harapan yang tidak realistis, Terlalu perfeksionis, Terlalu sensitif (perasa). Oleh karena itu, perlu diperlukan suatu solusi penanganan dengan

menyadarkan individu untuk menemukan makna hidupnya sebagai makhluk yang butuh proses interaksi dilingkungannya. Siswa perlu menunjukkan rasa percaya diri, jadi orang yang periang, bersosialisasi dengan baik, dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Masalah kurang percaya diri dapat disimpulkan bawah individu-individu tidak percaya diri karena persepsi negatif terhadap diri sendiri atau siswa-siswa terlalu banyak *negative self talk* dibanding *positive self talk*. Sebagai contoh mereka selalu berfikiran negatif terhadap diri sendiri seperti merasa paling jelek, paling bodoh, dan paling miskin. *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direaktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan kepercayaan diri, mencoba mengubah pikiran konseling agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku (Erford, 2016).

Secara umum *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk dapat menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self talk* positif. *Self talk* dipilih karena *self talk* merupakan bagian dari *Rational emotive behavior therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengubah pandangan *negative* mengenai perasaan dan keinginan.

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu

menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif. Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Tujuan utama dari pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* menurut surya (2003: 15) adalah: Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseling dapat irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan dirinya seoptimal mungkin. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusan diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliruberusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar konseling untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Sedangkan sasaran utama dalam teknik *self talk* ini adalah , memberanikan dan menyikapkan diri, bereksperimen dengan tingkah laku yang baru, tumbuh dan berubah serta pencapaian kesadaran, kesadaran dengan dan kesadaran diri; dipandang kuratif. Karna sesungguhnya tanpa kesadaran, klien (siswa) tidak memiliki alat untuk mengubah dirinya dari tidak pede menjadi pede atau dari kurang percaya diri menjadi percaya diri.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan teknik *self talk*. Pada saat *pretest* tingkat kepercayaan diri berada pada kategori rendah yang ditandai dengan tidak dapat berbicara di dapan kelas, malu dan mudah menyerah dalam mengerjakan sesuat. Siswa yang rendah kepercayaan dirinya tersebut menyebabkan terhambatnya akademis siswa dan kurangnya sosialisasi siswa. Sementara itu, dalam kontak sosial siswa cenderung menghindari berada pada tempat yang ramai, menghindari jika di minta untuk tampil depan teman- temannya, tidak mampu mengerjakan apa yang di suruhkan oleh guru, dan suka menyendiri. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori rendah.

Analisis data peneliti ditemukan bahwa perubahan hasil kuesioner ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan. interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman. Faktor kedua adalah ada salah satu responden kelompok kontrol yang dalam masa perlakuan belajar mengelolah kepercayaan diri dan telah mempengaruhi hasil posttest.

Faktor tersebut sesuai dengan pendapat Alwisol (2008) yang menjelaskan secara umum bahwa kepercayaan diri pada siswa berasal dan berakar dari pengalaman masa kanak-kanak dan berkembang, terutama sebagai akibat dari

hubungan individu dengan orang lain. Dari hal tersebut terwujud faktor dari dalam diri (internal) dan factor dari luar individu (eksternal). Faktor internal yaitu konsep diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sedangkan faktor eksternal yaitu pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self talk* berpengaruh positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 33 Makassar. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada siswa. Siswa belajar memahami mengenai potensi yang dimiliki serta bagaimana untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan siswa selama mengikuti mengikuti proses teknik *self talk*.

Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *self talk* dan yang tidak. Hipotesis nihil ( $H_0$ ) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja ( $H_1$ ). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara siswa yang menerima perlakuan teknik *self talk* dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *self talk* terhadap kepercayaan diri siswa.

Pengaruh positif ini dapat diketahui dengan melihat perbedaan mean score kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai rendah kemudian menurun ke kategori tinggi, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap kepercayaan diri siswa.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik *self talk* atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap rendah. Nilai rendah ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap kepercayaan diri. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik *self talk* sehingga membuat siswa semakin baik dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri.

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

Saligman & reichenberg (2013) mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian dalam kepercayaan diri) positif yang diberikan seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa yang sangat membantu ketika diadapkan pada suatu masalah. Misalnya, siswa tersebut mendapat masalah mengenai takut tampil didepan kelas: “mestinya siswa di minta untuk memunculkan pikiran yang positif, bahwa saya bisa tampil di depan kelas untuk mengerjakan tugas yang di berikan oleh guru”.

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa.

#### 4. Keterbatasan Penelitian

Proses pelaksanaan teknik *self talk* yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan treatment kepada konseli. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan treatment yang optimal.

Salah satu keterbatasan peneliti adalah sarana dan prasarana untuk melakukan bimbingan kelompok. Pada pelaksanaannya, peneliti melakukan proses bimbingan di ruang kelas bukannya di ruang konseling sehingga mengganggu proses belajar mengajar. Selain itu suasana kelas kurang kondusif karena ada beberapa siswa yang bukan responden masuk dalam kelas sehingga mengganggu konsentrasi konseli dalam melaksanakan treatment

Keterbatasan yang kedua adalah waktu penelitian yang terbatas. Peneliti diberikan kesempatan selama satu bulan untuk melakukan penelitian. Waktu tersebut sangatlah kurang mengingat proses bimbingan seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit.

Keterbatasan yang ketiga adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Peneliti belum memahami sepenuhnya teknik *self talk* dan pada proses pelaksanaannya hanya mengikuti sesuai skenario yang disusun. Inti dari proses belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tuntasnya masalah yang dihadapi oleh konseli.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 33 Makassar, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori rendah dan setelah diberikan berada pada kategori tinggi. Pada nilai gain score kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,4 dan nilai gain score pada kelompok eksperimen sebesar 39,2. Di lihat dari rata-rata mean antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dimana kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yang berarti ada peningkatan perubahan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self talk* berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan teknik *self talk* dilakukan dalam konseling kelompok yaitu terdiri atas 4 tahap yaitu , tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan terdiri atas mendengarkan *self talk*, menuliskan *self talk* negatif, mengubah *self talk* negatif ke positif, menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari dan tahap pengakhiran (terminasi).

3. Penggunaan teknik *self talk* dalam meningkatkan secara signifikan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor.

Konselor dapat mempergunakan teknik *self talk* sebagai teknik layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Teknik *self talk* dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan bimbingan dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

2. Bagi Sekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi social dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMP Negeri 33 Makassar khususnya meningkatkan kepercayaan diri.

3. Bagi siswa

Hendaknya berusaha secara optimal memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling kelompok agar dapat memperoleh berbagai informasi.

4. Bagi peneliti selanjutnya.

Teknik *self talk* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variable terikat lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, 2008. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Andrianto, R. 2016. Hubungan antara self talk dengan kepercayaan diri pada atlet. *Jurnal psikologi pendidikan*. Vol. 4. No. 3
- Aristiani, R. 2017. Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang Vol. 2 No. 2*
- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Erford, B. T. 2016. *40 teknik yang harus di ketahui setiap konselor*, edisi kedua. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak percaya Diri*. Jakrta : Purwa Suara.
- Indraharsani, I. A. S & Budisetyani, I. W. 2017. Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 4. No. 2
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: kencana preadamedia Group.
- Iswidarmanaya, D. 2004. *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Kadir. 2016. *Statistika Terapi Konsep Dan Analisis Data Menggunakan Program SPSS/Lisver Dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Lauster, P. 2002. *Tes Kepribadian* (Alih Bahasa; D.H Gulo). Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketiga beas. Jakarta: Bumi Aksara
- Mappiare, A. 2006. *Kamus Istila Konseling & Terapi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persaba.
- Mirna & Jusuf, K, B, J. 2016. Hubungan Antara Percayaan Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 2. No. 1

- Munawir, 2017. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Round Technique Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Pada SMP Negeri 2 Bulocci. *Skrripsi*, Makassar, Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Makassar.
- Pinasti N, M. 2011. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI Jambu. *Skrripsi*, Semarang, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang
- Rahardjo, S & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Rahayuningdyah E. 2016. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal JIPE* Vo. 1 No. 2
- Saligman, L. & Reichenberg, L. R. 2013. *Theories Of Counseling And Psycho Theraphy: Systems, Strategis, And Skills Of Counseling And Psychotherapy* (edisi ke-4). Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill.
- Sekaran,U.2006. *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat
- Silalahi, Sondi. 2018. REBT dapat mengembangkan kepercayaan diri pada korban penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitas berbasis Masyarakat Mandiri Cirebon Jawa Barat. *Skrripsi*, Jakarta, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah.
- Sinring, A., Saman, A., Pattaufik., Dan Amir, R. 2016. *Paduan Penulisan Skripsi (Proposal Skripsi, Skripsi, Dan Karya Ilmiah)* Fakultas Ilmu Pendidikan UNM. Makassar: FIP UNM
- Siregar, S. 2016. *Statistic Desjriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Sugara, G. S. 2016. *Terapi Self-Hypnosis Seni Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dn R&D)*.Bandung. Alfabeta.
- Sukardi, D. K. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukardi , D, K. 2010. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Alfabeta

- Surya, M. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung. CV. Pustaka Bani Quraisy.
- Syam, A & Amir. 2017. Pengaruh kepercayaan diri (*self confidence*) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (studi kasus). *Jurnal blotek*. Vol. 5. No. 1
- Syaruddin, M. 2013. Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan *Round Playing Technique* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 8 Bulukumba. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.
- Widyaningtyas, D & Farid, M. 2014. Pengaruh Experiential Learning Terhadap Kepercayaan Diri Dan Kerjasama Tim Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 3.No. 3.
- William, J. 2011. *Dasyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Wulaningsih, I. 2016. Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, Vol.5 (12) : 548.

# LAMPIRAN

### REKAP TABULASI

Kategori	Interval	VIII A	VIII B	VIII C	VIII D	VIII E	JLH
S. Tinggi	153 - 180	11	10	11	12	10	54
Tinggi	126 - 152	9	9	8	8	6	40
Sedang	99 - 125	6	8	8	6	8	36
Rendah	72 - 98	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
S. Rendah	45 - 71	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>JUMLAH</b>		36	36	36	36	36	180

### Persentase Kepercayaan Diri Siswa Prapenelitian

kategori	interval	populasi	
		F	%
S. Tinggi	153 - 180	54	30%
Tinggi	126 - 152	40	22,2%
Sedang	99 - 125	36	20%
Rendah	72 - 98	30	16,6%
S. Rendah	45 - 71	20	11,1%
<b>JUMLAH</b>		180	100%

Keterangan :

Kategorisasi yang dijadikan sebagai populasi penelitian adalah siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah dengan jumlah 50 orang siswa atau 27,7% yang berarti sebagian besar siswa kelas VIII memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

### REKAP TABULASI

Kategori	Interval	VIII A	VIII B	VIII C	VIII D	VIII E	JLH
S. Tinggi	153 - 180	11	10	11	12	10	54
Tinggi	126 - 152	9	9	8	8	6	40
Sedang	99 - 125	6	8	8	6	8	36
Rendah	72 - 98	5	7	4	6	8	30
S. Rendah	45 - 71	5	2	5	4	4	20
<b>JUMLAH</b>		36	36	36	36	36	180

### Persentase Kepercayaan Diri Siswa Prapenelitian

kategori	interval	populasi	
		F	%
S. Tinggi	153 - 180	54	30%
Tinggi	126 - 152	40	22,2%
Sedang	99 - 125	36	20%
Rendah	72 - 98	30	16,6%
S. Rendah	45 - 71	20	11,1%
JUMLAH		180	100%

Keterangan :

Kategorisasi yang dijadikan sebagai populasi penelitian adalah siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah dengan jumlah 50 orang siswa atau 27,7% yang berarti sebagian besar siswa kelas VIII memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.



# TABULASI PRA PENELITIAN

## Kelas VIII A

R	Item																														Jumlah	Ket																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	3	2	75	Rendah			
2	1	3	1	3	2	3	1	3	1	1	1	2	3	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	1	2	2	3	3	3	1	3	2	3	3	1	2	1	101			
3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2	3	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	67	Sangat rendah			
4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	1	3	150					
5	2	2	2	2	1	3	1	1	3	3	3	2	2	1	1	3	1	3	1	1	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	4	1	3	3	1	3	3	1	2	1	1	2	1	102			
6	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	2	2	2	4	3	4	4	2	145				
7	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	152			
8	1	1	1	2	1	2	3	3	1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	1	130			
9	3	3	1	1	3	1	1	3	2	1	1	3	1	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	4	3	4	4	2	2	2	100			
10	3	2	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	1	1	4	1	2	1	2	1	1	3	1	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	95	Rendah		
11	3	1	3	1	2	2	2	3	2	3	3	1	3	1	1	1	3	3	2	3	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	93		
12	2	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	4	4	2	2	2	1	3	1	2	3	4	4	3	1	1	2	128	
13	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	55	Sangat rendah
14	1	3	1	1	1	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	3	4	3	1	1	3	1	1	3	2	1	3	3	3	2	2	3	4	2	3	4	4	3	1	2	1	3	2	1	1	99			
15	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	133		
16	2	2	2	2	1	3	1	1	3	3	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	3	1	1	3	1	1	1	3	3	1	80	Rendah		
17	3	3	1	3	3	2	3	4	4	3	4	2	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	2	2	3	2	125			
18	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	1	3	1	2	2	3	1	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	70	Sangat rendah	
19	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	2	2	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	154		

20	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	66	Sangat rendah				
21	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	2	1	1	1	1	3	3	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	4	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	92	Rendah				
22	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	2	2	4	4	4	3	3	155						
23	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	3	3	1	4	2	1	1	1	2	3	1	1	1	3	128						
24	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	146					
25	3	3	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	145				
26	3	3	1	3	1	1	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	71	Sangat rendah				
27	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	155				
28	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	153				
29	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	155			
30	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	153		
31	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	160			
32	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	153				
33	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	72	Rendah
34	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	157		
35	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	154			
36	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	156				

### Kelas VIII B

R	Item																												Jumlah	Ket																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45			
1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4	4	4	4	3	2	103			
2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	159				
3	2	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	2	4	2	3	3	3	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	4	2	100				
1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	3	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	61	Sangat rendah	
5	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	1	146	
6	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	2	2	2	4	3	4	4	2	145				
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	86	Rendah	
8	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	155		
9	4	4	1	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	152				
10	3	2	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	1	1	4	1	2	1	2	1	1	3	1	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	115				
11	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	1	3	1	1	1	3	3	2	3	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	1	95	Rendah			
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	75	Rendah		
13	3	4	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144		
14	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	158			
15	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	2	147					
16	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	3	1	1	1	3	3	1	156						
17	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	54	Sangat rendah			
18	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	1	4	4	3	157						
3	3	3	3	4	3	4	3	4	1	1	3	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	89	Rendah			
20	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	2	2	136				
21	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	107				
22	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	1	3	1	1	1	1	2	1	3	1	1	3	3	1	1	2	1	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1	3	1	84	Rendah			
23	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	3	157				
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	87	Rendah			





<b>25</b>	3	3	4	2	2	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	4	115			
<b>26</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	60	Sangat rendah	
<b>27</b>	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	89	Rendah	
<b>28</b>	4	4	1	3	1	1	1	2	4	4	1	4	4	4	4	4	3	2	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	3	2	4	2	2	4	1	2	136
<b>29</b>	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	106	
<b>30</b>	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	65	Sangat rendah		
<b>31</b>	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	151		
<b>32</b>	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	3	4	2	2	3	2	157		
<b>33</b>	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	138		
<b>34</b>	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	103			
<b>35</b>	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	3	4	2	2	3	2	160			
<b>36</b>	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	129		

kelas VIII D

<b>R</b>	<b>Item</b>																																													<b>Jumlah</b>	<b>Ket</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>		

<b>1</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4	4	4	3	2	82	Rendah			
<b>2</b>	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	4	4	4	2	3	1	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	1	1	1	103				
<b>3</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	178				
<b>1</b>	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	160				
<b>5</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	2	1	1	2	1	161			
<b>6</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	55	Sangat rendah		
<b>7</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	143			
<b>8</b>	1	1	1	4	1	2	3	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	2	3	3	1	1	3	3	1	78	Rendah				
<b>9</b>	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	4	3	1	2	2	2	2	154		
<b>10</b>	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	157				
<b>11</b>	3	1	3	1	4	3	2	3	2	3	3	1	3	1	4	4	4	4	4	3	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133				
<b>12</b>	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	2	153			
<b>13</b>	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	57	Sangat rendah			
<b>14</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	3	1	2	2	3	1	2	3	1	1	3	1	2	1	3	2	1	1	132	
<b>15</b>	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	99	Rendah		
<b>16</b>	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	160		
<b>17</b>	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	151			
<b>18</b>	1	1	2	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	95	Rendah	
<b>3</b>	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	156			
<b>20</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	128			
<b>21</b>	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	3	2	2	4	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	122		
<b>22</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	3	3	1	1	2	1	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1	3	1	67	Sangat rendah				
<b>23</b>	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	118				
<b>24</b>	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	75	Rendah	

25	3	3	4	2	2	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	4	115
26	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	2	148	
27	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	89		
28	4	4	1	3	4	4	4	2	1	1	4	1	4	4	4	1	3	2	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	133		
29	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	119		
30	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	65		
31	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	4	3	2	4	4	2	4	4	2	153			
32	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	2	4	4	2	154			
33	3	1	3	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	112			
34	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	155			
35	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	2	155	
36	3	1	3	1	1	1	1	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	1	3	2	4	2	2	4	4	2	131		

Rendah

Sangat rendah

kelas VIII E

R	Item	Jumlah	Ket
---	------	--------	-----



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45						
1	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	81	Rendah
2	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	10	8 17 8		
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	16					
1	2	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	3	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	75	Sangat rendah			
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	2	1	1	2	1	16						
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	55	Sangat rendah	
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	4	1	4	3	1	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	15			
8	1	1	1	4	1	2	3	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	2	3	3	1	1	3	3	1	78	Rendah				
9	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	4	3	1	2	2	2	2	15						
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	48	Sangat rendah			
11	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	15					
12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	1	2	2	2	1	3	1	2	3	1	1	3	1	1	2	76	Rendah					
13	3	3	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	3	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	1	10					
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	2	4	3	2	4	4	16		
15	4	4	1	4	4	2	2	4	1	1	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	87	Rendah			
16	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3	1	3	3	3	1	3	3	12		
17	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	1	2	2	3	2	16			
18	1	1	2	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95	Rendah		
3	1	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10				
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	63	Sangat rendah		
21	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	3	2	2	4	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	12			
22	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	1	13				
23	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	15				
24	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	75	Rendah		

25	3	3	4	2	2	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	137				
26	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4	4	2	4	2	4	4	2	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	2	3	3	3	2	135		
27	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	89 Rendah
28	4	4	1	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	1	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	135	
29	1	1	4	4	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100	
30	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	3	1	1	1	3	3	3	1	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	83 Rendah		
31	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	110		
32	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	129		
33	1	1	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	108	
34	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	2	3	3	141		
35	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	153	
36	1	1	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	107	

Keterangan :

Kelas	Warna Tabel	Keterangan
-------	-------------	------------

Kelas VIIIA	Abu- abu Biru	Rendah Sangat rendah
Kelas VIIIB		
Kelasa VIIC		
Kelasa VIID		
Kelasa VIIIE		

### Jadwal Pelaksanaan kegiatan Penelitian

Pertemuan	Tahap	Kegiatan/Materi	Tempat	Waktu	Ket
1		Perkenalan dan pre-test	Kelas/aula	60 menit	
2	1	Pembentukan kelompok	Kelas/aula	35 menit	
3	2	Rasionalisasi treatment	Kelas/aula	35 menit	
4	3	Pemberian metode <i>self talk</i> (pengungkapan diri)	Kelas/aula	60 menit	
5	4	Melanjutkan pemberian metode <i>self talk</i> (Penetapan target perubahan diri)	Kelas/aula	60 menit	
6	5	Melanjutkan pemberian metode <i>self talk</i> (penetapan rencana perubahan diri)	Kelas/aula	60 menit	
7	6	Melanjutkan pemberian metode <i>self talk</i> (mengemukakan pendapat)	Kelas/aula	60 menit	
8	7	Terminasi dan pengakhiran	Kelas/aula	60 menit	
9		Pemberian post-test	Kelas/aula	35 menit	

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN  
METODE POSITIF *SELF TALK* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII DI SMP  
NEGERI 33 MAKASSAR**

<b>Taha p</b>	<b>Program</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>
	Pelaksanaan <i>pre-tes</i>	Mengetahui gambaran tentang tingkat kepercayaan diri siswa sebelum di berikan perlakuan	Membagikan dan meminta respoden untuk mengisi angket kepercayaan diri	30 menit
I	Menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan	Untuk memperlancar pelaksanaan kegiatan	Menata ruangan dan kursi peserta serta kesiapan mengikuti kegiatan	10 menit
II	Pelaksanaan teknik <i>self talk</i> dalam bimbingan kelompok	Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa	a. Tahap pembentukan a) Peneliti membentuk kelompok dan menentukan pemimpin kelompok yaitu peneliti sendiri dan anggotanya yaitu objek penelitian b) Menetapkan struktur kelompok yaitu struktur tujuan, durasi, kerahasiaan, dan penguatan. b. Tahap peralihan a) Peneliti meneliti siswa (anggota kelompok) untuk	

			<p>memperkenalkan diri</p> <p>b) Peneliti menyiapkan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan.</p> <p>c. Tahap kegiatan</p> <p>1. Mendengarkan <i>self talk</i> yang muncul</p> <p>a) Peneliti memberikan rangsangan pikiran kepada siswa untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran dengan situasi mengenai yang membuatnya merasa tertekan.</p> <p>b) Peneliti menjelaskan hubungan anatara pikiran-pikiran negative dengan situasi yang dihadapinya dan pengaruh kepercayaan diri yang muncul</p> <p>c) Melakukan diskusi kelompok.</p> <p>2. Menulis <i>self talk</i> negatif</p> <p>a) Peneliti menjelaskan secara singkat tujuan pemberian jurnal "<i>self talk</i>" kepada siswa.</p> <p>b) Peneliti meminta siswa mengumpulkan pernyataan -pernyataan negative yang timbul dalam situasi dan kondisi yang membuatnya tertekan.</p> <p>c) Peneliti mengajak siswa untuk mengungkapkan hasil lembar jurnal yang telah di isi dan meminta siswa untuk menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat <i>self talk</i> negatifnya muncul.</p> <p>d) Melakukan diskusi kelompok.</p> <p>3. Mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif</p>	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Peneliti menjelaskan pada tahap ini lebih memperdalam lagi latihan <i>self talk</i> agar siswa lebih yakin dan mampu melakukannya tanpa merasa kaku ataupun bingung.</li> <li>b) Peneliti mencontohkan peralihan pikiran dalam hal ini peneliti menerangkan strategi berhenti memikirkan hal yang negative (irasional) dan mulai berpikir positif (rasional).</li> <li>c) Meneliti mempersilahkan siswa untuk melakukannya.</li> <li>d) Peneliti membagikan lembar kerja "<i>self ta positif!</i>" mengenai keterampilan baru yang berisi respon yang lebih positif yang akan mereka lakukan untuk menghadapi situasi yang sama.</li> <li>e) Melakukan diskusi kelompok.</li> </ul> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Peneliti memberikan kesempatan siswa untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan <i>self talk</i>.</li> <li>b) Peneliti mempersilahkan untuk mengungkapkan hal-hal yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.</li> <li>c) Peneliti mengungkapkan kegiatan segera berakhirnya serta mengucapkan terimah kasih kepada siswa yang mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan.</li> <li>d) Peneliti merencanakan jadwal pertemuan</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			selanjutnya dan mengungkapkan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya untuk pemberian <i>posttest</i> .	
II	Pelaksanaan <i>post test</i>	Untuk mengetahui perubahan kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan	Membagikan dan meminta responden mengisi angket kepercayaan diri siswa.	30 menit



**SKENARIO PELAKSANAAN METODE POSITIF *SELF TALK* TERHADAP  
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**Tahap kegiatan**

I : Mendengarkan *Self Talk*

Tanggal pelaksanaan :

Proses pelaksanaan pertemuan I dikemukakan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Tujuan	Cara pelaksanaan	Hasil yang diperoleh	Waktu
1.	Membangun <i>rapport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa dengan siswa	Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa untuk merefleksi pertemuan sebelumnya.	Siswa fokus dalam mengikuti kegiatan	5 menit
2.	Menyampaikan tujuan topik dari kegiatan	Agar siswa mengetahui tujuan dari kegiatan yang akan dilaksanakan.	Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan koseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya.	Agar siswa mengetahui dan Mampu untuk mengikuti prosedur yang akan dilaksanakan.	5 menit
3.	Mekanisme kegiatan	Siswa mengetahui tahap pelaksanaan kegiatan sehingga dapat terlaksana dengan terarah dan teratur.	- Peneliti memberikan rangsangan pikiran kepada siswa untuk mendeskripsikan pikiran-	Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan dengan baik.	10 menit

			<p>pikiran mengenai situasi yang membuatnya merasa tertekan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti menjelaskan hubungan antara pikiran-pikiran negative dengan situasi yang dihadapi dan pengaruh emosi yang muncul.</li> </ul>		
		Siswa mengidentifikasi situasi dan pikiran yang di alaminya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti meminta siswa menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat pikiran negative muncul.</li> <li>- Peneliti meminta siswa mengidentifikasi pikiran irasionalnya yang menyebabkan dirinya bereaksi negatif.</li> </ul>	Siswa mampu mengidentifikasi pikiran dari situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul terkait tingkat kepercayaan diri rendah yang dialaminya.	25 menit
4.	Memberikan balikan (feedback)	Untuk mengetahui seberapa besar keinginan siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri yang rendah.	Peneliti meminta siswa memberikan pendapat dan pengalamannya mengikuti kegiatan.	Mengetahui seberapa besar keinginan siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri yang rendah.	10 menit

II : Menuliskan *Self Talk* Negatif

Tanggal pelaksanaan :

Proses pelaksanaan pertemuan II dikemukakan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Tujuan	Cara pelaksanaan	Hasil yang diperoleh	Waktu
1.	Membangun <i>rapport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa dengan siswa	Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa untuk merefleksikan pertemuan sebelumnya.	Siswa fokus dalam mengikuti kegiatan.	5 menit
2.	Menyampaikan tujuan topik II	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap II	Peneliti mengemukakan tujuan diadakanya konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan dikegiatan terjamin kerahasiaannya.	Siswa mengetahui dan mampu mengikuti prosedur kegiatan.	35 menit
3.	Mekanisme kegiatan	Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan II sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peneliti menjelaskan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan</li> <li>- peneliti meminta siswa mengumpulkan pernyataan negative yang timbul dalam situasi dan kondisi yang membuatnya tertekan.</li> <li>- peneliti mengajak siswa untuk mengungkapkan hasil lembar jurnal yang telah di isi dan meminta siswa menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat <i>self talk</i> negatifnya muncul.</li> </ul>	Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan II dengan baik.	35 menit
4.	Melakukan diskusi kelompok	Siswa melakukan diskusi untuk mengetahui	- siswa di beri kesempatan untuk membahas kegiatan dari	Siswa memiliki pandangan baru mengenai jurnal <i>self</i>	10 menit

		pemahaman mereka masing-masing setelah mengisi jurnal <i>self talk</i> .	pengisian jurnal <i>self talk</i> . - peneliti meminta siswa menceritakan perasaannya setelah mengisi jurnal <i>self talk</i> - peneliti kemudian memberi tahu manfaat mengisi jurnal <i>self talk</i> .	<i>talk</i>	
--	--	--	--	-------------	--

III : Mengubah *Self Talk* Negatif Ke Positif

Tanggal pelaksanaan :

Proses pelaksanaan pertemuan III dikemukakan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Tujuan	Cara pelaksanaan	Hasil yang diperoleh	Waktu
1.	Membangun <i>rapport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa dengan siswa	Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa untuk merefleksikan pertemuan sebelumnya.	Siswa fokus dalam mengikuti kegiatan	5 menit
2.	Menyampaikan tujuan topik III	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap III	Peneliti mengemukakan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan dikegiatan terjamin kerahasiaannya.	Siswa mengetahui tujuan dan mampu mengikuti prosedur dari kegiatan tahap III	5 menit

3.	Mekanisme kegiatan	Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan III sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peneliti menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih memperdalam lagi mengenai pemberian jurnal <i>self talk</i> sebelumnya agar siswa lebih yakin dan mampu melaksanakan tanpa merasa kaku ataupun bingung saat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>- peneliti mencontohkan peralihan pikiran dalam hal ini peneliti menerapkan strategi berhenti memikirkan hal negatif dan mulai berfikir positif.</li> <li>-peneliti mempersilahkan siswa untuk melakukannya.</li> <li>- setelah itu peneliti membagikan lembar kerja pernyataan "<i>self talk</i> positif" mengenai keterampilan baru yang berisi respon yang akan mereka lakukan untuk menghadapi situasi yang mereka alami.</li> </ul>	Siswa dapat melakkan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan III dengan baik.	35 menit
4.	Memberikan balikan	Siswa mampu menceritakan	Peneliti meminta siswa menceritakan pengalamannya	Siswa dapat merasakan langsung hasil dari	10 menit

	( <i>feedback</i> )	pengalamannya mengikuti kegiatan.	mengikuti kegiatan dan mengajarkan siswa untuk mengikuti treatment ini dimanapun dan dalam kondisi apapun dengan bersunggu-sungguh.	kegiatan yang dilakukan.	
--	---------------------	-----------------------------------	---	--------------------------	--

IV : menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari

Tanggal pelaksanaan :

Proses pelaksanaan pertemuan IV dikemukakan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Tujuan	Cara pelaksanaan	Hasil yang diperoleh	Waktu
1.	Membangun <i>rapport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa dan siswa dengan siswa.	Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa untuk merefleksikan pertemuan sebelumnya.	Siswa focus dalam mengikuti kegiatan	5 menit
2.	Menyampaikan tujuan topik IV	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap IV	Peneliti mengemukakan tujuan diadakannya kegiatan konseling dan melakukan ikrar dikemukakan diri kegiatan terjamin kerahasiaannya.	Siswa mampu mengikuti dan mengetahui tujuan dari kegiatan tahap IV	5 menit
3.	Mekanisme kegiatan	Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan IV sehingga kegiatan dapat terlaksana	- peneliti mengajarkan kepada siswa tentang cara memberikan kengakuan bagi dirinya sendiri. - kemudian peneliti	Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan IV dengan baik.	30 menit

		dengan terarah dan teratur	<p>menginstruksikan siswa untuk mempraktekkannya.</p> <p>- peneliti memberikan siswa tugas rumah berupa latihan berulang kali tahapan pelaksanaan teknik <i>self talk</i> ini bertujuan agar siswa memiliki keteguhan atau melakukan tahapan-tahapan <i>self talk</i> ketika menghadapi situasi yang sama.</p>		
--	--	----------------------------	--	--	--

**Tahap akhir (terminasi)**

Pelaksanaan evaluasi diri

Tanggal pelaksanaan :

Tujuan :siswa dapat mebandingkan sebelum dan sesudah diberi teknik *self talk*

Proses pelaksanaan pertemuan dikemukakan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Tujuan	Cara pelaksanaan	Hasil yang di peroleh	Waktu
1.	Membangun <i>rapport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa dan siswa dengan siswa.	Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa untuk merefleksikan pertemuan sebelumnya.	Siswa focus dalam mengikuti kegiatan	5 menit
2.	Mekanisme kegiatan	Agar siswa menegetahui tahapan pelaksanaan kegiatan sehingga dapat terlaksana dengan terarah dan teratur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peneliti mengajak siswa merefleksikan pengalaman siswa selama proses konseling berlangsung.</li> <li>- peneliti member kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan <i>self talk</i></li> <li>-peneliti mempersilahkan siswa memaparkan hal apa saja yang telah mereka dapatkan dalam pelaksanaan teknik <i>self talk</i> dikehidupan sehari-harinya.</li> <li>- peneliti memberikan kepada siswa bahwa tahapan ini merupakan tahap akhir dari kegiatan.</li> <li>-Peneliti mengucapkan terimah kasih kepada siswa yang bersedia mengikuti</li> </ul>	Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan dengan baik.	35 menit



			<p>pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- peneliti merencanakan jadwal pertemuan selanjutnya untuk pemberian posttest.</li><li>- menutup pertemuan</li></ul>		
--	--	--	--	--	--

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DENGAN METODE POSITIF *SELF TALK*  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**(Pertemuan 1)**

- Sekolah : SMP Negeri 33 Makassar
- Alokasi waktu : 2 X 45 menit
- Topik : Pembentukan kelompok
- Bidang Bimbingan : Pribadi
- Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman
- Jenis Layanan : Layanan Informasi
- I. Standart Kompetensi : Memiliki pengetahuan tentang teknik/ posisi kelompok
- II. Kompetensi Dasar : Efektivitas metode positif *self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa

**III. Indikator**

**Produk**

1. Mengetahui tentang bentuk/prosedur konseling kelompok

**Proses**

1. Memberikan informasi kepada siswa

**IV. Tujuan**

**Produk :**

1. Siswa dapat saling mengenal

**Proses :**

No	Kegiatan	Rangkaian Kegiatan	
		Konselor	Konseli
1	Tahap Pembentukan	Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.	Konseli menjawab salam konselor
		Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa	Konseli berdoa
		Konselor menyampaikan makna doa	Konseli menyimak penyampaian konselor
		Konselor mempersilahkan anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri.	Konseli memperkenalkan diri
		Konselor membeikan <i>Ice breaking</i> . Berupa “bermain tepuk “ untuk mencairkan suasana	Konseli mengikuti ice breaking dengan aktif
		Konslor menjelaskan pelaksanaan <i>Ice Breaking</i>	Konseli menyimak dan memperhatikan penjelasan

			konselor
2.	Tahap Peralihan	Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memulai kegiatan	Konseli menjawab “ya”
		Konselor menjelaskan tujuan pelaksanaan konseling kelompok dengan metode <i>self talk</i>	Konseli memperhatikan penjelasan konselor
		Peneliti memaparkan pentingnya asas kerahasiaan dalam kegiatan konseling kelompok.	Konseli menyimak dan memahami apa yang disampaikan konselor
3.	Tahap Kegiatan	Konselor dan siswa menetapkan struktur peran, yaitu fasilitator, ketua kelompok, dan kegiatan dalam konseling kelompok.	Konseli mengikuti instruksi konselor
		Konselor menjelaskan mekanisme kegiatan konseling kelompok dengan tahapan teknik <i>self talk</i> yaitu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mendengarkan <i>self talk</i></li> <li>- menulis <i>self talk</i> negatif</li> <li>- mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif</li> <li>- menerapkan <i>self talk</i> positif dalam kehidupan sehari-hari</li> </ul>	Konseli memperhatikan pemaparan yang disampaikan konselor
		Konselor meneberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang penjelasan yang telah disampaikan dan hal-hal yang belum dimengerti.	Konseli bertanya tentang apa yang belum dimengerti dari kegiatan hari ini.
4.	Tahap pengakhiran	Konselor menanyakan kepada konseli untuk melangkah ketahap selanjutnya.	Konseli menyetujui
		Konselor dan konseli membuat kontrak waktu dan tempat untuk pelaksanaan kegiatan konseling kelompok selanjutnya.	Konseli menyepakati kontrak waktu yang ditentukan konselor.
		Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan salam.	Konseli menjawab salam konselor

**V. Metode** : Tanya jawab, diskusi, dan prestase

**VI. Tempat Pelaksanaan** : Ruang Kelas/Aula

**VII. Evaluasi** : Pengamatan

**VIII. Bahan informasi/Materi** : Terlampir

### Penutup

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Wati**

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DENGAN METODE POSITIF *SELF TALK*  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**(Pertemuan 2)**

Sekolah	: SMP Negeri 33 Makassar
Alokasi waktu	: 2 X 45 menit
Topik/ materi	:mendengarkan <i>self talk yang muncul</i>
Tugas perkembangan	:Konseli mendengarkan self talk yang muncul pada diri mereka

Bidang Bimbingan : Pribadi  
 Fungsi Layanan : Fungsi pengembangan  
 Jenis Layanan : Layanan informasi

**I. Standart Kompetensi** : mengungkapkan masalah kepercayaan diri yang dialami siswa

**II. Kompetensi Dasar** : Efektivitas metode positif *self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

### III. Indikator

#### Produk :

1. Konseli mampu latihan tampil depan kelas.

#### Proses :

1. Memberikan latihan pengungkapan diri
2. Memberitahukan efektivitas penggunaan *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

### III. Tujuan

#### Produk :

1. Siswa mampu tampil depan kelas
2. Siswa melakukan latihan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

#### Proses :

No	Kegiatan	Rangkaian Kegiatan	
		Konselor	Konseli
1.	Tahap Pembentukan	Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.	Konseli menjawab salam konselor
		Konselor meminta salah satu siswa untuk memimpin doa	Konseli berdoa
		Konselor menjelaskan makna dari doa	Konseli minyak dan memperhatikan
		Konselor memberikan <i>Ice Breaking</i> berupa “THR (tebar hadiah raihlah)” untuk membangun rapport	Konseli mengikuti <i>ice breaking</i> dengan aktif
2.	Tahap Peralihan	Konselor menjelaskan tujuan dari kegiatan pengungkapan identitas	Konseli memperhatikan penjelasan konselor
		Konselor menjelaskan kegiatan apa yang akan dilakukan pada tahap pengungkapan identitas	Konseli memperhatikan dan menyimak
		Konselor menanyakan kesiapan untuk mengikuti kegiatan	Konseli menjawab dan mengemukakan argumentnya
3.	Tahap Kegiatan	Konselor mengintruksikan konseli untuk memperkenalkan dirinya dan masalahnya di dapan teman-	Konseli tampil dedapan teman-temannya

		temannya secara bergantian.	memperkenalkan diri dan menceritakan masalahnya, secara bergantian.
4.	Tahap pengakhiran	Konselor merefleksikan hasil kegiatan hari ini.	Konseli memperhatikan dan menyimak
		Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ke tahap berikutnya.	Konseli menjawab
		Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan.	Konseli menjawab

- IV. **Metode** : Tanya jawab, diskusi dan ceramah  
V. **Media** : papan tulis dan laptop  
VI. **Tempat Pelaksanaan** : Ruang kelas/ aula sekolah  
VII. **Evaluasi** : Pengamatan

**Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DENGAN METODE POSITIF *SELF TALK* KELAS VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**(Pertemuan 3)**

- Sekolah : SMP Negeri 33 Makassar  
Alokasi waktu : 2 X 45 menit  
Topik/ materi : menuliskan *self talk* negatif  
Tugas perkembangan : Konseli mampu menuliskan *self talk* yang negatif  
Bidang Bimbingan : Pribadi  
Fungsi Layanan : Fungsi pengembangan  
Jenis Layanan : Layanan informasi
- I. **Standart Kompetensi** : konseling mampu menuliskan *self talk* untuk mengembangkan kepercayaan diri
- II. **Kompetensi Dasar** : mampu menuliskan *self talk* negatif

### III. Indikator

#### Produk :

1. Konseli Mengetahui tentang menuliskan self talk negatif
2. Mengetahui tahapan *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

#### Proses :

1. Memberikan informasi tentang penulisan self talk negatif
2. Memberitahukan efektivitas penggunaan tekni *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

### IV. Tujuan

#### Produk :

1. Siswa mengetahui berbagai hal cara menuliskan *self talk* negatif

#### Proses :

No	Kegiatan	Rangkaian Kegiatan	
		Konselor	Konseli
1.	Tahap Pembentukan	Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.	Konseli menjawab salam
		Konselor meminta salah satu siswa untuk memimpin doa	Konseli berdoa
		Konselor menjelaskan makna dari berdoa	Konseli menyimak dan memperhatikan penyampain konselor
		Konselor memberikan <i>Ice breaking</i> berupa “Mata angin duduk” untuk membangun Rapport antara konselor dan konseli	Konseli mengikuti ice breaking dengan aktif
2.	Tahap Peralihan	Konselor sedikit meninggung tentang pertanyaan sebelumnya tentang menuliskan <i>self talk</i>	Konseli mengemukakan argumennya tentang tahapan menulis self talk
		konselor menjelaskan tujuan dari tahap menulis <i>self talk</i>	Konseli memperhatikan dan menyimak penejelasan dari konselor
		Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melaksanakan kegiatan menulis self talk	Konselor menjawab “ya, kami siap melaksanakan kegiatan hari ini”
3.	Tahap kegiatan	Konselor membagikan jurnal “ <i>self talk</i> ” (menuliskan <i>self talk</i> negatif) kepada siswa	Konseli mengambil jurnal “ <i>self talk</i> ” (menuliskan <i>self talk</i> negatif) yang dibagikan konselor
		Konselor mengingkrusikan kepada konseli untuk mengisi jurnal “ <i>self talk</i> ”	Konseli mengisi identitasnya pada jurnal “ <i>self talk</i> ” (menuliskan <i>self talk</i>

			negatif)
		Kemudian peneliti mengingtruksikan kepada konseli untuk fokus mengisi jurnal “ <i>self talk</i> ” (menuliskan <i>self talk</i> negatif)	Konseli mengerjakan jurnal “ <i>self talk</i> ” (menuliskan <i>self talk</i> negatif) dengan fokus dan benar
		Konselor menunjuk secara acak secara bergantian dan meminta konseli untuk tampil memaparkan target perilaku yang ingin diubah dan ingin dicapai . Yang telah di tulis pada jurnal “ <i>self talk</i> ” (menuliskan <i>self talk</i> negatif)	Konseli yang di tunjuk pertama tampil memaparkan. Konseli lain memperharikan pemaparan temannya. Sembari menunggu gilirannya untuk tampil memaparkan.
		Konselor merefleksi	Konseli memperhatikan dan menyimak
		Konselor mengingtruksikan kepada konseli untuk menetapkan target perubahan perubahan perilaku yang ingin dicapai. Yang telah di tulis pada jurnal “ <i>self talk</i> ” (menuliskan <i>self talk</i> negatif)	Konseli mengikuti instruksi konselor
		Konselor mengingtruksikan kepada konseli untuk tampil didepan teman-teman memaparkan terget perubahan perilaku yang ingin dicapai.	Konseli maju kedepan Konseli memaparkan terhet perubahan dirinya yang ingin di capai ( tujuk tangan secara bergantian)
		Konselor merefleksi.	Konseli memperhatikan dan menyimak
		Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya seputaran kegiatan hari ini.	Konseli bertanya tentang apa yang tidak di mengerti pada pertemuan kali ini.
4.	Tahap Pengakhiran	Konselor mengevaluasi.	Konseli mengikuti instruksi yang diberikan konselor
		Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya.	Konseli menjawab “kami siap mengikuti tahap berikutnya”
		Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan	Konseli menjawab



		menutup pertemuan.	
--	--	--------------------	--

- V. **Metode** : Tanya jawab, diskusi dan prestase  
 VI. **Media** : pulpen dan kertas  
 VII. **Tempat Pelaksanaan** : Ruang kelas/aula sekolah  
 VIII. **Evaluasi** : Pengamatan

#### Penutup

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Wati**

### **RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DENGAN METODE POSITIF *SELF TALK* KELAS VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

#### (Pertemuan 4)

- Sekolah : SMP Negeri 33 Makassar  
 Alokasi waktu : 2 X 45 menit  
 Topik/ materi : mengubah *self talk* negatif ke positif  
 Tugas perkembangan : Konseli mampu menetapkan rencana mengubah *self talk* negatif ke positif.  
 Bidang Bimbingan : Pribadi  
 Fungsi Layanan : Fungsi pengembangan  
 Jenis Layanan : Layanan informasi
- I. Standart Kompetensi** :Memiliki pengetahuan tentang rencana mengubah *self talk* negatif ke positif
- II. Kompetensi Dasar** : Mampu meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan metode *self talk*

#### III. Indikator

##### Produk :

1. Konseli Mengetahui tentang rencana mengubah *self talk* negatif ke positif
2. Mengetahui tahapan metode *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

##### Proses :

1. Memberikan informasi tentang rencana mengubah *self talk* negatif ke positif
2. Memberitahukan efektivitas penggunaan metode *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

#### IV. Tujuan

##### Produk :

1. Siswa mengetahui berbagai hal tentang rencana mengubah *self talk* negatif ke positif

## 2. Siswa mengetahui tahapan metode *self talk*

### Proses :

No	Kegiatan	Rangkaian kegiatan	
		Konselor	Konseli
1.	Tahap Pembentukan	Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.	Konselor menjawab salam
		Konselor merefeksi hasil pertemuan sebelumnya tentang mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif	Konseli tunjuk tangan / ditunjuk oleh konselor untuk menjelaskan/ mengemukakan argumen tentang pertemuan lalu.
		Konselor menerikan <i>Ice Breaking</i> berupa “latihan konsentrasi” untuk membangun Rapport antara konselor dan konseli	Konseli mengikuti <i>ice breaking</i> dengan aktif
2.	Tahap Peralihan	Konselor merefeksi pertemuan sebelumnya tentang penetapan target mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif	Konseli mengemukakan argumennya tentang target mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif
		Konselor menjelaskan tujuan pertemuan pada tahap penetapan rencana mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif	Konseli menyimak dan memperhatikan
		Konselor menanyakan kepada konseli apakah sudah bisa memulai kegiatan kali ini tentang penetapan rencana mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif	Konseli menjawab “ya, kami siap mengikuti kegiatan hari ini”
3.	Tahap Kegiatan	konselor membagikan siswa jurnal “ <i>self talk</i> ” (mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif)	Konseli mengambil jurnal “ <i>self talk</i> ” (mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif) yang telah dibagikan konselor
		konselor menginstruksikan kepada konseli untuk mengisi format biodata terlebih dahulu	Konseli mengisi format biodata dengan benar dan baik
		Kemudian konselor menginstruksikan kepada konseli untuk fokus mengisi jurnal “ <i>self talk</i> ” (mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif)	Konselor mengisi jurnal “ <i>self talk</i> ” (mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif)
		Konselor mengumpulkan kembali jurnal “ <i>self talk</i> ” (mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif)	Konseli mengumpulkan jurnal “ <i>self talk</i> ” (mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif)

		Konselor meminta kepada siswa untuk tampil didepan teman-temannya untuk memaparkan hasil dari jurnal “ <i>self talk</i> ” (mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif)	Konseli tampil di depan teman- temannya memaparkan hasil dari jurnal “ <i>self talk</i> ” (mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif)
		konselor meminta kepada konseli untuk memaparkan jurnal “ <i>self talk</i> ” (mengubah <i>self talk</i> negatif ke positif) yang telah diisi, baik dalam jangka panjang maupun jangka pendek.	Konseli mengemukakan argumennya tentang rencana perubahan jangka panjang dan jangka pendek
		Konselor memaparkan bagaimana yang dimaksud dengan rencana jangka panjang dan rencana janka pendek.	Konseli mendengar dan memperhatikan pemaparan konselor
		Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya.	Konseli bertanya
		Konselor menunjuk siswa yang tunjuk tangan jika ada	Konseli yang tunjuk tangan di persilahkan
		Konselor akan menunjuk secara langsung jika tidak ada siswa yang tujuk tangan.	Konselor yang ditunjuk tampil
		Konselor mengingkrusiakan kepada temannya yang tidak tampil untuk menanggapi (secara bergantian dan acak )	Konseli yang belum mendapatkan giliran tampil menanggapi pernyataan dari temannya
4.	Tahap Pengakhiran	Konselor merefleksi pertemuan hari ini	Konseli mengikuti instruksi konselor
		Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya.	Konseli menawab “kami siap mengikuti tahap berikutnya”
		Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan.	Konseli membalas ucapan terimah kasih dari konselor

- V. Metode** : ceramah dan tanya jawab, diskusi  
**VI. Media** : pulpen dan jurnal “*self talk*”  
**VII. Tempat Pelaksanaan** : Ruang kelas/aula sekolah  
**VIII. Evaluasi** : Pengamatan

### Penutup

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DENGAN METODE POSITIF *SELF TALK*  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**(Pertemuan 5)**

Sekolah : SMP Negeri 33 Makassar

Alokasi waktu	: 2 X 45 menit
Topik/ materi	:menerapkan <i>self talk</i> positif dalam kehidupan sehari-hari
Tugas perkembangan	:Konseli mamapu menerapak <i>self talk</i> positif dalam kehidupan sehari-hari
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Fungsi Layanan	:Fungsi pengembangan
Jenis Layanan	:Layanan informasi

**I. Standart Kompetensi** :mengungkapkan masalah kepercayaan diri yang dialami siswa

**II. Kompetensi Dasar** : Efektivitas metode positif *self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

### III. Indikator

**Produk :**

2. Konseli mampu latihan tampil depan kelas.

**Proses :**

3. Memberikan latihan pengungkapan diri

4. Memberitahukan efektivitas penggunaan *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

### VIII. Tujuan

**Produk :**

3. Siswa mampu tampil depan kelas

4. Siswa melakukan latihan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

**Proses :**

No	Kegiatan	Rangkaian Kegiatan	
		Konselor	Konseli
1.	Tahap Pembentukan	Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.	Konseli menjawab salam konselor
		Konselor meminta salah satu siswa untuk memimpin doa	Konseli berdoa
		Konselor menjelaskan makna dari doa	Konseli minyak dan memperhatikan
		Konselor memberikan <i>Ice Breaking</i> berupa “THR ( tebar hadiah raihlah )” untuk membangun rapport	Konseli mengikuti <i>ice breaking</i> dengan aktif
2.	Tahap Peralihan	Konselor menjelaskan tujuan dari kegiatan pengungkapan identitas	Konseli memperhatikan penjelasan konselor
		Konselor menjelaskan kegiatan apa yang akan dilakukan pada tahap pengungkapan identitas	Konseli memperhatikan dan menyimak

		Konselor menanyakan kesiapan untuk mengikuti kegiatan	Konseli menjawab dan mengemukakan argumentnya
3.	Tahap Kegiatan	Konselor mengintruksikan konseli untuk memperkenalkan dirinya dan masalahnya di dapan teman-temannya secara bergantian.	Konseli tampil didepan teman- temannya memperkenalkan diri dan menceritakan masalahnya, secara bergantian.
4.	Tahap pengakhiran	Konselor merefeksi hasil kegiatan hari ini.	Konseli memperhatikan dan menyimak
		Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya.	Konseli menjawab
		Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan.	Konseli menjawab

**IX. Metode** : Tanya jawab, diskusi dan ceramah

**X. Media** : papan tulis dan laptop

**XI. Tempat Pelaksanaan** : Ruang kelas/ aula sekolah

**XII. Evaluasi** : Pengamatan

### **Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Wati**

## **RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DENGAN METODE POSITIF *SELF TALK* KELAS VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

### **(Pertemuan 6)**

Sekolah : SMP Negeri 33 Makassar

Alokasi waktu : 2 X 30 menit

Topik/ materi : Terminasi (pengakhira)

Bidang Bimbingan : Pribadi

Jenis Layanan :Layanan Bimbingan Konseling

### **Proses :**

No	Kegiatan	Rangkaian Kegiatan	
		Konselor	Konseli
1.	Pendahuluan	Konselor membuka pertemuan dengan salam	Konseli menjawab salam
		Konselor menanyakan kabar para anggota kelompok	Konseli menjawab “baik-baik”
		Konselor mengajak siswa untuk melihat kembali rencana yang telah disusun dan mengevaluasi apakah siswa sudah berhasil atau tidak merealisasikannya.	Konseli mengikuti instruksi dari konselor
2.	Inti	Konselor membagikan lembar evaluasi bertujuan untuk mengetahui kesan-kesan selama melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self talk</i>	Konseli mengisi lembar evaluasi
		Konselor mengumpulkan kembali lembar evaluasi.	Konseli mengumpulkan lembar evaluasi yang telah diisi
		Hasil dari lembar evaluasi didiskusikan	Konseli berdiskusi
		Konseli memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya.	Konseli bertanya
3.	Penutup	Konselor mengumumkan jadwal pelaksanaan berikutnya ( <i>pemberian post-test</i> )	Konseli menyetujui jadwal yang telah ditentukan
		Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melangkah ketahap berikutnya.	Konseli menjawab “kami siap”
		Konselor membuat kontrak waktu	Konseli menyetujui waktu kontrak
		Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya.	Konseli menjawab “kami siap”
		Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan.	Konseli menjawab dan membalas “sama-sama”

- 1. Metode** : Tanya jawab  
**2. Media** : pulpen dan kertas  
**3. Tempat Pelaksanaan** : Ruang kelas/aula sekolah  
**4. Evaluasi** : Pengamatan  
**Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Wati**



**KISI-KISI INSTRUMENT KEPERCAYAAN DIRI SEBELUM UJI COBA  
SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

Peubah	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah	
			Favourable	Unfavourable		
Kepercayaan diri	1. Yakin akan kemampuan diri	- Yakin terhadap diri sendiri	1,2,3	10,12,14	6	
		- Yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi masalah	11,13	4,5	4	
	3. Optimis	- Berpandangan baik tentang diri	6,7,18	15,9,16,21	7	
		- Berpandangan baik tentang kemampuan	25,28	8,24,30	5	
	5. Obyektif.	- Bertindak sesuai kenyataan	17,19	29	3	
		- Menurut kebenaran pribadi	40,44	42,45	4	
	7. Bertanggung jawab	- Kesiediaan seseorang terhadap sesuatu	22,27	20	3	
		- Siap menerima konsekuensi	23,26	33,37,31	5	
	9. Rasional	- Menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal	34,38	32	3	
		-Menganalisa sesuai kenyataan	35,36,39	41,43	5	
	<b>Jumlah</b>					45

**(Sebelum Uji Coba Lapangan)**

**A. Penjelasan**

Angket yang dimaksud untuk mengungkapkan data tentang kemampuan kepercayaan diri siswa. Anda diminta untuk dapat memberikan jawaban atas setiap pernyataan yang ada berdasarkan apa yang anda lakukan atau apa yang anda rasakan.

Angket ini tidak berkaitan sama sekali dengan nilai mata pelajaran yang sedang anda ikuti dan semata-mata dibuat untuk memperoleh data penelitian dalam rangka penulisan skripsi bagi peneliti, yang semata-mata untuk kepentingan ilmiah. Semua jawaban serta identitas anda akan menjadi rahasia peneliti. Oleh karena itu sangat diharapkan kejujuran anda dalam mengisi atau menjawab pertanyaan yang diajukan.

Atas kehadiran dan kejujuran anda memberikan jawaban, kami ucapkan banyak terima kasih.

Hormat kami

peneliti

**B. Petunjuk pengisian**

1. Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan yang menggambarkan tingkat kepercayaan diri anda.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda atau yang anda alami selama ini.
3. Berikan tanda cek (V) pada masalah satu pilihan jawaban yang telah di sediakan pada bagian kanan.
4. Adapun pilihan jawaban yang sesuai dengan diri anda yaitu :

Selalu (S), Sering (S), jarang (JR), tidak sesuai (TP).

Nama :  
Nis :  
Kelas :

No	Pernyataan	pilihan			
		S	S	JR	TP
1.	Saya bisa mengerjakan tugas sekolah dengan baik				
2.	Saya bisa mengerjakan pekerjaan sekolah yang bagus				
3.	Saya berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan sebaik-baiknya				
4.	Jika saya memiliki masalah dengan teman saya tidak dapat menyelesaikannya dengan baik.				
5.	Saya tidak bisa semua masalah dapat diselesaikan.				
6.	Saya belajar tanpa mengenal waktu.				
7.	Saya tidak menyerah ketika gagal				
8.	Saya kurang bisa dengan kemampuan diri saya				
9.	Saya mempunyai pendirian yang mudah berubah-ubah				
10.	Saya tidak bisa memiliki prestasi belajar dengan baik				
11.	Jika saya memiliki masalah dengan teman saya dapat menyelesaikannya dengan baik.				
12.	Saya tidak yakin bisa mengerjakan tugas sekolah dengan baik.				
13.	Saya bisa semua masalah dapat diselesaikan.				
14.	Saya tidak yakin dapat memiliki prestasi belajar dengan baik.				
15.	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup				
16.	Saya merasa orang lain lebih mampu dari pada saya				
17.	Saya memberanikan diri untuk bertanya bila belum mengerti				
18.	Saya mempunyai pendirian yang tidak berubah-ubah				

19.	Saya menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain				
20.	Saya tidak melakukan tugas yang menjadi tanggung jawab saya sebagai pelajar				
21.	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup,				
22.	Saya mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.				
23.	Saya siap menerima sanksi yang diberikan oleh guru				
24.	Saya mempunyai pendirian yang mudah berubah – ubah				
25.	Saya berani mengerjakan soal didepan kelas				
26.	Saya tidak menunda-nundakan pekerjaan yang diberikan dari sekolah				
27.	Saya sudah melakukan tugas yang menjadi tanggung jawab saya sebagai pelajar				
28.	Saya akan belajar dengan tekun untuk memperoleh nilai yang baik				
29.	Saya tidak berani untuk bertanya bila belum mengerti,				
30.	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya				
31.	Saya siap menerima konsekuensi atas kesalahan yang saya lakukan.				
32.	Saya mudah menyerah ketika gagal				
33.	Kadang saya biasa menunda-nundakan pekerjaan yang diberikan dari sekolah				
34.	Saya mempertimbangkan sesuatu dengan baik sebelum mengambil keputusan,				
35.	Saya tidak mau kesalahan saya dilemparkan kepada orang lain				
36.	Saya tidak mudah terpengaruh oleh orang lain,				
37.	Saya menolak sanksi yang diberikan guru atas kesalahan yang saya lakukan				
38.	Saya berteman dengan siapa saja				
39.	Saya orang yang tidak mudah putus asa.				
40.	Saya memberanikan diri untuk bertanya bila belum mengerti				
41.	Saya merasa bahwa semua orang tidak mudah dipercaya				
42.	Kadang saya belajar tidak sesuai dengan jadwal belajar yang saya buat				
43.	Saya orang yang mudah putus asa				
44.	Saya memiliki jadwal belajar				
45.	Kadang Saya berangkat ke Sekolah tidak tepat waktu.				

**“Selamat Bekerja”**



### UJI COBA LAPANGAN

R es P	Item																																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45						
1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2		
2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	
3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2		
4	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2		
5	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2		
6	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1			
7	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1		
8	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2			
9	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2		
10	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1
11	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1		
12	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
13	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1
14	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	
15	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	
16	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1			
17	2	2	4	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2		
18	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	
19	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
20	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2		
21	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	
22	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	
23	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	
24	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	
25	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1

26	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2						
27	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1			
28	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2			
29	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1		
30	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2		
31	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	
32	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	
33	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	
34	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	
35	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	
36	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2

**HASIL UJI VALIDITAS****Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	1.553	1.367	1.700	.333	1.244	.005	45
Item Variances	.260	.217	.455	.238	2.095	.001	45
Inter-Item Covariances	.000	-.160	.145	.305	-.906	.002	45
Inter-Item Correlations	-.001	-.629	.579	1.208	-.920	.036	45



## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	68.3667	10.654	.410	.	-.075 <sup>a</sup>
VAR00002	68.2000	10.648	.200	.	-.078 <sup>a</sup>
VAR00003	68.2667	10.616	.344	.	-.060 <sup>a</sup>
VAR00004	68.4000	10.248	.315	.	-.118 <sup>a</sup>
VAR00005	68.4333	10.944	.396	.	-.046 <sup>a</sup>
VAR00006	68.3000	10.286	.305	.	-.114 <sup>a</sup>
VAR00007	68.3333	10.368	.277	.	-.105 <sup>a</sup>
VAR00008	68.2333	10.530	.334	.	-.089 <sup>a</sup>
VAR00009	68.3667	10.792	.252	.	-.061 <sup>a</sup>
VAR00010	68.3000	10.907	.385	.	-.050 <sup>a</sup>
VAR00011	68.2000	9.821	.375	.	-.171 <sup>a</sup>
VAR00012	68.2667	10.202	.234	.	-.124 <sup>a</sup>
VAR00013	68.3333	9.471	.268	.	-.212 <sup>a</sup>
VAR00014	68.3667	11.482	.350	.	.005
VAR00015	68.3000	10.010	.392	.	-.146 <sup>a</sup>
VAR00016	68.2667	11.030	.321	.	-.038 <sup>a</sup>
VAR00017	68.3000	10.286	.305	.	-.114 <sup>a</sup>
VAR00018	68.4333	11.220	.376	.	-.020 <sup>a</sup>
VAR00019	68.3000	10.148	.348	.	-.130 <sup>a</sup>
VAR00020	68.3333	10.644	.307	.	-.076 <sup>a</sup>
VAR00021	68.3667	10.447	.352	.	-.096 <sup>a</sup>
VAR00022	68.3000	11.183	.366	.	-.023 <sup>a</sup>
VAR00023	68.2667	10.685	.317	.	-.072 <sup>a</sup>
VAR00024	68.3667	9.964	.204	.	-.151 <sup>a</sup>
VAR00025	68.2667	11.237	.382	.	-.019 <sup>a</sup>
VAR00026	68.3000	11.045	.326	.	-.036 <sup>a</sup>
VAR00027	68.3333	12.023	.371	.	.056
VAR00028	68.1667	10.489	.357	.	-.096 <sup>a</sup>
VAR00029	68.2333	10.116	.328	.	-.128 <sup>a</sup>
VAR00030	68.3667	12.240	.355	.	.068
VAR00031	68.3000	11.666	.302	.	.020



## HASIL UJI RELIABILITY

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha <sup>a</sup>	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items <sup>a</sup>	N of Items
.836	.858	45

**KISI-KISI INSTRUMENT KEPERCAYAAN DIRI SMP NEGERI 33  
MAKASSAR**

**(SESUDAH UJI COBA)**

Peubah	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah	
			Favourable	Unfavourable		
Kepercayaan diri	1. Yakin akan kemampuan diri	- Yakin terhadap diri sendiri	1,2	7,9	4	
		- Yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi masalah	8	3,4	3	
	3. Optimis	- Berpandangan baik tentang diri	5,13	10,11,16	5	
		- Berpandangan baik tentang kemampuan	19,22	6,24	4	
	5. Obyektif.	- Bertindak sesuai kenyataan	12,14	23	3	
		- Menurut kebenaran pribadi	31	33,39	3	
	7. Bertanggung jawab	- Kesiediaan seseorang terhadap sesuatu	17,21	15	3	
		- Siap menerima konsekuensi	18,20	27,25	4	
	9. Rasional	- Menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal	30	26	2	
		- Menganalisa sesuai kenyataan	28,29	32,34	4	
	<b>Jumlah</b>					35

**ANGKET PENELITIAN**

**(Sesudah Uji Coba Lapangan)**

**A. Penjelasan**

Angket yang dimaksud untuk mengungkapkan data tentang kemampuan kepercayaan diri siswa. Anda diminta untuk dapat memberikan jawaban atas setiap pernyataan yang ada berdasarkan apa yang anda lakukan atau apa yang anda rasakan.

Angket ini tidak berkaitan sama sekali dengan nilai mata pelajaran yang sedang anda ikuti dan semata-mata dibuat untuk memperoleh data penelitian dalam rangka penulisan skripsi bagi peneliti, yang semata-mata untuk kepentingan ilmiah. Semua jawaban serta identitas anda akan menjadi rahasia peneliti. Oleh karena itu sangat diharapkan kejujuran anda dalam mengisi atau menjawab pertanyaan yang diajukan.

Atas kehadiran dan kejujuran anda memberikan jawaban, kami ucapkan banyak terima kasih.

Hormat kami

peneliti

**B. Petunjuk pengisian**

1. Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan yang menggambarkan tingkat kepercayaan diri anda.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda atau yang anda alami selama ini.
3. Berikan tanda cek (V) pada masalah satu pilihan jawaban yang telah di sediakan pada bagian kanan.
4. Adapun pilihan jawaban yang sesuai dengan diri anda yaitu :

Selalu (S), sering (SR), jarang (JR), tidak pernah (TP)

Nama :  
Nis :  
Kelas :

No	Pernyataan	pilihan			
		S	SR	JR	TP
1.	Saya bisa mengerjakan tugas sekolah dengan baik				
2.	Saya berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan sebaik-baiknya				
3.	Jika saya memiliki masalah dengan teman saya tidak dapat menyelesaikannya dengan baik.				
4.	Saya tidak bisa semua masalah dapat diselesaikan.				
5.	Saya belajar tanpa mengenal waktu.				
6.	Saya kurang bisa dengan kemampuan diri saya				
7.	Saya tidak bisa memiliki prestasi belajar dengan baik				
8.	Jika saya memiliki masalah dengan teman saya dapat menyelesaikannya dengan baik.				
9.	Saya tidak yakin dapat memiliki prestasi belajar dengan baik.				
10.	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup				
11.	Saya merasa orang lain lebih mampu dari pada saya				
12.	Saya memberanikan diri untuk bertanya bila belum mengerti				
13.	Saya mempunyai pendirian yang tidak berubah-ubah				
14.	Saya menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain				
15.	Saya tidak melakukan tugas yang menjadi tanggung jawab saya sebagai pelajar				
16.	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup,				
17.	Saya mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.				
18.	Saya siap menerima sanksi yang diberikan oleh guru				

19.	Saya berani mengerjakan soal didepan kelas				
20.	Saya tidak menunda-nundakan pekerjaan yang diberikan dari sekolah				
21.	Saya sudah melakukan tugas yang menjadi tanggung jawab saya sebagai pelajar				
22.	Saya akan belajar dengan tekun untuk memperoleh nilai yang baik				
23.	Saya tidak berani untuk bertanya bila belum mengerti,				
24.	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya				
25.	Saya siap menerima konsekuensi atas kesalahan yang saya lakukan.				
26.	Saya mudah menyerah ketika gagal				
27.	Kadang saya biasa menunda-nundakan pekerjaan yang diberikan dari sekolah				
28.	Saya tidak mau kesalahan saya dilemparkan kepada orang lain				
29.	Saya tidak mudah terpengaruh oleh orang lain,				
30.	Saya berteman dengan siapa saja				
31.	Saya memberanikan diri untuk bertanya bila belum mengerti				
32.	Saya merasa bahwa semua orang tidak mudah dipercaya				
33.	Kadang saya belajar tidak sesuai dengan jadwal belajar yang saya buat				
34.	Saya orang yang mudah putus asa				
35.	Kadang Saya berangkat ke Sekolah tidak tepat waktu.				

**“Selamat Bekerja”**

**KISI-KISI INSTRUMENT KEPERCAYAAN DIRI SMP NEGERI 33  
MAKASSAR**

**(SESUDAH UJI COBA)**

Peubah	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah	
			Favourable	Unfavourable		
Kepercayaan diri	1. Yakin akan kemampuan diri	- Yakin terhadap diri sendiri	1,2	7,9	4	
		- Yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi masalah	8	3,4	3	
	3. Optimis	- Berpandangan baik tentang diri	5,13	10,11,16	5	
		- Berpandangan baik tentang kemampuan	19,22	6,24	4	
	5. Obyektif.	- Bertindak sesuai kenyataan	12,14	23	3	
		- Menurut kebenaran pribadi	31	33,39	3	
	7. Bertanggung jawab	- Kesiediaan seseorang terhadap sesuatu	17,21	15	3	
		- Siap menerima konsekuensi	18,20	27,25	4	
	9. Rasional	- Menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal	30	26	2	
		-Menganalisa sesuai kenyataan	28,29	32,34	4	
	<b>Jumlah</b>					35

**ANGKET PENELITIAN**



**(Sesudah Uji Coba Lapangan)**

**A. Penjelasan**

Angket yang dimaksud untuk mengungkapkan data tentang kemampuan kepercayaan diri siswa. Anda diminta untuk dapat memberikan jawaban atas setiap pernyataan yang ada berdasarkan apa yang anda lakukan atau apa yang anda rasakan.

Angket ini tidak berkaitan sama sekali dengan nilai mata pelajaran yang sedang anda ikuti dan semata-mata dibuat untuk memperoleh data penelitian dalam rangka penulisan skripsi bagi peneliti, yang semata-mata untuk kepentingan ilmiah. Semua jawaban serta identitas anda akan menjadi rahasia peneliti. Oleh karena itu sangat diharapkan kejujuran anda dalam mengisi atau menjawab pertanyaan yang diajukan.

Atas kehadiran dan kejujuran anda memberikan jawaban, kami ucapkan banyak terima kasih.

Hormat kami

peneliti

**B. Petunjuk pengisian**

1. Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan yang menggambarkan tingkat kepercayaan diri anda.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda atau yang anda alami selama ini.
3. Berikan tanda cek (V) pada masalah satu pilihan jawaban yang telah di sediakan pada bagian kanan.
4. Adapun pilihan jawaban yang sesuai dengan diri anda yaitu :

Selalu (S), sering (SR), jarang (JR), tidak pernah (TP)

Nama :  
Nis :  
Kelas :

No	Pernyataan	pilihan			
		S	SR	JR	TP
1.	Saya bisa mengerjakan tugas sekolah dengan baik				
2.	Saya berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan sebaik-baiknya				
3.	Jika saya memiliki masalah dengan teman saya tidak dapat menyelesaikannya dengan baik.				
4.	Saya tidak bisa semua masalah dapat diselesaikan.				
5.	Saya belajar tanpa mengenal waktu.				
6.	Saya kurang bisa dengan kemampuan diri saya				
7.	Saya tidak bisa memiliki prestasi belajar dengan baik				
8.	Jika saya memiliki masalah dengan teman saya dapat menyelesaikannya dengan baik.				
9.	Saya tidak yakin dapat memiliki prestasi belajar dengan baik.				
10.	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup				
11.	Saya merasa orang lain lebih mampu dari pada saya				
12.	Saya memberanikan diri untuk bertanya bila belum mengerti				
13.	Saya mempunyai pendirian yang tidak berubah-ubah				
14.	Saya menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain				
15.	Saya tidak melakukan tugas yang menjadi tanggung jawab saya sebagai pelajar				
16.	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup,				
17.	Saya mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.				
18.	Saya siap menerima sanksi yang diberikan oleh guru				

19.	Saya berani mengerjakan soal didepan kelas				
20.	Saya tidak menunda-nundakan pekerjaan yang diberikan dari sekolah				
21.	Saya sudah melakukan tugas yang menjadi tanggung jawab saya sebagai pelajar				
22.	Saya akan belajar dengan tekun untuk memperoleh nilai yang baik				
23.	Saya tidak berani untuk bertanya bila belum mengerti,				
24.	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya				
25.	Saya siap menerima konsekuensi atas kesalahan yang saya lakukan.				
26.	Saya mudah menyerah ketika gagal				
27.	Kadang saya biasa menunda-nundakan pekerjaan yang diberikan dari sekolah				
28.	Saya tidak mau kesalahan saya dilemparkan kepada orang lain				
29.	Saya tidak mudah terpengaruh oleh orang lain,				
30.	Saya berteman dengan siapa saja				
31.	Saya memberanikan diri untuk bertanya bila belum mengerti				
32.	Saya merasa bahwa semua orang tidak mudah dipercaya				
33.	Kadang saya belajar tidak sesuai dengan jadwal belajar yang saya buat				
34.	Saya orang yang mudah putus asa				
35.	Kadang Saya berangkat ke Sekolah tidak tepat waktu.				

**“Selamat Bekerja”**

**PRETEST KELOMPOK EKSPERIMEN**

Re sp	Item																											Jum lah								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2		2	2	3	3	3	3	3	3
1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	79
2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	64
3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	78
4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	60	
5	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	57
6	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1	3	1	2	1	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	1	1	1	3	3	66
7	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	58	
8	1	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	62	
9	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	68	
10	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	55	

**PRETEST KELOMPOK KONTROL**

Re sp	Item																												Jum lah							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		3	3	3	3	3	3	
1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	80
2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	85
3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	58
4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	69	
5	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	53
6	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	55
7	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	60
8	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	57
9	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	58
10	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	58

**POSTTEST KELOMPOK EKSPERIMEN**

Re sp	Item																														Jum lah						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		31	32	33	34	35	
1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	120
2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	2	102	
3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	99	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	78	
5	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	121	
6	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	98	
7	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	121	
8	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	99	
9	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	100	
10	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	101	

## **POSTTEST KELOMPOK KONTROL**

Re sp	Item																														Jum lah							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	3	3	3	3	3	3
1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	59
2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	62
3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	62
4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	58
5	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	77	
6	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	3	3	2	1	1	3	2	3	1	1	2	3	3	78		
7	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	64		
8	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	57	
9	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	62		
10	1	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	78		



**DATA HASIL PENELITIAN KELOMPOK PENELITIAN**

Respon den	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pretest	Posttest	Gain Score ( <i>Posttest-Pretest</i> )	Ket	Pretest	Posttest	Gain Score ( <i>Posttest-Pretest</i> )	Ket
1	79	120	41	<b>Meningkat</b>	80	59	-21	<b>Menurun</b>
2	64	102	38	<b>Meningkat</b>	85	62	-23	<b>Menurun</b>
3	78	99	21	<b>Meningkat</b>	58	62	4	<b>Meningkat</b>
4	60	78	18	<b>Meningkat</b>	69	58	-11	<b>Menurun</b>
5	57	121	64	<b>Meningkat</b>	53	77	24	<b>Meningkat</b>
6	66	98	32	<b>Meningkat</b>	55	78	23	<b>Meningkat</b>
7	58	121	63	<b>Meningkat</b>	60	64	4	<b>Meningkat</b>
8	62	99	37	<b>Meningkat</b>	57	57	0	<b>Tetap</b>
9	68	100	32	<b>Meningkat</b>	58	62	4	<b>Meningkat</b>
10	55	101	46	<b>meningkat</b>	58	78	20	<b>Meningkat</b>
Jumlah	647	1039	392	<b>Meningkat</b>	633	657	134	<b>Meningkat</b>
Rata- rata	64,7	103,9	39,2	<b>Meningkat</b>	63,3	65,7	13,4	<b>Meningkat</b>

Sumber: Hasil Angket Penelitian

**Data Tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 33 makassar**

Interval	Kategorisasi	Kelompok Penelitian							
		Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		f	%	f	%	f	%	f	%
119-140	Sangat Tinggi	-	-	3	30	-	-	-	-
98-118	Tinggi	-	-	6	60	-	-	-	-
77-97	Sedang	2	20	1	10	2	20	3	30
56-76	Rendah	7	70	-	-	6	60	7	70
35-55	Sangat Rendah	1	10	-	-	2	20	-	-
<b>Jumlah</b>		10	100	10	100	10	100	10	100

**Data Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 33 Makassar**

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Klasifikasi
<i>Pretest</i>	Eksperimen	64,7	56-76	Rendah
	Kontrol	63,3	56-76	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	103,9	98-118	Tinggi
	Kontrol	65,7	56-76	Rendah

**Analisis statistik deskriptif**  
***Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen**

**Statistics**

		Pretest	Posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		64.70	103.90
Median		63.00	100.50
Mode		55 <sup>a</sup>	99 <sup>a</sup>
Std. Deviation		8.314	13.437
Variance		69.122	180.544
Range		24	43
Minimum		55	78
Maximum		79	121
Sum		647	1039

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Pretest**

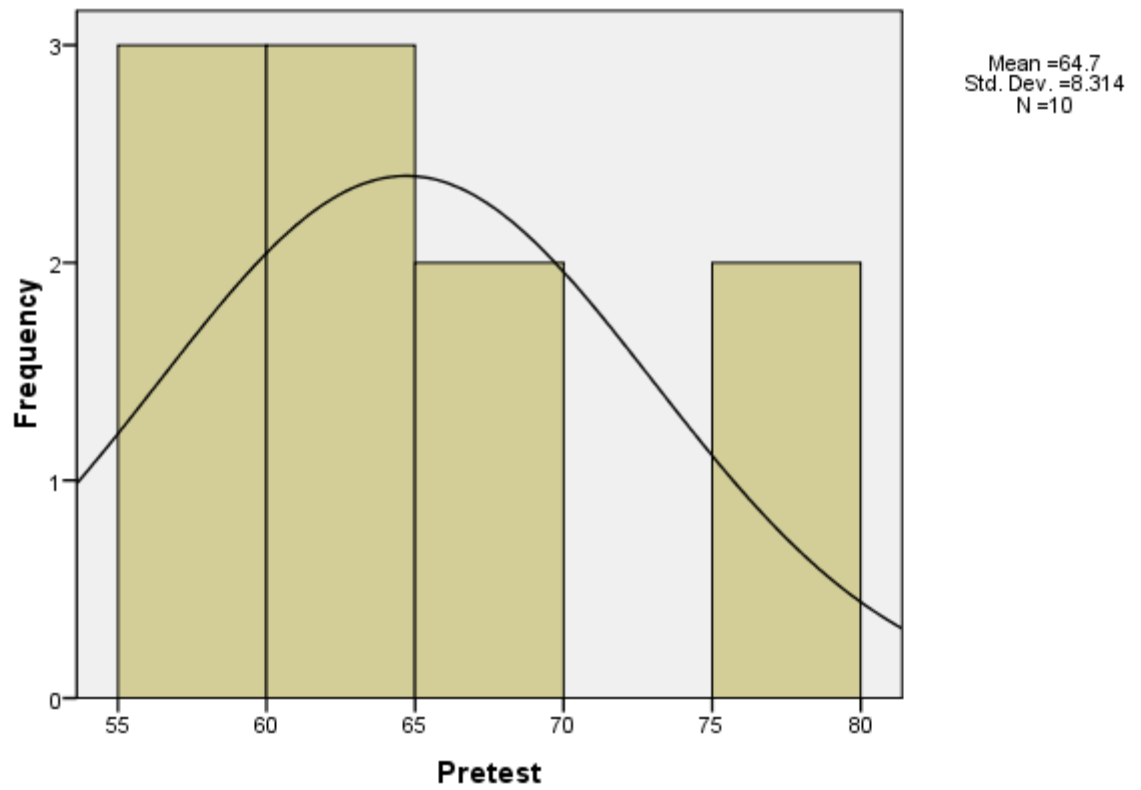
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55	1	10.0	10.0	10.0
	57	1	10.0	10.0	20.0
	58	1	10.0	10.0	30.0
	60	1	10.0	10.0	40.0
	62	1	10.0	10.0	50.0
	64	1	10.0	10.0	60.0
	66	1	10.0	10.0	70.0
	68	1	10.0	10.0	80.0
	78	1	10.0	10.0	90.0
	79	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

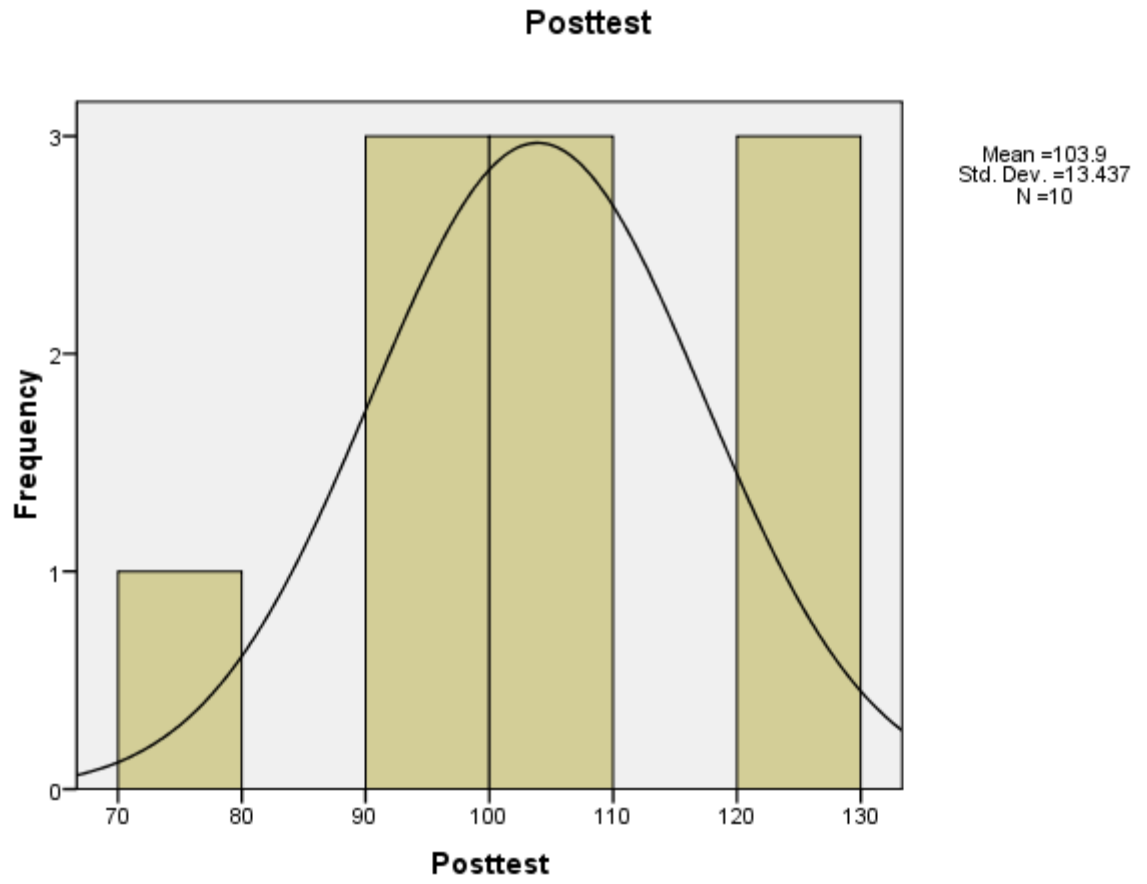
**Posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	78	1	10.0	10.0	10.0
	98	1	10.0	10.0	20.0
	99	2	20.0	20.0	40.0
	100	1	10.0	10.0	50.0
	101	1	10.0	10.0	60.0
	102	1	10.0	10.0	70.0
	120	1	10.0	10.0	80.0
	121	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

## Histogram

Pretest





**Analisis statistik deskriptif**  
***Pretest-Posttest* Kelompok kontrol**

**Statistics**

		Pretest	Posttest
N	Valid	11	11
	Missing	0	0
Mean		115.09	119.45
Median		58.00	62.00
Mode		58	62
Std. Deviation		172.089	178.467
Variance		2.961E4	3.185E4
Range		580	600
Minimum		53	57
Maximum		633	657
Sum		1266	1314

**Pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	53	1	9.1	9.1	9.1
	55	1	9.1	9.1	18.2
	57	1	9.1	9.1	27.3
	58	3	27.3	27.3	54.5
	60	1	9.1	9.1	63.6
	69	1	9.1	9.1	72.7
	80	1	9.1	9.1	81.8
	85	1	9.1	9.1	90.9
	633	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

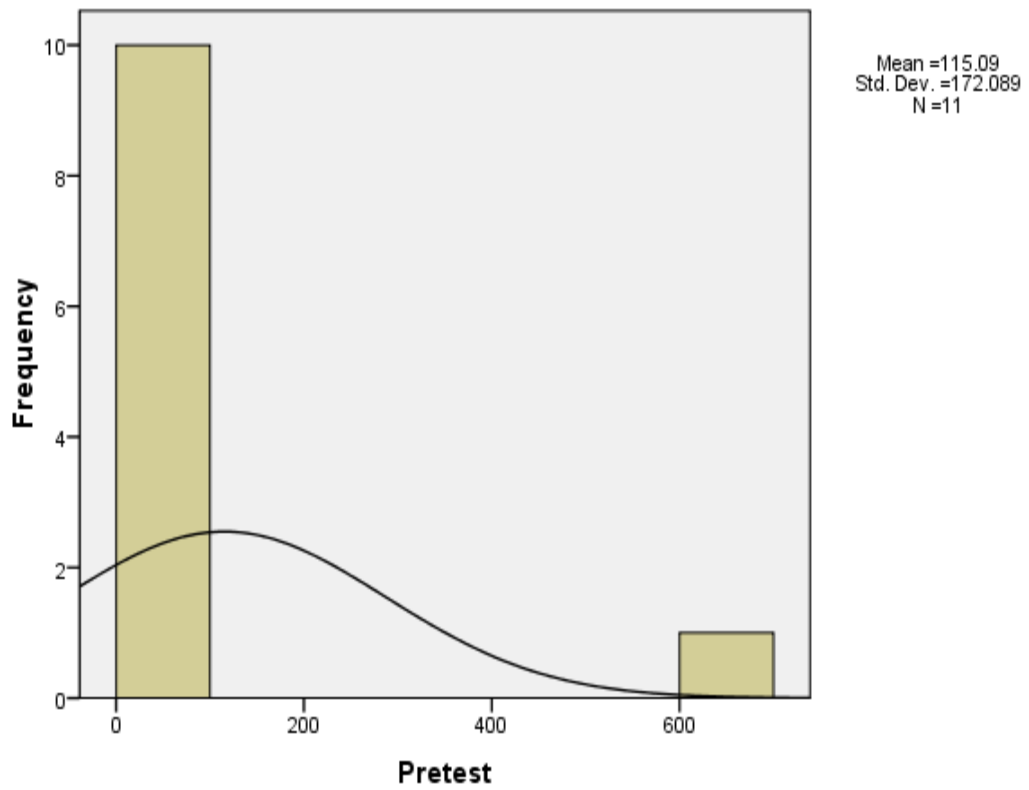
**Posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	57	1	9.1	9.1	9.1
	58	1	9.1	9.1	18.2
	59	1	9.1	9.1	27.3
	62	3	27.3	27.3	54.5
	64	1	9.1	9.1	63.6
	77	1	9.1	9.1	72.7
	78	2	18.2	18.2	90.9
	657	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

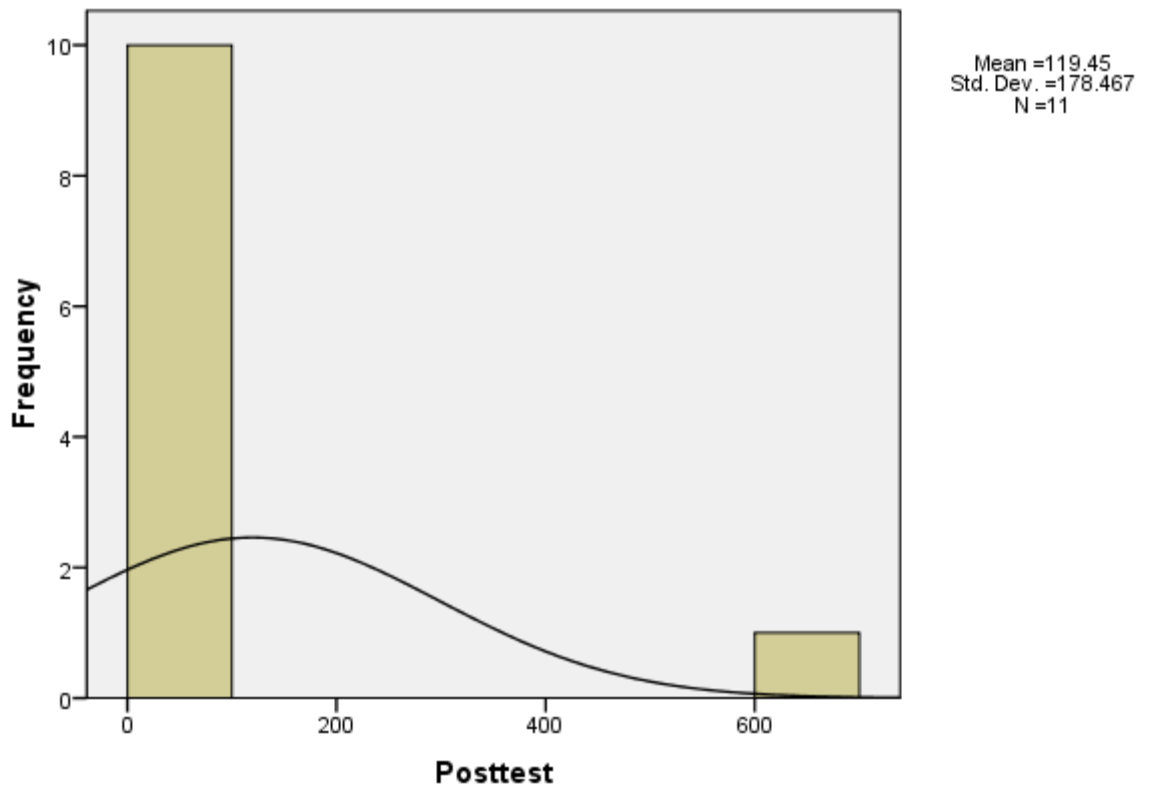


## Histogram

### Pretest



### Posttest



### Hasil Uji Hipotesis Dengan Uji t

Group Statistics

	Kelompok Penelitian	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gain	eksperimen	10	39.2000	15.35361	4.85524
Score	kontrol	10	2.4000	16.95222	5.36076

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Gain Score Equal variances assumed	.114	.740	5.088	18	.000	36.80000	7.23264	21.60478	51.99522
Equal variances not assumed			5.088	17.826	.000	36.80000	7.23264	21.59416	52.00584

**PEDOMAN OBSERVASI EFEKTIVITAS METODE POSITIF *SELF TALK*  
TERHDAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**Pertemuan ke : I**

**Nama kegiatan: Tahap mendengarkan *self talk***

ASPEK YANG DIOBSERVASI	RESPONDEN/SISWA										JML N=10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Memperhatikan penjelasan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Memberikan informasi mengenai <i>self talk</i>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4. Menjawab pertanyaan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
5. Menyampaikan masalah yang dihadapi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	

Keterangan: berikan tanda cek (V) pada setiap aspek yang muncul

Observer

\_\_\_\_\_

**PEDOMAN OBSERVASI EFEKTIVITAS METODE POSITIF *SELF TALK*  
TERHDAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**Pertemuan ke : II**

**Nama kegiatan: Tahap menuliskan *self talk* negatif**

ASPEK YANG DIOBSERVASI	RESPONDEN/SISWA										JML N=10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Menyerahkan lembar jurnal <i>self talk</i> yang diberikan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Siswa mampu menceritakan pengalamannya tentang kepercayaan diri rendah yang dialami	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Siswa memberikan tanggapan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4. Mengemukakan pendapat	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
5. Siswa mampu mengubah <i>self talk</i> negative menjadi positif	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
6. Membrikan kesimpulan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	

Keterangan: berikan tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

---

**PEDOMAN OBSERVASI EFEKTIVITAS METODE POSITIF *SELF TALK*  
TERHDAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**Pertemuan ke : III**

**Nama kegiatan: tahap mengubah *self talk* negative menjadi positif**

ASPEK YANG DIOBSERVASI	RESPONDEN/SISWA										JML N=10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Siswa menyelesaikan lembar pertanyaan <i>self talk</i> positif yang diberikan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Siswa mampu menyemukakan pengalamannya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Siswa memberikan tanggapan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4. Siswa mampu membuat pernyataan positif	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
5. Memberikan kesimpulan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
<b>jumlah</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	

Keterangan: berikan tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

\_\_\_\_\_

**PEDOMAN OBSERVASI EFEKTIVITAS METODE POSITIF *SELF TALK*  
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**Pertemuan ke : IV**

**Nama kegiatan : Tahap menerapkan *self talk positif***

ASPEK YANG DIOBSERVASI	RESPONDEN/SISWA										JML N=10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Mampu mengevaluasi dirinya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Siswa mampu melakukan penguatan positif untuk dirinya sendiri	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Mengemukakan pendapat dengan baik	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4. Berkomitmen menjalankan <i>self talk</i> positif	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
5. Siswa mampu menyampaikan pesan dan kesan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	

Keterangan: berikan tanda cek (V) pada setiap aspek yang muncul

Observer

\_\_\_\_\_

## UJI NORMALITAS

### Standar Deviasi Kelompok Eksperimen

no	X	$x-x^1$	$(x-x^1)^2$
1	41	1,8	3,24
2	38	-1,2	1,44
3	21	-18,2	331,24
4	18	-21,2	449,44
5	64	24,8	615,04
6	32	-7,2	51,84
7	63	23,8	566,44
8	37	-2,2	4,84
9	32	-7,2	51,84
10	46	6,8	46,24
<b>Jumlah</b>	<b>39,2</b>	<b>89,6</b>	<b>2121,6</b>

$$sd = \sqrt{\frac{(x-x^1)^2}{n-1}}$$

$$sd = \sqrt{\frac{2121,6}{9}}$$

$$sd = \sqrt{235,73}$$

$$sd = 15,35$$

### Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

x	f	F	f/n	F/n	Z	P<Z	a1	a2
18	1	1	0,1	0,1	1,38	0,0839	0,0839	0,0161
21	1	2	0,1	0,2	1,18	0,1190	0,019	0,081
32	2	4	0,2	0,4	0,46	0,3228	0,1228	0,3228
37	1	5	0,1	0,5	0,14	0,4443	0,0443	0,0557
38	1	6	0,1	0,6	0,07	0,4721	0,0279	0,1279
41	1	7	0,1	0,7	0,11	0,4562	0,1438	0,2438
46	1	8	0,1	0,8	0,44	0,3300	0,37	0,47
63	1	9	0,1	0,9	1,55	0,0606	0,4394	0,8394
64	1	10	0,1	0,1	1,61	0,0537	0,0537	0,0463

Aturan persyaratan

$H_0$  : f(x)= normal

$H_1$  : f(x)= Tidak normal

Kriteria pengujian



terima  $H_0$  jika  $a_1$  maksimum  $\leq D$  table

tolak  $H_0$  Jika  $a_1$  maksimum  $\geq D$  table

nilai  $D$  table dengan sebesar 0,05 yaitu 0,410

berdasarkan hasil hitung diperoleh nilai  $a_1$  maksimum yaitu 0,1438 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai tabel. Dengan demikian keputusan yang dapat diambil adalah menerima  $H_0$  yang berarti distribusi data bersifat normal.

### Standar deviasi Kelompok kontrol

No	X	$x-x^1$	$(x-x^1)^2$
1	-21	7,6	5,776
2	-23	9,6	92,16
3	4	-9,4	88,36
4	-11	-2,4	5,76
5	24	10,6	112,36
6	23	9,6	92,16
7	4	-9,6	92,16
8	0	-13,4	0
9	4	9,6	92,16
10	20	6,6	43,56
jumlah	13,4		6394,68

$$sd = \sqrt{\frac{(x-x^1)^2}{n-1}}$$

$$sd = \sqrt{\frac{6394,68}{9}}$$

$$sd = \sqrt{710,52}$$

$$sd = 26,65$$

### Uji normalitas Kelompok control

x	f	F	f/n	F/n	Z	P≤Z	a1	a2
0	1	1	0,1	0,1	0,50	0,3085	0,1085	0,2085
4	3	4	0,3	0,4	0,35	0,3632	0,2632	0,0368
11	1	5	0,1	0,5	0,09	0,4641	0,0646	0,0354
20	1	6	0,1	0,6	0,24	0,4052	0,0948	0,1948
21	1	7	0,1	0,7	0,28	0,3897	0,2103	0,3103
23	2	9	0,2	0,9	0,36	0,3594	0,3406	0,5406
24	1	10	0,1	0,1	0,39	0,3483	0,1483	0,2483

Aturan persyaratan

$H_0$  :  $f(x)$ = normal

$H_1$  :  $f(x)$ = Tidak normal

Criteria pengujian

terima  $H_0$  jika  $a1$  maksimum  $\leq D$  table

tolak  $H_0$  Jika  $a1$  maksimum  $\geq D$  table

nilai D table dengan sebesar 0,05 yaitu 0,410

berdasarkan hasil hitung diperoleh nilai  $a1$  maksimum yaitu 0,3406 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai tabel. Dengan demikian keputusan yang dapat diambil adalah menerima  $H_0$  yang berarti distribusi data bersifat normal.

**UJI HOMOGENITAS**

$$F(\max) = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

Terima  $H_0$  jika  $f(\max)$  hitung  $\leq f(\max)$  tabel

Tolak  $H_0$  jika  $f(\max)$  hitung  $\geq f(\max)$  tabel

$$f(\max) \text{ hitung} = 144,267/36,677 = 3,933$$

$$f(\max) \text{ tabel} = 4,03 \text{ (n-1=9, artinya nilai k=9)}$$

kesimpulan menerima  $H_0$  karena  $f(\max)$  hitung  $\leq f(\max)$  tabel yang berarti variansi kedua kelompok bersifat homogen.

**ANALISIS INDIVIDUAL**

<b>Responde n</b>	<b>Pertemuan</b>			
	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>II</b>	<b>IV</b>
1	100%	100%	100%	100%
2	100%	100%	100%	100%
3	100%	100%	100%	100%
4	100%	100%	100%	100%
5	100%	100%	100%	100%
6	100%	100%	100%	100%
7	100%	100%	100%	100%
8	100%	100%	100%	100%
9	100%	100%	100%	100%
10	100%	100%	100%	100%

**DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN**

gambar 1.Uji Validasi Angket



Gambar 2. Pengisian angket pretest



Gambar 3. Siswa mendengarkan penjelasan peneliti mengenai pelaksanaan teknik *self talk*



Gambar 4. Pengisian jurnal *self talk*



Gambar 5. Pengisian lembar pernyataan positif



Gambar 6. Siswa di minta untuk mengubah *self talk* negatif ke positif pada dirinya



gambar 7. Siswa diminta untuk Menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari





Gambar 8. Pengisian angket posttest

## RIWAYAT HIDUP



**WATI**, lahir pada tanggal 04 September 1994 di salongge, kec. Baraka, Kabupaten Enrekang, Sulawesi Selatan. Anak ketuju dari sembilan bersaudara, dari pasangan Siraten dan Wina. Pendidikan yang pertama ditempuh yaitu masuk di SD Negeri 22 Salongge tahun 2002 dan tamat pada tahun 2009. Kemudian Melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Maiwa pada tahun 2009 dan tamat 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Baraka (SMA Model 5 Enrekang) tahun 2012 dan tamat 2015. Kemudian pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar (UNM) Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan program studi bimbingan konseling melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) BIDIKMISI.

Pengalaman Organisasi: Anggota (Himpunan Pelajar Mahasiswa Kendenan)  
HPMK