



SKRIPSI

**PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18
MAKASSAR**

**NUR WAHYUNI
1644041019**

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

2020



**PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18
MAKASSAR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Starata Satu Fakultas
Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

Oleh

**NUR WAHYUNI
1644041019**

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
Alamat: Jl. Tamalate 1 Kampus Tiddung Fax(0411)883076,(0411)884457Makassar

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Naskah Skripsi dengan Judul "Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar"

atas nama:

Nama : Nur Wahyuni
NIM : 1644041019
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini berdasar pada hasil ujian skripsi pada tanggal 24 November 2020 telah memenuhi syarat untuk dinyatakan **LULUS**.

Makassar, November 2020

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons.
Nip. 19720817 200212 1 001

Disahkan:
Ketua Jurusan
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate 1 Tampung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457


Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan No. 4686/UN36.4/PP/2020, Tanggal 17 November 2020 telah di ujikan pada hari Selasa, Tanggal 24 November 2020 sebagai persyaratan memperoleh gelar sajrana pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan **LULUS**

Makassar, 24 November 2020

Disahkan oleh:
Dekan FIP UNM,


Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons
NIP.19720817 200212 1 001

Panitia Ujian:

- | | | |
|-----------------|--|---------|
| 1. Ketua | : Dr. H. Ansar, M.Si | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Suciani Latif, S.Pd., M.Pd | (.....) |
| 3. Pembimbing 1 | : Drs. Muhammad Anas, M.Si | (.....) |
| 4. Pembimbing 2 | : Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons. | (.....) |
| 5. Penguji I | : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd | (.....) |
| 6. Penguji II | : Dr. Farida Aryani, M.Pd | (.....) |

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Wahyuni

Nim : 1644041019

Program Studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil 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, 23 September 2020

Yang Membuat Pernyataan



Nur Wahyuni
1644041019

MOTTO DAN PERUNTUKAN

“Jangan pernah menyerah sebelum kamu mencoba, Tetaplah berusaha dan berdoa kepada Allah SWT maka Insya Allah jalanmu akan dimudahkan”.

~Nur wahyuni~

Dengan segala kerendahan hati
Kuperuntukkan skripsi ini kepada Almamaterku Universitas Negeri Makassar,
Kedua orang tuaku tercinta dan tersayang Ayahanda Bahri Sami dan Ibunda
Jumariah yang senantiasa memberikan doa, semangat, motivasi dan kasih
sayang yang tulus. Juga untuk kakakku Ulfah Ameliah S.Pd yang tersayang
selalu memberikan semangat dan motivasi serta kepada keluargaku tercinta,
Terima Kasih atas doa dan dukungannya.
Semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat dan hidayanya untuk kita

ABSTRAK

Nur Wahyuni, 2020. Penerapan Teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Skripsi . Dibimbing oleh Drs. Muhammad Anas, M.Si dan Dr. Abdul Saman, M.Si.Kons; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar ?, (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar?, (3) Apakah Teknik *Self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar?. Tujuan penelitian ini adalah : (1) Mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar, (2) Mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar, (3) Mengetahui apakah teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental dengan model *True Experimental Design*. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas VIII SMP negeri 18 Makassar sebanyak 40 siswa pada tahun ajaran 2019/2020. Sampel penelitian sebanyak 16 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kepercayaan diri dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan treatment teknik *self talk* berada pada kategori rendah dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* kepercayaan diri siswa meningkat atau berada pada kategori tinggi, (2) Pada saat pelaksanaan teknik *self talk* partisipasi siswa berada pada kategori tinggi (3) Penerapan teknik *self talk* signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar.

PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil Alamin, Allahumma Shalli Ala Muhammad Wa Ali Muhammad. Puji Syukur kehadiran Allah Subhanallahu Wa ta'ala, karena Rahmat Nya sehingga Skripsi yang berjudul "Penerapan Teknik *Self Talk* untuk meningkatkan Kepercayaan diri siswa di siswa di SMP Negeri 18 Makassar". Penulisan Skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Namun berkat bimbingan, motivasi dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan dapat teratasi. Oleh karena itu dengan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ayahanda Drs. H Muhammad Anas, M.Si selaku pembimbing I dan Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terima kasih pula penulis tujukan kepada:

1. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP, Sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar atas segala kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
2. Dr. Abdul Saman, M.Si.Kons. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan; Dr. Mustafa, M.Si. Sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik; Dr. Pattaufi, M.Pd. Sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan; Dr. H. Ansar,

M.Pd. Sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan, terima kasih atas dukungan dan kebijaksanaannya sehingga proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi diperlancar.

3. Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si dan Suciati Latif, S.Pd.,M.Pd. Sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM, yang dengan penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfalisitasi penulis selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Bapak Muhammad Guntur, S.Pd. M,Pd. Sebagai Kepala Sekolah SMP Negeri 18 Makassar atas izin mengadakan penelitian di sekolah yang di pimpin, beserta semua guru guru dan staf di SMP Negeri 18 Makassar atas kesediaannya untuk memberikan informasi dan bantuan yang peneliti butuhkan.
6. Teristimewa buat Kedua Orangtuaku tercinta, Bapak Bahri Sami dan Ibu Jumariah yang telah merawat, mendidik dan membesarkan penulis dengan susah payah dan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya, disertai dengan do'a yang tiada hentinya dipanjatkan sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya. Semoga ananda ini mampu membalas setiap tetes demi tetes keringat yang tercurah demi membimbing ananda menjadi manusia seperti saat ini.

7. Kepada kakakku tercinta dan tersayang Ulfah Ameliah S.Pd atas do'a, motivasi, semangat dan dukungannya selama ini.
8. Sahabat-sahabat Seperjuanganku Nurwahdania Bakhtiar, Nur Azizah Imran, Rizki Vebiola, Andi Noori Mujahidah, Herdiyanti Ibrahim, Nurfadilah dan Fitriana Baktiar atas dukungan, serta do'a terhadap penulis.
9. Teman-teman RESILIENSI 2016, terima kasih atas segala kebersamaan, kerjasama, dan keseruannya selama penulis memasuki dunia perkuliahan, juga atas motivasi dan dukungan yang tiada henti-hentinya kalian berikan.
10. Adik-adik siswa SMP Negeri 18 Makassar khususnya siswa kelas VIII sebagai subjek penelitian yang dengan ikhlas dan kerjasamanya dalam penelitian ini.
11. Semua Pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu. Semoga bantuan, motivasi dan bimbingan dapat bernilai ibadah, terima kasih.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah Subhanallahu 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 Subhanallahu Wa ta'ala. Aamiin.

Makassar, 23 September 2020

Penulis,

Nur Wahyuni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERUNTUKAN	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUATAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS	10
A. Kajian Pustaka	10
1. Kepercayaan Diri	10
a. Konsep Dasar Kepercayaan Diri	10
b. Ciri-ciri Kepercayaan Diri	12
c. Ciri-ciri kepercayaan diri rendah	13
d. Aspek-aspek kepercayaan diri	14
e. Faktor -faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	16
f. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri	18

2.	Konsep Dasar Pendekatan <i>Rasional Emotive Behavioral Therapy</i>	19
	a. <i>Pendekatan Rasional Emotive Behavioral Therapy</i>	19
	b. Tujuan <i>Rasional Emotive Behavioral Therapy</i>	20
	c. Hakikat Manusi <i>Rasional Emotive Behavioral Therapy</i>	20
3.	Konsep Dasar Teknik <i>Self Talk</i>	22
	a. Pengertian Teknik <i>Self Talk</i>	22
	b. Cara kerja <i>self talk</i>	24
	c. Hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik <i>self talk</i>	24
	d. Manfaat teknik <i>self talk</i>	25
	e. Tahapan teknik <i>self talk</i>	26
	B. Kerangka Pikir	29
	C. Hipotesis	36
	BAB III METODE PENELITIAN	37
	A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
	B. Variabel dan Desain Penelitian	37
	1. Variabel Penelitian	37
	2. Desain penelitian	37
	C. Definisi Operasional Variabel	38
	1. Teknik <i>self talk</i>	38
	2. Kepercayaan diri	39
	D. Populasi dan Sampel	39
	1. Populasi	39
	2. Sampel	40
	E. Teknik Pengumpulan Data	42
	1. Skala Kepercayaan Diri	42
	2. Observasi	44
	F. Teknik Analisis Data	46
	1. Analisis Statistik Deskriptif	46
	2. Analisis Statistik Inferensial	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Gambaran kepercayaan diri pada siswa	50
a. Kepercayaan diri pada kelompok eksperimen	50
b. Kepercayaan diri pada kelompok kontrol	53
2. Gambaran Pelaksanaan Teknik <i>Self Talk</i>	55
a. Persiapan (Planning)	55
b. Pelaksanaan Kegiatan	56
c. Terminisasi	65
3. Penerapan teknik <i>self talk</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar	68
B. Pembahasan	70
1. Gambaran kepercayaan diri	71
2. Pelaksanaan teknik <i>self talk</i> pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar	73
3. Penerapan teknik <i>self talk</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP 18 Makassar	79
C. Keterbatasan Penelitian	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Hlm
3.2	Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian	40
3.3	Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian	41
3.4	Penyebaran kelompok penelitian	42
3.5	Pembobotan Item Skala	43
3.6	Kriteria penentuan hasil observasi	45
3.7	Kategorisasi Kepercayaan Diri	47
3.8	Data kepercayaan diri kelompok eksperimen pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar	51
3.9	Kepercayaan diri pada kelompok eksperimen	52
4.1	Data kepercayaan diri pada siswa kelompok kontrol pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar	53
4.2	Kepercayaan diri pada kelompok	54
4.3	Data partisipasi siswa dalam Pelaksanaan Teknik <i>self talk</i>	66
4.4	Hasil Data Uji Hipotesis menggunakan uji <i>t</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama Gambar	Hlm
2.1	Skema Kerangka Pikir	34
3.1	Desain penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Nama Lampiran	Hlm
1	Kisi-kisi angket kepercayaan diri servei awal	88
2	Angket kepercayaan diri survey awal	89
3	Jawab Pelaksanaan	91
4	Skenario pelaksanaan teknik <i>self talk</i>	93
5	RPBK	104
6	Kisi-kisi angket penelitian sebelum Uji coba	125
7	Skala kepercayaan diri sebelum uji coba	126
8	Uji Validasi	131
9	Hasil data uji validasi instrumen	133
10	Hasil Uji Reliabilitas	134
11	Kisi-kisi angket penelitian setelah Uji coba	135
12	Skala kepercayaan diri setelah uji coba	137
13	Hasil kelompok penelitian	141
14	Uji Normalitas	143
15	Analisis statistic deskriptif kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	144
16	Hasil Uji Homogenitas	145
17	Hasil Uji <i>t-test</i>	147
18	Hasil Obervasi	148
19	Hasil Analisis data observasi	152
20	LKS jurnal <i>self talk</i>	153
	LKS Evaluasi	155
21	Dokumentasi	157
22	Surat Pengusulan judul	164
23	Surat Keterangan judul penelitian	165
24	Surat Observasi Awal	166
25	Surat Permohonan Pengajuan Pembimbing Skripsi	167
26	Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi	168
27	Surat Persetujuan Seminar usulan Penelitian	169

28	Surat Undangan Seminar usulan Proposal	170
29	Berita Acara Seminar Proposal	171
30	Keterangan Validator	172
31	Surat Pengesahan Usulan penelitian	173
32	Surat Izin Melakukan Penelitian	174
33	Surat Izin Melakukan Penelitian Walikota makassar	175
34	Surat Izin Melakukan Penelitian dari UPT P2T BKPMMD	176
35	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	178
36	Riwayat Hidup	179

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri penting dikembangkan pada masa remaja. Kepercayaan diri yang baik dapat membantu segala kegiatan dan urusan dapat berjalan lancar karena kepercayaan diri dapat menopang kehidupan manusia khususnya remaja. Menurut Antony (2011) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui pembicaraan melalui dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya untuk tidak berputus asa walaupun menemui kegagalan.

Rasa percaya diri merupakan bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan khususnya pada usia remaja. Dalam masa ini remaja berusaha mencari jati diri. Terkadang dalam mencoba berbagai hal baru dalam hidupnya, ada beberapa hal yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan remaja. Hal ini dapat memberikan dampak bagi pembentukan konsep diri remaja pada akhirnya berakibat pada kepercayaan diri (Fiorentika, Santoso & Simon, 2016 : 104-111).

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu dengan tenang. Rasa menghargai diri sendiri adalah awal dari kepercayaan diri. Orang yang kurang percaya diri akan merasa kecil, tidak berharga dan tidak ada artinya. Ciri-ciri individu yang mempunyai kepercayaan diri adalah memiliki suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga individu tersebut mampu berinteraksi dengan

orang lain, memiliki dorongan untuk 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 membuat individu dapat tampil dan pikiran dengan penuh keyakinan (Widyaningtyas & Farid, 2014).

Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah akan menghambat tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikannya. Salah satunya yaitu dapat menciptakan hubungan baru dengan yang lebih matang dengan teman-teman sebayanya. Remaja yang tidak percaya diri cenderung akan menarik diri dari lingkungannya karena menganggap dirinya lebih rendah dari temannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri sangat penting dimiliki oleh semua orang, karena seseorang yang mengalami kepercayaan diri rendah maka dapat menghambat dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Maka dari itu untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang baik, maka kita harus memulainya dari dalam diri sendiri. Namun kepercayaan diri sering kali menjadi masalah setiap orang. Seperti merasa malu tampil dan takut salah dalam melakukan sesuatu.

Sama hal yang terjadi pada sebagian siswa di SMP Negeri 18 Makassar yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan hasil survei awal pada tanggal 10 Februari 2020 di SMP Negeri 18 Makassar, peneliti menemukan adanya kepercayaan diri rendah yang dialami oleh kalangan siswa yang ditandai dengan siswa malu saat diminta tampil di depan kelas sehingga pasif dalam hal pelajaran, menarik diri dari lingkungannya, dan memilih diam karena takut salah

dalam melakukan sesuatu atau takut mencoba sesuatu yang belum pernah dicoba. Kemudian melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 18 Makassar, mengemukakan bahwa siswa mengalami kepercayaan diri rendah karena tidak memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri, sehingga muncul pikiran negatif yang menyebabkan siswa meragukan dirinya sendiri, merasa pesimis dan ragu dalam melakukan sesuatu, sehingga timbulnya kepercayaan diri rendah.

Pikiran negatif siswa tersebut muncul karena merasa dirinya tidak mampu dan tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik sehingga siswa tersebut merasa minder dan cenderung tidak mau bergaul dengan siswa yang lainnya. Selain itu siswa-siswa tersebut juga sangat pasif dalam mengikuti mata pelajaran, karena jika di tunjuk untuk maju kedepan kelas selalu menghindari dikarenakan siswa-siswa tersebut merasa ragu dalam melakukan sesuatu atau tidak meyakini kemampuan dirinya sehingga merasa malu dan takut melakukan sesuatu, memiliki pikiran yang tidak rasional, selalu merasa pesimis ketika melakukan sesuatu. Guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 18 Makassar menyatakan bahwa sebenarnya sudah mencoba untuk memberikan motivasi metode ceramah namun hasilnya belum memuaskan atau belum berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Selain hasil wawancara dan survei awal, peneliti membagikan angket kepercayaan diri berupa angket tertutup yang mengadaptasi angket kepercayaan diri yang dikembangkan Teori Peter Lauster yang mengukur aspek-aspek kepercayaan diri yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional. Berdasarkan hasil pembagian angket

kepercayaan diri di SMP Negeri 18 Makassar pada tanggal 12 Februari 2020 terhadap siswa kelas VIII 7, VIII 8, VIII 9 dan VIII 10, Sesuai arahan dari Guru BK yang jumlah keseluruhan siswa yang dibagikan yaitu 141 siswa. Angket kepercayaan diri dengan 15 item pertanyaan dengan dasar atau standar penilaian yang dapat dikategorikan mengalami kepercayaan diri tinggi berada pada skor 7 dengan presentase 70%, sedangkan siswa dengan skor 6 ke bawah mengalami kepercayaan diri rendah dengan presentase 30%. Dari hasil penyebaran angket tersebut siswa yang teridentifikasi mengalami kepercayaan diri rendah berjumlah 40 siswa yaitu kelas VIII 7 : 6 siswa, kelas VIII 8: 10 siswa, kelas VIII 9: 10 siswa dan kelas VIII 10 : 14 siswa.

Fenomena yang terjadi di atas diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif atau irasional terhadap stimulus yang diterima, oleh karena itu siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah tersebut dalam menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya menggunakan *self talk* yang negatif. Adapun gambaran *self talk* negatif siswa di SMP Negeri 18 Makassar seperti saya takut tugas yang saya kerjakan salah, saya malu tampil didepan orang banyak, saya pasti gagal karena saya memang tidak pandai. Dengan adanya *self talk* negatif yang dilakukan siswa. Maka akan mempengaruhi cara berpikir terhadap stimulus yang diterima kepada dirinya sendiri karena pikirannya dipenuhi domain-domain negatif.

Maka dari itu untuk mengatasi permasalahan mengenai kepercayaan diri rendah yang dialami siswa, peneliti menggunakan treatment yang berkaitan dengan *self talk* yang dilakukan siswa untuk bisa berbicara dengan dirinya sendiri,

berusaha meyakinkan dirinya bahwa saya mampu atau tidak mampu melakukan sesuatu. Selain dari itu dalam *self talk* bisa saja pikiran-pikiran irasional itu terjadi karena faktor luar atau eksternal. Sehingga mempengaruhi siswa untuk melakukan *self talk* negatif. Oleh karena itu peneliti akan menggunakan salah satu teknik untuk mengubah pesan negatif atau pikiran irasional menjadi pikiran yang rasional dengan menggunakan teknik *self talk*.

Menurut Dela (Indriana & Rahmi : 2019) menjelaskan bahwa teknik *self talk* adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan pendapat berdasarkan bukti-bukti yang ada. Semakin kuat dan semakin jelas bukti tersebut maka akan semakin kuat meyakinkan pesan tersebut.

Teknik *self talk* adalah salah satu teknik yang berasal dari pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT) yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950 yang memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki pikiran rasional dan irasional. Tujuan utama dalam terapi ini adalah mengubah cara berpikir atau pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi pikiran yang rasional agar konseli dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Jadi dengan menerapkan teknik *self talk* nantinya pikiran irasional atau negatif *self talk* akan diganti dengan pemikiran rasional atau positif *self talk* (Erford, 2016).

Maka dari itu peneliti menggunakan teknik *self talk* karena kepercayaan diri dipengaruhi oleh keyakinan dari siswa yang diperoleh dari meyakinkan dirinya untuk mampu melakukan sesuatu dengan baik dengan bicara positif terhadap dirinya, oleh karena itu teknik *self talk* akan digunakan untuk

meningkatkan kepercayaan diri siswa. Menurut William (2011), dalam pelaksanaan teknik *self talk* terdiri dari beberapa tahapan yaitu tahap mendengarkan *self talk*, tahap menuliskan *self talk*, tahap mengubah *self talk* negatif menjadi positif dan tahap menerapkan *self talk* positif.

Dalam pemberian teknik *self talk* peneliti akan menggunakan metode konseling kelompok karena dengan konseling kelompok siswa saling tukar pendapat maka adanya dinamika yang terjadi dalam kelompok yang dapat membantu dan memotivasi anggota kelompok lain untuk dapat mencapai tujuan dari kegiatan mengenai teknik *self talk*.

Berdasarkan hasil penelitian yang juga dilakukan Royhan (Indriana & Rahmi: 2019) menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Wiyata Karya Natar setelah mendapatkan konseling kelompok dari Guru BK, lebih tinggi dibandingkan sebelum mendapatkan konseling kelompok. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa, perubahan perilaku percaya diri siswa setelah diberikan konseling kelompok. Hal ini berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *self talk* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Prilly Ana Widiyastuti yang berjudul “Efektivitas metode *positive self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMPN 4 Karanganyar” Hasil penelitiannya tersebut menunjukkan bahwa pemberian teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Kharina Rasna Indriana dan Sitti Rahmi yang berjudul “Pengaruh teknik *self talk* terhadap kepercayaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa

tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan kategori tinggi yaitu 80% dari sebelumnya yang termasuk kategori rendah (Indriana & Rahmi, 2019: 34-36).

Dari fenomena tersebut maka dari itu penulis berharap bahwa kepercayaan diri rendah dapat diatasi dengan menggunakan teknik *self talk*. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti teknik *self talk* bisa diterapkan atau digunakan atau tidak, dan untuk itu peneliti mengambil judul “Penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar ?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar ?
3. Apakah teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

Secara rinci tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar.

2. Mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar.
3. Mengetahui apakah teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah diantaranya:

1. Manfaat teoritis, yaitu:
 - a. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
 - b. Bagi peneliti, Akan menjadi masukan, pengalaman dan acuan dalam mengembangkan penelitian di masa mendatang, khususnya yang berkaitan dengan penerapan teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.
2. Manfaat praktis, yaitu:
 - a. Bagi guru pembimbing, sebagai masukan dalam menghadapi dan memahami permasalahan siswa, terutama dalam mengubah perilaku siswa ke arah yang lebih positif.
 - b. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan dan pembelajaran untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.
 - c. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran dalam mempersiapkan diri dengan keterampilan dalam memberikan layanan

bimbingan dan konseling saat sudah terjun kelapangan sebagai pembimbing (konselor).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Kepercayaan Diri

a. Konsep Dasar Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri atau percaya diri adalah keyakinan terhadap penilaian diri atas kemampuan diri dan dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Kepercayaan diri dalam bahasa Inggris disebut juga *self confidence*. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, percaya diri merupakan percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri (Depdikbud, 2008), Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, toleran, dan tanggung jawab (Ghufron & Risnawati, 2010).

Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, optimis, memiliki sifat objektif, bertanggung jawab dan rasional. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk dilakukan maka sesuatu itu pula harus dilaksanakan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun sampai tujuan yang diinginkan tercapai.

Menurut Anthony (2011) menjelaskan kepercayaan diri merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memilih kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memilih serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan, kepercayaan diri akan muncul pada saat individu tak mempunyai ketergantungan kepada orang lain. Rasa percaya diri itu ketika individu memiliki keyakinan atas kemampuan diri yang dimiliki dalam menghadapi setiap hal yang terjadi dalam kehidupan serta tidak mudah patah semangat ketika mengalami kegagalan.

Perkembangan rasa percaya diri seseorang dapat dipengaruhi oleh cara berfikir, itulah sebabnya mengapa rasa percaya diri yang kuat tidak dapat dimiliki oleh setiap siswa. Hakim (2005: 6) menjelaskan bahwa rasa percaya diri secara sederhana adalah suatu keyakinan seseorang segala aspek kelebihan yang dimilikinya membuatnya merasa mampu untuk mencapai tujuan dalam hidupnya. Sedangkan Rini (2002), mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif siswa yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Seorang siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dapat memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Rasa percaya diri itu tumbuh ketika siswa dapat menerima dirinya apa adanya, mampu mengerti seperti apa dirinya sehingga akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan positif terhadap diri sendiri mengenai

kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan untuk memilih serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya.

b. Ciri- Ciri Kepercayaan diri

Menurut Rini (2002), karakteristik atau ciri-ciri individu yang percaya diri adalah individu yang memiliki rasa percaya diri yang proporsional. Ciri tersebut diantaranya adalah :

- 1) Percaya diri pada kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap komformis demi diterimanya oleh orang lain atau sekelompok. Orang yang komformis dapat dikatakan sebagai orang yang tidak memiliki pendirian sendiri.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain menjadi diri sendiri.
- 4) Punya pengendalian diri yang baik . orang yang memiliki kepercayaan diri mampu mengendalikan diri dengan selalu berpikiran obyektif dan realistis. Obyektif maksudnya mampu melihat sesuatu secara terarah, sedangkan realistis adalah melihat sesuatu sesuai dengan kenyataan yang ada.
- 5) Memiliki internal (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada hasil atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain atau situasi di luar dirinya. Berpikir positif ini sangat penting bagi orang untuk

memiliki kepercayaan diri, terutama dalam proses pengembangan diri dan interaksi dengan orang lain.

- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri adalah individu yang yakin dan percaya pada diri sendiri, memiliki sifat mandiri atau tidak tergantung kepada orang lain, berani menerima penolakan dari kelompok, mampu bersosialisasi dengan baik, memiliki sifat yang selalu optimis dan objektif, dan mempunyai cara pandang yang positif baik pada diri sendiri maupun orang lain serta kondisi lingkungan sekitar.

c. Ciri-ciri Kepercayaan Diri Rendah

Menurut Fatimah, (2006: 150) ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah adalah:

- 1) Memiliki rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan dilingkungan sekitarnya.
- 2) Sulit menerima realita diri atau terlebih menerima kekurangan diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- 3) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- 4) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko yang ada dan tidak berani menghadapi hal yang sulit.

- 5) Selalu memposisikan diri sebagai yang terakhir karena memiliki pemikiran negatif terhadap dirinya sebab menilai dirinya tidak mampu

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, memiliki rasa takut atau kekhawatiran terhadap sesuatu hal yang dihadapinya, merasa pesimis atau menilai segala sesuatu dari sisi negatif, takut gagal dalam melakukan sesuatu hal dan memiliki pemikiran negatif terhadap dirinya sebab menilai dirinya tidak mampu sehingga tidak percaya diri tampil di depan umum.

d. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2003) mengemukakan bahwa orang yang memiliki rasa percaya diri yang positif adalah 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 di milikinya ia mampu melakukan sesutu yang diinginkannya dan mengerti apa yang harus dilakukan.
- 2) Optimis yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya sehingga dengan mempunyai sikap optimis yang akan memberikan pikiran-pikiran yang positif pada dirinya.
- 3) Objektif yaitu orang yang memandang permasalahan atau sesuatu hal sesuai dengan kebenaran yang semestinya bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

- 4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, jadi sikap ini memberikan dampak positif bagi diri seseorang.
- 5) Rasional dan Realistik yaitu analisi terhadap suatu masalah, suatu hal, dan kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan dapat diterima akal sesuai dengan kenyataan.

Sedangkan menurut Anthony (2011) ada beberapa aspek kepercayaan diri antara lain:

- 1) Aman, adalah terbebas dari rasa takut, cemas, canggung dari situasi maupun orang-orang sekitar.
- 2) Ambisi normal yang sesuai dengan kemampuan diri, adalah mampu dan berani menetapkan target dan berusaha mencapainya.
- 3) Yakin kepada kemampuan diri, adalah tidak merendahkan kemampuan diri dan berani menetapkan target serta berani menunjukkannya dan tidak bergantung pada orang lain.
- 4) Toleran, yaitu tidak mementingkan dirinya sendiri dalam bertindak.
- 5) Optimis, yaitu selalu berpikir positif dalam memandang dan mengerjakan sesuatu
- 6) Mandiri, yaitu mampu melakukan pekerjaan sesuai dengan kemampuan tanpa menggantungkan diri pada orang lain.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kepercayaan diri adalah seseorang yang memiliki keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif,

bertanggung jawab dan rasional. Maka dari itu individu mampu menghargai kelebihan dan menerima kekurangannya.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Frienda (Cakradhita, 2007: 16) faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri :

1) Keluarga

Kepercayaan diri sebenarnya terbangun melalui proses dari hari ke hari selama masa hidup seseorang. Di sini keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, ataupun saudara adalah sebagai landasan dasar yang membangun dan membentuk seseorang sebagai suatu individu yang memiliki karakteristik tertentu.

2) Lingkungan

Perlakuan, anggapan dan penilaian yang diterima seseorang terutama di dalam sebuah lingkungan yang jauh lebih besar dari keluarga, dalam hal ini adalah masyarakat, akan membentuk kriteria penilaian seseorang terhadap suatu masalah baik yang bersangkutan dengan dirinya maupun dengan orang lain.

3) Kematangan emosi

Kematangan emosi adalah salah satu bagian yang terpenting di dalam pertumbuhan seseorang sebagai individu, di mana kematangan emosi inilah yang terkadang sangat berperan dalam hal penegasan identitas diri, dan pembentukan citra diri.

4) Pengalaman masa lalu

Pengalaman yang terjadi di masa lalu dapat mempengaruhi pola pikir dan pandangan individu tentang bermacam-macam hal, baik yang berasal dari diri sendiri (mengalami sendiri) atau juga yang berasal dari orang lain.

5) Penerimaan diri

Orang yang menerima keadaan dirinya biasanya akan cenderung mempunyai kepercayaan diri (*self confidence*), karena seseorang merasa yakin bahwa cukup adil atau dapat menerima apapun pandangan orang terhadapnya, sehingga tidak merasa terganggu dengan kekurangan-kekurangan atau kelebihan yang ada pada dirinya sehingga individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan tersebut sebagai bagian dari dirinya yang utuh.

Sementara itu menurut Mangunharja (Ashriati, dkk. 2006 : 3) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah :

1) Faktor fisik

Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau tidak berfungsinya salah satu indre merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain yang akan menimbulkan perasaan tidak berharga. Seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tersebut tidak dapat bereaksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi rasa tidak percaya diri. Lie (Ashari, dkk. 2006: 3).

2) Faktor mental

Seseorang akan percaya diri karena mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi, seperti bakat atau keahlian khusus yang dimilikinya.

3) Faktor sosial

Kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dari dukungan orang tua dan dukungan orang sekitarnya. Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang. Lie, (Ashriati dkk, 2006: 3).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti keluarga, lingkungan, kematangan emosi, pengalaman masa lalu, penerimaan diri, faktor fisik seseorang, faktor mental,dan faktor sosial seseorang.

f. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri

Proses terbentuknya rasa percaya diri menurut Hakim (2005), secara garis besar adalah:

- 1) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang memilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- 2) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- 3) Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya rasa percaya diri berasal dari diri sendiri. Kepribadian yang baik yang sesuai dengan proses perkembangannya, pemahaman terhadap kelebihan-kelebihan serta

kelemahan-kelemahan yang dimiliki untuk dapat menimbulkan reaksi yang positif dan menggunakan segala kelebihan yang ada dalam diri individu agar menimbulkan rasa percaya diri, karena rasa percaya diri merupakan sumber kekuatan diri kita untuk dapat bergaul dengan lingkungan sosial. Orang yang memiliki rasa percaya akan bertindak dengan tegas dan memiliki sikap yang optimis, kreatif dan memiliki harga diri.

2. Konsep Dasar Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

a. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950 yang memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki pikiran rasional dan irasional. Tujuan utama dalam terapi ini adalah mengubah cara berpikir atau pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi pikiran yang rasional agar konseli dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Manusia adalah makhluk dapat berkembang dalam suatu kesatuan hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang saling mempengaruhi satu dengan yang lain (Erford, 2016).

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami *input* kognitif yang menyebabkan gangguan pemikiran dan mencoba mengubah pikiran irasional menjadi rasional.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah suatu pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional. Maka dari itu konselor

berperan untuk menunjukkan atau menyadarkan konseli gangguan emosional yang selama ini menghantui apabila dirinya berpikir secara tidak logis dan konselilah yang harus bertanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

b. Tujuan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif serta mengajarkan individu untuk merasa lebih baik dan pikiran yang baik. Tujuan utama dari pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menurut surya (2003: 15) adalah:

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

Dapat di simpulkan bahwa tujuan dari konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah untuk membantu konseli untuk mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional agar dapat menerima kenyataan-kenyataan hidup yang dialami dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mengembangkan kemampuan dirinya secara optimal.

c. Hakikat Manusia *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

Pandangan mengenai hakikat manusia menurut Ellis (Sukardi, 2000) tentang *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yaitu sebagai berikut:

1) Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan irasional.

Pada hakikatnya manusia itu memiliki kecenderungan untuk berpikir yang rasional atau logis, selain itu manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir irasional atau tidak logis. Kedua kecenderungan yang dimiliki manusia tersebut akan terlihat dari tingkah lakunya. Apabila seseorang berpikir rasional yang diterima oleh akal sehat, maka orang tersebut akan bertindak laku rasional atau logis pula. Begitupun sebaliknya apabila seorang berpikir irasional maka dapat bertindak yang tidak logis pula.

2) Pikiran, perasaan dan tindakan manusia merupakan suatu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan.

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) memandang manusia itu tidak akan lepas dari permasalahan dan perbuatannya. Perasaan seseorang senantiasa melibatkan pikiran dan tindakannya. Tindakan selalu melibatkan pikiran dan perasaan seseorang. Apabila seseorang merasa sesuatu, maka ia memikirkan dan bertindak tentang sesuatu itu. Begitupun 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 dibalik semua itu.

3) Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya, serta memiliki potensi untuk mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis. Setiap individu memiliki potensi-potensi tertentu sejak lahir, memiliki kelebihan dan kekurangan serta

keterbatasannyayang bersifat unik. Sesuatu dengan prinsip diferensiasi bahwa seseorang itu tidak ada yang identik atau sama persis.

Dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) memandang bahwa manusia sejak lahir dibekali dengan kemampuan berpikir yang terdiri dari pikiran irasional dan rasional serta individu memiliki potensi untuk memahami kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasannya itu. Dengan begitu manusia memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistis agar mampu melakukan menjalani kehidupannya.

3. Konsep Dasar Teknik *Self Talk*

a. Pengertian Teknik *Self Talk*

Teknik *Self Talk* merupakan bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotif Behaviour Therapy*) yaitu salah satu bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya (Erford, 2016).

Menurut Yusuf, A & Haslinda (2019: 161) *Self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya *self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar *self talk* terjadi, bahkan pada saat kita tertidur,

pikiran kosong atau jatuh pingsan. *Self talk* diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.

Menurut Saligman & Reichenberg (Erford, 2016) mendeskripsikan teknik *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif. *self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri (Erford, 2016).

Menurut Schafer (Erford, 2016) mengemukakan teknik *self talk* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif. Tujuan pemberian teknik *self talk* adalah mengubah *negative self talk* yang ada pada individu menjadi *positive self talk*.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik *self talk* adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positif dan bersifat memberikan penguatan untuk beraktivitas yang dilakukan dengan suara keras maupun secara pelan (normal), berulang-ulang, dan dalam waktu tertentu. Hal tersebut dilakukan untuk memberikan penguatan, motivasi dan

fokus dalam melakukan usaha mencapai sesuatu tujuan. Tujuan pemberian teknik *self talk* adalah mengubah *negative self talk* yang ada pada individu menjadi *positive self talk*.

b. Cara kerja *self talk*

Menurut Erford, 2016 Adapun cara berpikir dari pendekatan REBT dengan menggunakan teknik *self talk* model A-B-C-D-E-F dimana:

A = Peristiwa yang dihadapi sehingga berdampak pada pikiran irasional dan rasional

B = Perilaku

C = konsekuensi

D = *Disput* atau dipotong (diberikan teknik *self talk*)

E = Emosi

F = perasaan setelah pemberian teknik *self talk* kemungkinan *self talk* negatif menjadi *self talk* yang positif

c. Hal yang perlu di perhatikan dalam menggunakan teknik *self talk*

Menurut Wulandari (2011), Syarat yang harus dipenuhi dalam menuliskan kalimat positive *self talk* adalah:

- 1) Bicara dalam kalimat atau bahasa yang positif. Misalnya, "saya seorang anak yang percaya diri" (bukan "mulai besok saya akan mengembangkan kepercayaan diri").
- 2) *Present tense* : "sekarang, saya siswa yang percaya diri" (bukan "mulai besok saya akan belajar menjadi siswa yang percaya diri").

- 3) Bersifat pribadi :”saya siswa yang percaya diri”, (bukan “kami siswa yang percaya diri”).
- 4) *Persistent*, lakukan pengulangan secara terus yang terus menerus.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penggunaan teknik *self talk* ada beberapa hal yang harus diperhatikan seperti: penggunaan bahasa atau kalimat yang harus bersifat positif, harus mendukung diri sepenuhnya, tidak boleh membohongi diri sendiri ,dan harus realistis.

d. Manfaat Teknik *Self Talk*

Menurut William (2011) manfaat teknik *self talk* dalam kehidupan seharfi-hari adalah :

- 1) Alat bantu dalam mengambil keputusan

Dengan merenungkan di tempat yang tenang, lalu berusaha mendengarkan kata hati kita, adalah cara ampuh dalam mengambil suatu keputusan dengan mandiri.

- 2) Mengenali diri sendiri

Kita dapat akrab dengan diri kita sendiri , sehingga kita tidak mampu dipengaruhi oleh orang lain dan kita dapat mandiri dan berkomitmen.

- 3) Berinteraksi dengan orang lain

Dengan adanya rasa percaya diri kita mampu berinteraksi dengan orang lain dalam memenuhi suatu kebutuhan kita.

- 4) Saran pengendalian diri

Dengan berbicara dengan diri sendiri, seseorang dengan mudah mengendalikan pikirannya yang tidak baik dan mencegah seseorang dalam mengambil keputusan yang salah. Karena ketika kita memutuskan suatu

keputusan dalam kondisi pikiran yang baik maka sesuatu hal baik dalam menentukan keputusan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya teknik *self talk* maka siswa dapat mengetahui dengan sadar sifat masalah yang sedang dihadapi sehingga masalah dapat terselesaikan dengan pemahaman yang baru, serta siswa juga mampu mengendalikan pikirannya sesuai apa yang di inginkan agar mampu mengambil keputusan secara mandiri.

e. Tahapan Teknik *Self Talk* dalam konseling kelompok

Sebelum membantu konseli mengenai cara dalam menggunakan teknik *self talk*, akan membantu jika konselor profesional terlebih dahulu bekerja sama dengan konseli untuk mengembangkan sebuah sikap positif tentang *self talk* pada konseli. Seorang konselor dan konseli terlebih dahulu mengevaluasi pikiran konseli tentang dirinya untuk menemukan pikiran-pikiran mana yang membantu untuk kesejahteraan konseli. Dalam proses mengajarkan kepada konseli tentang penggunaan *self talk*, konselor memerintahkan kepada konseli untuk memfokuskan pada pikiran-pikiran konseli (Erford, 2016).

Menurut Prayitno (2004), tahapan dalam konseling kelompok, yaitu:

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan, yaitu konseling kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahapan ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok.

Dalam kegiatan ini konselor sebagai pemimpin kelompok yang memberikan penjelasan tentang tujuan diadakannya konseling kelompok yaitu menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, Konselor menumbuhkan saling mempercayai dan saling menerima antara anggota kelompok dan konselor menjelaskan mengenai tahapan teknik *self talk*.

2) Tahap Peralihan

Tahapan peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain tahap peralihan merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota kelompok telah memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan siap untuk melaksanakan proses konseling sesuai tahap-tahap yang ada.

3) Tahap kegiatan

Yaitu tahap proses mengentaskan atau menyelesaikan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan tahap ini meliputi setiap kelompok mengemukakan dan menjelaskan secara rinci masalah pribadinya yang perlu mendapatkan bantuan penyelesaiannya, dan semua anggota kelompok ikut merespon apa yang sudah disampaikan anggota lainnya.

Menurut William (2011), ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self talk* yaitu:

a) Tahap mendengarkan *self talk*

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan *self talk* negatif yang biasanya muncul pada situasi-situasi tertentu dalam kehidupan

konseli, dengan cara konseli menceritakan masalahnya terkait kepercayaan diri yang dialami saat menghadapi situasi tertentu, sehingga konselor dan anggota kelompok lain dapat memberikan pendapat dan memotivasi anggota kelompok lain.

b) Tahap menuliskan *self talk* negatif

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan setiap *self talk* negatif yang dialami konseli. konseli dapat menuliskan dalam jurnal *self talk* yang telah disediakan mengenai *self talk* konseli. Setelah itu konseli membacakan *self talk* negatif yang telah dituliskan sehingga anggota kelompok yang lain dapat memberikan masukan atau saran tentang pernyataan positif yang tepat untuk setiap pernyataan negatif yang telah dibacakan dan dituliskan konseli dalam jurnal kegiatan tersebut. Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa *self talk* negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh domain negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, *self talk* positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh domain positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang

c) Tahap mengubah *self talk* negatif ke positif

Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli diarahkan untuk mengubah *self* negatif menjadi *self* positif. Konselor meyakinkan kepada konseli bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dengan cara mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

d) Tahap menetapkan *self talk* positif

Pada tahap ini konseli mampu menetapkan *self talk* positifnya dan akan melakukannya *self talk* positif setiap hari. Konselor mengarahkan kepada konseli untuk terus menerus mengembangkan pikiran rasionalnya terhadap dirinya dan dalam kehidupannya agar lebih baik.

4) Tahap Akhir

Yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Pada tahap pengakhiran anggota kelompok saling memotivasi dan mampu menerapkan teknik *self talk* ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya mengenai kepercayaan diri, kemudian pada akhirnya konselor menyimpulkan bahwa tujuan dari proses kegiatan yang dilakukan adalah agar kita dapat menerapkan teknik *self talk* dan tetap mempertahankan *self talk* positif yang telah kita lakukan agar menjadi suatu kebiasaan yang akan kita lakukan ketika menemui situasi-situasi tertentu dalam kehidupan sehari-hari.

B. Kerangka Pikir

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri, memiliki sikap optimis, memiliki sifat yang objektif, bertanggung jawab dan mampu berpikir yang rasional. Percaya diri adalah karakter sifat pribadi yang harus ada pada siswa khususnya remaja.

Maka dari itu sifat seperti ini sangat penting bagi perkembangan individu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Tak terkecuali sebagai seorang siswa, Karena siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah dapat menghambat dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Maka dari itu untuk

menumbuhkan rasa percaya diri yang baik, individu harus memulainya dari dalam diri sendiri, namun kepercayaan diri sering kali menjadi masalah setiap orang.

Sama halnya yang ada pada sebagian siswa di SMP Negeri 18 Makassar yang mengalami kepercayaan diri rendah seperti: (1) Tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, yang ditandai dengan pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, ragu dalam melakukan sesuatu, dan memilih diam karena takut salah. (2) Pesimis, yang ditandai dengan mudah putus asa, mudah menyerah sebelum mencoba, mudah berubah pikiran dan berpandangan negatif terhadap kemampuan yang dimiliki, (3) Tidak bertanggung jawab, yang ditandai dengan tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik, tidak berani mengambil resiko, pasif dalam mengerjakan tugas, (4) pikiran yang tidak rasional yang ditandai dengan tidak memiliki pendirian yang teguh, tidak dapat menerima kekurangan dirinya, dan selalu memosisikan diri sebagai yang terakhir karena memiliki pikiran negatif terhadap dirinya sebab menilai dirinya tidak mampu. Oleh karena itu perlu adanya pemberian layanan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar salah satu alternatif yang akan digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah dengan menggunakan teknik *self talk*.

Peneliti menggunakan teknik *self talk* karena kepercayaan diri dipengaruhi oleh keyakinan diri seseorang yang diperoleh dari bicara yang positif dalam diri atau *positive self talk*. Oleh karena itu dengan teknik *self talk* yang akan dilakukan siswa untuk bicara dengan dirinya sendiri, berusaha menyakinkan dirinya bahwa

saya mampu atau tidak mampu melakukan sesuatu. Teknik *self talk* merupakan salah satu teknik untuk mengubah pikiran irasional dengan latihan berbicara dengan diri sendiri menggunakan kalimat-kalimat positif. Dalam teknik *self talk* ada beberapa tahap.

Tahap pertama mendengarkan *self talk* yang muncul, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk menemukan gambaran situasi-situasi tertentu yang menimbulkan pikiran negatif muncul dalam kehidupannya, dengan cara konseli menceritakan masalahnya terkait kepercayaan diri yang dialami saat menghadapi situasi tertentu, sehingga konselor dan anggota kelompok lain dapat memberikan pendapat maka terbentuk suatu dinamika untuk mencapai tujuan bersama. Dari pelaksanaan kegiatan konseli dapat menceritakan situasi yang membuat pikiran negatinya muncul atau pikiran negatif dalam merespon stimulus ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya.

Tahap kedua menuliskan *self talk* negatif, pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan *self talk* negatif yang muncul ketika menghadapi situasi atau stimulus yang mengancam timbulnya pikiran yang dikendalikan oleh domain-domain negatif (pikiran negatif-ON) khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang. Dituliskan pada jurnal kegiatan yang telah disediakan, Setelah itu konseli membacakan *self talk* negatif yang telah di tuliskan sehingga anggota kelompok yang lain dapat memberikan masukan atau saran tentang domain positif yang tepat untuk setiap domain negatif yang telah dibacakan dan dituliskan konseli dalam jurnal kegiatan tersebut. Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa *self talk* negatif terjadi jika isi

pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh domain-domain negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, *self talk* positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh domain positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang.

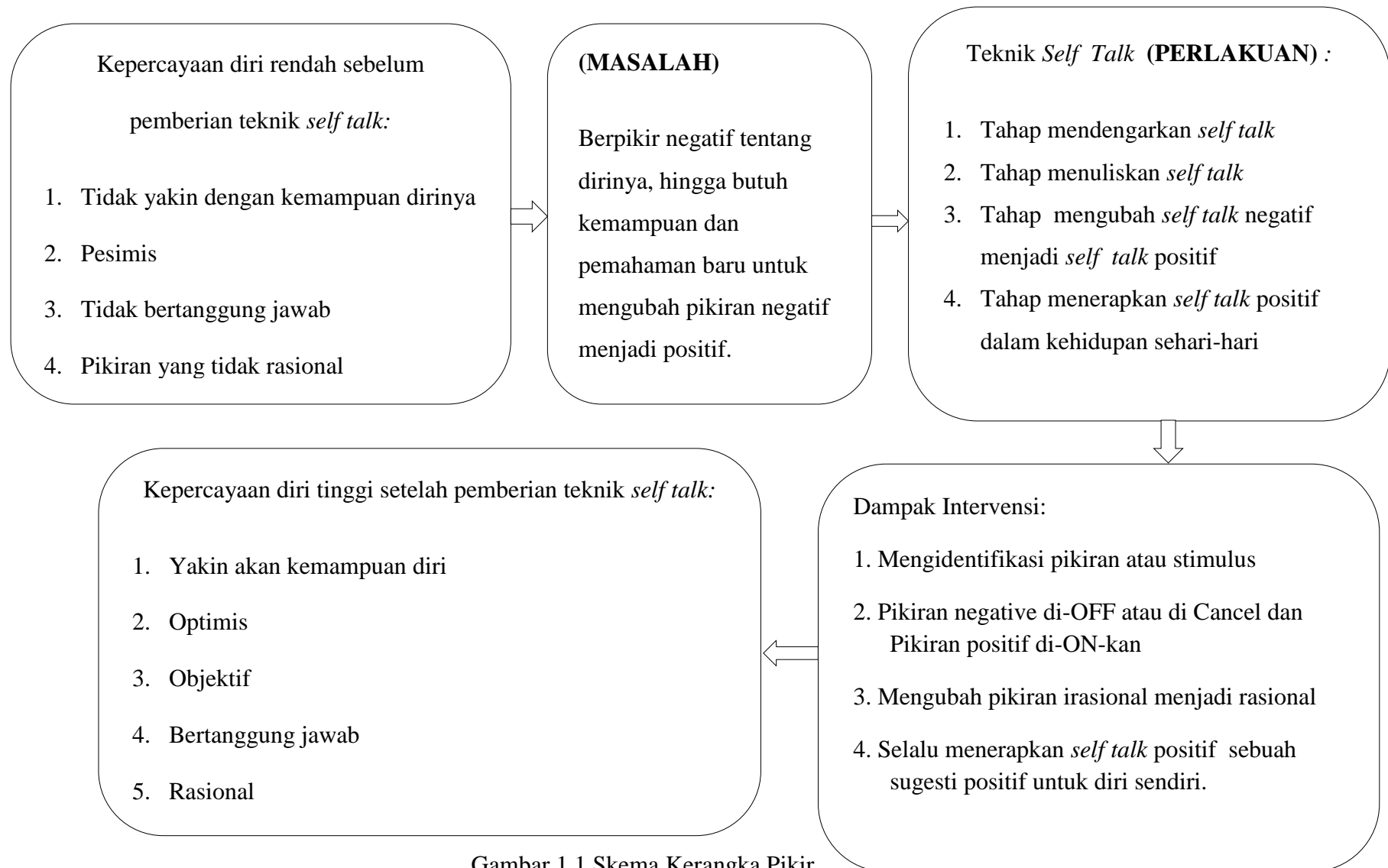
Tahap ketiga mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif, jadi kuncinya adalah memutuskan arus pikiran yang dikendalikan oleh domain-domain negatif dan menggantikannya dengan domain positif. Dalam kegiatan mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif dalam hal konselor dapat mencontohkan peralihan pikiran seperti ini adalah saat pikiran negatif langsung ON: “Saya tidak berani naik mengerjakan tugas karena takut jawaban saya salah dan teman-teman menertawakan saya”. Kemudian cancel pikiran negatif (di-OFF-kan): segera cancel dengan mengatakan pada diri: “Tidak begitu” atau “STOP”, atau pake kode gerakan tangan misalnya menepuk kepala sebagai penanda ada yang salah dalam pikiran. Selanjutnya aktifkan pikiran positif (di-ON-kan): “saya sudah belajar tadi malam, saya pasti bias mengerjakannya dengan benar”. Dengan peralihan pikiran tersebut konseli memiliki keterampilan yang baru mengenai respon yang lebih positif yang akan dilakukan jika menghadapi situasi khususnya kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang yang berkaitan dengan kepercayaan dirinya. Maka dari itu konseli memperkuat pemahaman barunya dan memperkuat *self talk* positif dalam menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya.

Tahap keempat menerapkan *self talk* yang positif, Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan pernyataan *self talk* positif saat menghadapi situasi atau stimulus negatif pada lembar kerja siswa yang telah

disediakan. Kemudian konselor memotivasi semua anggota kelompok untuk mampu mempraktikkannya dan mempertahankan *self talk* positif terhadap situasi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, agar konseli mampu menerapkan *self talk* positif yang telah diubah, dianggap rasional dan selalu berpikir positif terhadap kemampuan yang dimilikinya. *Self talk* positif dilakukan secara berulang-ulang agar konseli memiliki kebiasaan menyatakan hal yang lebih positif. Dengan ini konseli dapat memahami bahwa *self talk* positif yang dilakukan dengan penuh keyakinan akan menjadi sebuah sugesti positif untuk diri sendiri. Sehingga semua anggota konseling kelompok dapat menerapkan *self talk* positif terhadap situasi yang dihadapi mengenai kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah pemberian teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa karena dengan teknik *self talk* ini siswa dapat melatih dirinya untuk melakukan percakapan dengan diri sendiri dengan cara mengganti orientasi pikiran dari domain negatif ke domain yang lebih positif, hal tersebut dijadikan sebagai pola *self talk* kita sehari-hari untuk meningkatkan kepercayaan diri. Maka dari itu kepercayaan diri dapat meningkat dilihat dari aspek yakin akan kemampuan diri pada akhirnya siswa dapat berpikir positif terhadap diri sendiri, memahami tindakan, tidak ragu atas apa yang dilakukan, dan berani mengungkapkan pendapatnya kepada orang lain. Pada aspek optimis, siswa berpandangan baik terhadap kemampuan yang dimiliki, tidak mudah menyerah dan tidak mudah putus asa. Pada aspek objektif, siswa mampu bertindak sesuai kenyataan. Pada aspek bertanggung jawab, siswa berani mengerjakan tugas saat

diminta oleh guru, dapat berperan aktif dalam mengerjakan tugas, serta berani mengambil resiko dan mempertanggung jawabkan. Pada aspek rasional, siswa dapat berpikir yang logis, yakin akan kemampuan yang dimiliki dan berani melakukan sesuatu dengan baik. Untuk lebih lanjutnya kerangka pikir yang peneliti tawarkan dapat dilihat melalui skema kerangka berpikir berikut ini :



Gambar 1.1 Skema Kerangka Pikir

C. HIPOTESIS

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “ Teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Eksperimen. Menurut Sugiyono (2015:14) kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada hubungan gejala yang bersifat sebab akibat dan terukur (Pandang & Anas, 2019) Jenis penelitian yang digunakan disini adalah *True Experimental Design*, artinya rancangan penelitian eksperimental yang meneliti tentang kemungkinan sebab akibat antara perlakuan terhadap variabel terikat tertentu, dengan melibatkan kelompok yang diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan) lalu kemudian membandingkan antara keduanya.

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik *self talk* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan Kepercayaan diri sebagai variabel terikat (Y) atau yang di pengaruhi (*dependent variable*).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen (R)	Y_1	X	Y_2
Kontrol (R)	Y_1	-	Y_2

Sumber : Pandang & Anas (2019: 90)

Keterangan :

Y_1 = Nilai pengukuran *Pretest* kelompok eksperimen (sebelum diberi perlakuan)

Y_2 = Nilai pengukuran *Posttest* kelompok eksperimen (setelah diberi perlakuan)

X = *Treatment* atau perlakuan (Teknik *Self Talk*)

Y_1 = Nilai pengukuran *Pretest* kelompok kontrol

Y_2 = Nilai pengukuran *Posttest* kelompok kontrol

Pada penelitian ini kelompok eksperimen, konseling dilaksanakan dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* dan untuk kelompok kontrol, konseling dilakukan tanpa menggunakan teknik *self talk*.

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan intervensi terhadap variabel yang dikaji. Secara operasional, definisi variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Teknik *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif. Adapun tahap

dalam teknik *self talk* yaitu tahap mendengarkan *self talk*, tahap menuliskan *self talk*, tahap mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif dan tahap menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan.

2. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, memiliki sifat yang objektif, bertanggung jawab dan mampu berpikir yang rasional.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah cakupan karakteristik yang akan menjadi objek suatu penelitian atau yang akan menjadi batas generalisasi dari hasil penelitian yang akan dilakukan (Pandang & Anas, 2019 :111). Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 18 Makassar tercatat pada tahun 2019/2020, yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri yang rendah. Dari hasil observasi awal, penyebaran angket kepercayaan diri, dan wawancara dengan guru BK terdapat 40 siswa yang teridentifikasi mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Populasi Penelitian
1	VIII 7	35	6
2	VIII 8	36	10
3	VIII 9	35	10
4	VIII 10	35	14
Total		141	40

Sumber : Hasil penyebaran Skala

2. Sampel

Menurut Pandang & Anas, (2019 :114) Sampel merupakan subjek yang ditetapkan untuk mewakili populasi suatu penelitian. Penentuan ukuran sampel penelitian dapat dilakukan dengan mempertimbangkan ukuran minimal sampel (*sampel size*) dan ukuran ideal anggota kelompok (*group size*). Penelitian ini dilakukan dalam bentuk konseling kelompok sehingga ditentukan berdasarkan ideal dalam proses konseling kelompok. Menurut Roscoe (Pandang & Anas 2019 :117) bahwa dalam penelitian eksperimen dengan control tetap, dapat menggunakan sampel kecil antara 10-20 orang. Selain itu menurut Gladding (Pandang dan Anas, 2019:119) bahwa jumlah ideal anggota kelompok antara 8-12 orang masih memungkinkan setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka tanpa perlu membentuk sub-kelompok. Maka dari itu, peneliti menentukan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang dari jumlah sampel yang akan dibagi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportional Random Sampling*. Dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan

secara *proportional* dan berimbang terhadap kelas-kelas yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 40 siswa yang terdiri dari 4 kelas yaitu VIII 7, VIII 8, VIII 9, DAN VIII 10. Dimana masing-masing kelas di ambil secara acak dan sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah di tetapkan.

Berikut penyebaran siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Tabel 3.3 Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian

No	Kelas	Jumlah Populasi	Sampel Penelitian
1	VIII 7	6	$(6/40) \times 16 = 2$
2	VIII 8	10	$(10/40) \times 16 = 4$
3	VIII 9	10	$(10/40) \times 16 = 4$
4	VIII 10	14	$(14/40) \times 16 = 6$
Total		40	16

Sumber : Teknik pengambilan sampel *Proportional Random Sampling*

Setelah menentukan jumlah sampel setiap kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* berupa *teknik self talk* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan dengan cara siswa yang menjadi sampel sebanyak 16 orang diarahkan untuk menghitung 1-16. Siswa yang mendapatkan angka ganjil masuk pada kelompok eksperimen sedangkan yang mendapatkan angka genap masuk pada kelompok kontrol. Sehingga didapatkan masing-masing sampel sebanyak 8 orang pada setiap kelompok penelitian. Adapun pembagian kelompok penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.4 Penyebaran kelompok penelitian

No	Kelompok Penelitian	Jumlah Sampel
1	Eksperimen	8
2	Kontrol	8
Total		16

Sumber : Pembagian Kelompok Penelitian

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian ini, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Skala Kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Skala di berikan kepada subjek kelompok eksperimen untuk memperoleh gambaran tingkat kepercayaan diri, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posstest*) di berikan teknik *self talk*.

Penelitian ini mengadaptasi skala kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Teori Peter Lauster. Mengukur kepercayaan diri terdiri dari beberapa aspek yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab dan rasional.

Jenis skala yang di gunakan adalah skala *likert*, dengan pernyataan yang di lengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Masing-masing pilihan jawaban di berikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut :

Tabel 3.5 Pembobotan angket penilaian

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

Sumber : Sugiyono, 2016

Sebelum skala digunakan untuk penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator psikologi pendidikan dan bimbingan, kemudian diuji coba lapangan dan kemudian dilakukan uji validasi dan uji reliabilitas skala penelitian.

a. Uji Validitas Instrumen

Hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 23, 00 *for windows*. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai r yang diperoleh $<$ (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 maka dinyatakan tidak valid (Kadir, 2016).

Berdasarkan hasil uji validasi dengan menggunakan SPSS 23,00 diperoleh nilai *Corrected Item-Total Correlation* yang berada dibawah 0,3 sebanyak 4 item. Sehingga hasil uji validasi ini menyisakan 36 item pernyataan yang *valid*. Item-item yang tidak *valid* tersebut digugurkan sehingga jumlah dari 40 item pernyataan menjadi 36 item yang dijadikan sebagai butir kuesioner penelitian karena nilai yang diperoleh berada dibawah 0,3.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang *relatif* sama pada seorang responden, jika

responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik.

Reabilitas berarti dapat dipercaya. Uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan computer program SPSS 23,00. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilitas tes ($r_{11}(\alpha)$) menggunakan kategori Kadir (2016) berikut:

- $0,80 < r_{11}(\alpha) \leq 1,00$: Reliabilitas baik/tinggi
 $0,70 < r_{11}(\alpha) \leq 0,80$: Reliabilitas dapat diterima/sedang
 $r_{11}(\alpha) \leq 0,20$: Reliabilitas kurang baik/rendah

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.986	.988	40

Hasil sumber: *Output SPSS 23,00*

Berdasarkan perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh adalah 0,854. Nilai tersebut berada di atas 0,80 yang berarti skala yang disebar memiliki reliability sangat baik dan tinggi.

2. Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* sewaktu pelaksanaan penelitian. Observasi ini berisikan aspek-aspek kecenderungan aktivitas siswa. Cara penggunaannya dengan memberi tanda ceklis (✓) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri

oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

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

$$\text{Analisis Kelompok} = \frac{Nm}{P} \times 100\%$$

Dimana:

nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

P : Jumlah siswa

Menurut Kadir (2016), kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.6. Kriteria Penentuan Hasil Observasi

Persentase	Kategori
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 tes penelitian berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

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

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan sikap rendahnya kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *self talk* atau hasil *Pretest* dan *Posttest* dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan rumus presentase sebagai berikut :

$$B = \frac{F}{Tf_i} \times 100\%$$

(Siregar, 2016: 14)

Dimana: B = Presentase

F = Frekuensi yang dicari presentasenya

Tfi = Total Frekuensi (Jumlah subyek/sampel)

Guna untuk memperoleh gambaran umum mengenai rendahnya kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar sebelum dan sesudah

perlakuan berupa pemberian perlakuan dengan teknik *Self Talk*, maka untuk keperluan tersebut, dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

$$Me = \frac{\sum Xi}{n}$$

(Siregar, 2016: 20)

Dimana: Me = Mean (rata-rata)

Xi = Nilai X ke i sampai ke n

n = Banyaknya subjek (sampel)

Adapun gambaran umum tentang kepercayaan diri pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan menggunakan pengukuran variabel kepercayaan diri menggunakan skala yang terdiri dari 36 item pernyataan, sehingga dapat diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 144 ($36 \times 4 = 144$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 36 ($36 \times 1 = 36$), Selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ($108:5 = 21,6$) menjadi 22. Adapun kepercayaan diri siswa yaitu:

Tabel 3.7. Kategorisasi Kepercayaan Diri

Interval	Kategori
128 – 150	Sangat Tinggi
105 – 127	Tinggi
82 – 104	Sedang
59 – 81	Rendah
36 – 58	Sangat Rendah

Sumber : Hasil Kategorisasi

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 berikut :

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Data distribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 23,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila $\text{sig} >$ tingkatan α yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

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

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 23,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila $\text{sig} >$ tingkatan α yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

c. Uji *t-test*

t-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dalam konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* melalui *gain scor* (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 23,00 for windows*. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 apabila nilai signifikan lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikansi data penelitian digunakan *probability Sig* dari uji *t*. Kriterianya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai *Propability* =0,000 yang berarti lebih kecil dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi uraian tentang hasil penelitian dan hasil pembahasan tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 18 Makassar untuk mengetahui pengaruh teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran kepercayaan diri pada siswa

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Tingkat kepercayaan diri pada siswa dapat diperoleh melalui penyebaran skala kepercayaan diri di kelas VIII. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kepercayaa diri. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

a. Kepercayaan diri pada kelompok eksperimen

Tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin, tanggal 13 juli 2020, terhadap 8 siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar, Hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase

dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 3.8. Data Kepercayaan Diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar

Kelompok eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Kepercayaan diri	Kelompok penelitian			
		Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Sangat tinggi	128 -150	-	-	1	10
Tinggi	105 – 127	-	-	6	60
Sedang	82 – 104	-	-	1	10
Rendah	59 – 81	6	60	-	-
Sangat rendah	36 – 58	2	20	-	-
Jumlah		8	80	8	80

Sumber : Hasil Skala kelompok eksperimen

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen responden yang memiliki kepercayaan diri pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 128-150, kategori tinggi atau berada pada interval 105-127 dan kategori sedang atau berada pada interval 82-104. Terdapat 6 (enam) responden atau 60% responden berada pada kategori rendah atau interval 59-81. Terdapat 2 (dua) responden atau 20% yang berada pada kategori sangat rendah yang berada pada interval 36-58. Rendahnya kepercayaan diri pada siswa ditandai dengan siswa tidak yakin dengan kemampuan dirinya, pesimis, tidak bertanggung jawab dan pikirannya yang tidak rasional.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self talk*, kepercayaan diri pada siswa mengalami peningkatan. Terdapat

1(satu) responden atau 10% responden yang berada pada kategori sangat tinggi berada pada interval 128-150, terdapat 6 (enam) responden atau 60 % yang berada pada kategori tinggi atau berada pada interval 105-127, dan terdapat 1 (satu) responden atau 10 % yang berada pada kategori sedang dengan interval 82-104. Tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Data ini membuktikan bahwa responden dominan berada pada kategori tinggi setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self talk*. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri pada siswa seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab dan mampu berpikir rasional. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel. 3.9. Kepercayaan diri pada kelompok Eksperimen

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	69,12	59 – 81	rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	115	105 – 127	Tinggi

Sumber : Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kepercayaan diri untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttes*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori rendah. Setelah pelaksanaan *pretest* kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik *self talk*, sebanyak 5 kali pertemuan dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self talk* menyebabkan terjadinya perubahan pemikiran atau kepercayaan diri pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi.

b. Kepercayaan diri pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan pada hari senin tanggal 13 juli 2020 dan *postrest* pada hari senin tanggal 24 agustus 2020 terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data ini dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut yang disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut:

Tabel 4.1. Data Kepercayaan Diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar Kelompok Kontrol *pretest* dan kelompok *posttest*

Interval	Kepercayaan diri	Kelompok penelitian			
		Eksperiment			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat tinggi	128 -150	-	-	-	-
Tinggi	105 – 127	-	-	-	-
Sedang	82 – 104	1	10	1	10
Rendah	59 – 81	7	70	7	70
Sangat rendah	36 – 58	-	-	-	-
Jumlah		8	80	8	80

Sumber : Hasil Skala kelompok Kontrol

Data diatas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Terdapat 1 (Satu) responden atau 10% berada pada kategori sedang dengan interval 82-104. Dan terdapat 7 orang resnponden atau 70% pada kategori rendah

atau dengan interval 59-81. Kemudian tidak ada responden pada kategori sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa ditandai dengan tidak yakin dengan kemampuan dirinya, tidak percaya diri, pesimis dan memiliki pemikiran irasional.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Terdapat 1 (Satu) responden atau 10% berada pada kategori sedang dengan interval 82-104. Dan terdapat 7 orang responden atau 70% pada kategori rendah atau dengan interval 59-81. Kemudian tidak ada responden pada kategori sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada kepercayaan diri pada kelompok control. Hasil pretest dan posttest dari kelompok control dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel. 4.2. Kepercayaan diri pada kelompok Kontrol

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	74,5	59 – 81	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	72,87	59 - 81	Rendah

Sumber :Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tabel di atas menunjukkan bahwa gambaran umum tentang kepercayaan diri untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self talk*, tapi berupa pemberian layanan informasi. Kemudian dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil posttest untuk kelompok control

tetap berada pada kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan.

2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Talk*

a. Persiapan (Planning)

Persiapan dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu tanggal 6 juli 2020. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu :

- 1) Membuat google forms yang akan digunakan sebagai media dalam membagikan angket *pretest* dan *posttest* dan akan diisi oleh siswa secara online.
- 2) Menyiapkan lembar kerja siswa (LKS) yang akan digunakan siswa.
- 3) Waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati dengan guru BK untuk memulai kegiatan pelaksanaan penelitian secara online.
- 4) Mempersiapkan aplikasi-aplikasi yang akan digunakan dalam proses konseling salah satunya adalah aplikasi zoom (apabila pertemuannya secara daring).
- 5) Membuat jadwal dimulainya pertemuan zoom.
- 6) Apabila pertemuan secara langsung atau tatap muka :
 - a) Tempat: Ruang kelas VIII-10 dan depan Perpustakaan SMP negeri 18 Makassar.
 - b) Perlengkapan: Laptop, kuota (internert), Pulpen, meja, kursi, penghapus, lembar kerja, masker, handsanitaizer (anti septic).

- c) Apabila pertemuan secara online masing masing di rumah saja (menggunakan aplikasi zoom) dan menyediakan kuota untuk tersambung internet.

b. Pelaksanaan kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama dua bulan dimulai tanggal 01 Juli 2020 sampai tanggal 31 Agustus 2020. Karena situasi pandemi covid-19 sekolah diliburkan akan tetapi dari pihak sekolah mengizinkan untuk tetap melakukan penelitian secara online dan ada juga pertemuan langsung akan tetapi tetap mengikuti peraturan portokol kesehatan. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti membawa surat rekomendasi ke sekolah. Selanjutnya guru BK nantinya akan memperkenalkan peneliti kepada konseli dengan komunikasi lewat via WhatsApp (WA), Sehingga guru BK membuat grup khusus untuk komunikasi selama proses penelitian berlangsung. Guru BK terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan peneliti kepada sampel penelitian dan mempersilahkan peneliti untuk melaksanakan penelitian setelah melalui proses administrasi yang berlaku disekolah.

1) Tahap pertama : *Pretest*, Pembentukan dan peralihan kelompok

a) *Pretest*

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari senin tanggal 13 juli 2020 lewat online, pertama- tama peneliti memperkenalkan namanya di grup khusus yang telah dibuat dan membangun hubungan baik dengan siswa sebagai subjek penelitian. Hal ini dimaksudkan agar siswa tidak bingung dengan kehadiran peneliti. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan diadakannya penelitian. Peneliti juga

meminta kesediaannya siswa untuk mengikuti setiap tahap dalam penelitian nantinya. Setelah itu peneliti membagikan alamat (link angket lewat google forms). Dan mengarahkan siswa untuk mengisi kuesioner tersebut sesuai petunjuk yang telah ada yang berisi pernyataan yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan atau teknik .

b) Pembentukan Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 15 juli 2020. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring (online) menggunakan aplikasi zoom. Sesuai jadwal yang peneliti buat dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pukul 10.00 wita sampai dengan pukul 12:30 wita, dan peneliti membagikan link dan password agar anggota kelompok bias bergabung lewat zoom. Dengan begitu masing-masing dirumah saja. Kegiatan diawali dengan penyambutan (*attending*), walaupun pertemuan secara online peneliti tetap penyambut setiap anggota kelompok yang masuk di zoom meeting. Konselor menanyakan kondisi para responden hari ini serta aktifitasnya selama dirumah sehingga tercipta hubungan yang hangat.

Kegiatan pertama yang dilakukan peneliti ketika diberikan kesempatan untuk melakukan intervensi adalah membentuk kelompok penelitian. Tahap ini merupakan tahap pengenalan diri anggota dalam kelompok. Anggota kelompok yang terpilih merupakan konseli yang berasal dari berbagai kelas VIII. Oleh karena itu, peneliti meminta pada masing-masing konseli untuk memperkenalkan

nama kelas dan kegiatan sehari-hari yang dilakukan selama sekolah diliburkan dan belajar di rumah. Setelah perkenalan, konselor menjelaskan tentang pengertian dan tujuan konseling kelompok serta menjelaskan asas-asas dan cara-cara yang ada pada proses konseling kelompok.

d) Tahap peralihan

Setelah proses pembentukan dilakukan, konselor kemudian beralih ke tahap peralihan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu treatment dengan menggunakan teknik self talk. Setelah itu, konselor mengamati kesiapan para anggota kelompok dalam menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Agar suasananya lebih ceria dan para anggota tidak bosan melakukan kegiatan lewat zoom serta lebih akrab dengan anggota satu dengan yang lainnya. Peneliti meminta perwakilan dari anggota kelompok untuk membuat pantun lucu mengenai virus corona. Fungsinya untuk mencairkan suasana dan mengakrabkan diri dengan sesama temannya.

e) Tahap Rasionalisasi *treatment*

Kegiatan rasionalisasi treatment dilaksanakan dengan tujuan agar konseli mampu mengenali dan menganalisa kepercayaan diri yang dialami oleh masing-masing konseli. Konselor menjelaskan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Mengingat bahwa setiap peserta kurang pemahaman tentang kepercayaan diri maka konseli perlu diberikan pemahaman yang jelas mengenai masalah yang sedang dibahas. Harapannya adalah para konseli memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan dimulai dari konselor menjelaskan tentang pentingnya kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari. kemudian konseli mendiskusikan bagaimana gambaran kepercayaan diri dan hal-hal apa saja yang mempengaruhi kepercayaan diri itu rendah, sehingga masing masing konseli dapat bertukar pendapat satu dengan yang lainnya. dan masing-masing konseli antusias untuk memberikan pendapatnya. Setelah konseli memiliki pemahaman tentang kepercayaan diri yang rendah serta dampak dari kepercayaan rendah maka konseli mempunyai keinginan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Konselor kemudian menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik *self talk* konselor secara sepiantas menjelaskan langkah-langkah dan prosedur singkat dari pelaksanaan teknik *self talk*.

Kemudian konselor meyakinkan konseli untuk dapat aktif mengikuti teknik *self talk* untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri sehingga konseli berjanji untuk aktif dalam proses konseling nantinya. Kemudian konselor menyampaikan pada konseli jadwal pertemuan selanjutnya dan kegiatan ini ditutup dengan ucapan terima kasih atas partisipasinya mengikuti pertemuan lewat aplikasi zoom sampai selesai.

Hasil yang diperoleh adalah dari 8 responden pada kelompok penelitian, secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu kepercayaan diri rendah ditandai dengan tidak yakin dengan kemampuan dirinya, pesimis, malu tampil di depan umum, selalu berpikiran negatif tentang kemampuannya.

2) Tahapan kedua : Tahap Pelaksanaan

a) Tahap mendengarkan *Self Talk*

Tahap pelaksanaan teknik mendengarkan *Self talk* yang muncul dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 22 Juli 2020, yang dilaksanakan secara online dengan menggunakan aplikasi *zoom*. Peneliti menjelaskan tujuan dan mekanisme diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di setiap pertemuan terjamin kerahasiannya.

Pada inti kegiatannya, terlebih dahulu peneliti mengajak atau mengarahkan konseli untuk menceritakan pengalaman tentang situasi yang menimbulkan pikiran negatifnya muncul sehingga membuat *self talk* negatif muncul ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya. Kemudian, peneliti meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran irasionalnya yang menyebabkan dirinya bereaksi negatif. Kemudian konseli secara bergantian menceritakan pengalaman atau situasi tertentu yang menyebabkan *self talk* negatifnya muncul dan alasan-alasan *self talk negative* itu muncul yang menjadikan konseli mengalami kepercayaan diri yang rendah.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah konseli mampu mengenali dan mengidentifikasi situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul sehingga menyebabkan *self talk* negatif terkait kepercayaan diri.

b) Tahap Menuliskan *Self Talk* negatif

Pada pertemuan tahap ini peneliti melakukan pertemuan langsung atau tatap muka dengan konseli untuk melanjutkan proses konseling kelompok setelah peneliti meminta izin untuk mengadakan tatap muka, dari pihak sekolah

mengizinkan dengan atauran tetap memperhatikan portokol kesehatan dan pelaksanaannya tetap disekolah.

Pada tahapan kegiatan ini sesuai kesepakatan dengan guru BK dan anggota kelompok (konseli) maka pertemuan ini dilaksanakan pada hari jumat tanggal 7 Agustus 2020 yaitu tahap menuliskan *self talk* negatif. Sesi awal kegiatan ini adalah setiap konseli mencuci tangan dan menggunakan masker untuk tetap mengikuti peraturan portokol kesehatan.

Kegiatan inti pada pertemuan ini adalah menuliskan *self talk* negatif ke dalam jurnal *self talk*. Pertama-tama konselor membagikan jurnal *self talk* kepada semua konseli, dan menjelaskan tujuan serta manfaat dari jurnal tersebut, lalu konselor meminta konseli mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif yang timbul dalam menghadapi situasi dan kondisi yang membuatnya tidak percaya diri. Kemudian mengajak siswa untuk memaparkan hasil jurnal yang telah diisi atau ditulis dan meminta konseli menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul. Sehingga anggota kelompok yang lain secara bergantian memberikan pendapat atau masukan mengenai *self talk* negatif dari anggota lainnya. Adapun hasil dari pemaparan *self talk* negatif dan situasi konseli seperti: situasi “ketika Bapak/Ibu guru menunjuk saya untuk naik kedepan kelas mengerjakan tugas”. *self talk* yang muncul “saya takut jawaban saya salah teman-teman menertawakan saya makanya saya memilih diam dan tidak mau naik karena saya malu”. Agar lebih jelasnya dapat anda lihat pada lampiran jurnal *self talk*. Akhir dari pertemuan ini konselor meminta konseli untuk membawah pulang lembar jurnal *self talk* untuk menuliskan *self talk* yang negatif kedalam *self talk*

positif dan pada pertemuan selanjutnya lembar jurnal tersebut di bawah kesekolah.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah konseli mampu mengenali situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul dan mengetahui bahwa pikiran-pikiran negatif yang menjadikan munculnya *self talk* negatif dan mengetahui bahwa hal tersebut adalah pemikiran yang irasional. Sehingga konseli dengan mandiri untuk mengubah *self talk* negatif menjadi positif.

c) Tahap Mengubah *Self Talk* Negatif menjadi *Self Talk* Positif

Pada tahap pertemuan ini dilaksanakan pada hari jumat tanggal 14 agustus 2020 secara tatap muka dengan aturan tetap mengikuti portokol kesehatan covid19. Tahapan kegiatan ini diawali dengan konselor meminta jurnal *self talk* yang diberikan di pertemuan sebelumnya , kemudian mengaitkan antara kegiatan yang akan dilakukan. Tujuannya untuk merefleksi kembali pikiran-pikiran konseli terhadap materi sebelumnya.

Kegiatan inti pada tahap ini adalah konselor menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih memperdalam lagi mengenai kelanjutan tahap sebelumnya. Sehingga konseli mengisi *self talk* yang positif, setelah itu konselor membantu konseli untuk menyekini bahwa pikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dapat diubah kedalam pikiran positif agar menimbulkan *self talk* yang positif juga, serta memebrikan penguatan agar konseli punya keinginan sendiri untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif, yakin dan mampu untuk melakukan dan menerapkan tanpa merasa bingung saat diterapkan dalam situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya.

Selanjutnya konselor mencontohkan peralihan pikiran dalam hal ini konselor menerapkan strategi berhenti (Stop) memikirkan hal negatif dan diperkenalkan pikiran baru yaitu pikiran positif yang menghasilkan *self talk* positif. Setelah itu konselor mengintruksikan konseli untuk mempraktikannya, agar konseli memiliki keterampilan baru yang berisi respon yang lebih positif yang akan mereka lakukan jika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya. Adapun hasil pemaparan dalam jurnal *self talk* seperti : Situasi “Ketika ada lomba disekolah saya selalu dipilih untuk mewakili kelas saya sebagai peserta lomba tapi saya menolak karena saya pernah gagagl, saya takut gagal lagi”. *Self talk* Negatif “Saya pernah mencoba tapi saya tidak juara, saya takut nanti saya gagal lagi,percuma saja!” Kemudian di ubah kedalam *self talk* positif “ Saya akan coba lagi deh, beruntungka ini masih dipilih ka, saya pasti biasa, saya akan coba lagi sampai juara nanti”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran jurnal kegiatan *self talk*.

Pada sesi akhir, konselor meminta siswa untuk menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan mengajak siswa untuk mengikuti *trestment* ini dimanapun dan dalam kondisi apapun dengan sungguh-sungguh, hal ini bertujuan agar teknik ini berjalan dengan efektif dan siswa mampu meningkatkan kepercayaan dirinya. Setelah itu konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini dan kembali mengatur jadwal selanjutnya untuk melanjutkan proses konseling.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah konseli dapat mengetahui bahwa pikiran negatif menghasilkan *self talk* yang negatif dan pikiran yang positif dapat menghasilkan *self talk* yang positif. Maka dari itu konseli mamperkuat

pemahaman barunya dan memperkuat *self talk* positif dalam menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya. Selain itu konseli juga mampu melatih dan mempertahankan pikiran positif dengan mengulang-ulang pernyataannya positif dan diharapkan konseli mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

d) Tahap menerapkan *Self talk* Positif

Pada tahap pertemuan ini dilaksanakan pada hari jumat tanggal 21 agustus 2020 sesuai kesepakatan pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan pertemuan ini adalah pertama-tama konselor menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan. Selanjutnya konselor mengajarkan kepada konseli untuk memberikan penguatan positif bagi dirinya sendiri.

Kemudian konselor mengarahkan konseli untuk menerapkan dan mempertahankan *self talk* positif terhadap situasi yang diharapkan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada konseli yang dimulai dari keyakinan terhadap potensi yang dimiliki. *Self talk* positif dilakukan secara berulang-ulang, karena kata-kata dengan muatan positif yang semakin sering diucapkan menjadi terprogram suatu kebiasaan didalam pikiran seseorang. Kemudian konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalamannya Selama mengikuti kegiatan dan meminta konseli untuk mengemukakan pendapatnya mengenai adanya teknik *self talk* yang telah diberikan, hal ini bertujuan untuk mengetahui usaha konseli dalam melatih danmemperkoat pikira positif yang telah dimiliki.

Setelah itu konselor membagikan lembar kerja siswa (LKS), agar konseli dapat menuliskan *self talk* positif yang dapat digunakan ketika mengalami *self talk*

negatif serta pemahaman baru yang konseli dapatkan selama proses konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sesi akhir konselor berterimah kasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesungguhannya dalam mengikuti konseling kelompok.

Hasil yang diperoleh dalam pertemuan ini adalah konseli mampu melakukan *self talk* positif dan konseli memiliki komitmen untuk melakukan tahap-tahap *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.

c. Terminasi

Tahap ini dilaksanakan pada hari senin tanggal 24 agustus 2020. Pada tahap ini konselor membagikan skala kepercayaan diri (*post-test*) yang berisi pernyataan indikator kepercayaan diri menggunakan *google forms*, konselor membagikan *link* agar konseli dapat mengisi angket lewat *link* tersebut dan diisi konseli secara online. Pada tahap ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengisi skala kepercayaan diri sebagai hasil *post-test*.

Setelah semua konseli mengisi skala kepercayaan diri (*post-test*), konselor berterima kasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesediaanya mengikuti proses konseling dengan teknik *self talk*. Selanjutnya peneliti menitipkan harapan semoga kedepannya siswa lebih baik lagi dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Peneliti melakukan observasi terhadap responden, observasi dilakukan terhadap 8 konseli yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self talk*. Dalam hal ini peneliti membuat lembar observasi terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan kemudian dianalisis hasilnya. Dari hasil

observasi selama pelaksanaan dalam 5 kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.3 Data Partisipasi Siswa dalam pelaksanaan Teknik *Self Talk*

Persentase	Kriteri	Pertemuan				
		I	II	III	IV	V
80%- 100%	Sangat Tinggi	6	4	6	7	8
60%-79%	Tinggi	2	4	2	1	-
40%-59%	Sedang	-	-	-	-	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-	-
0%-19%	Sangat Rendah	-	-	-	-	-
	Jumlah	8	8	8	8	8

Sumber : Hasil Observasi

Berdasarkan data tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap pertama responden berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemuan pertama yaitu tahap mendengarkan *self talk* negatif yang terdiri dari Konseli menyimak penjelasan konselor, Konseli menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat pikiran negatif muncul, Konseli mendeskripsikan pikiran dari situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul dan Konseli mengidentifikasi pikiran irasionalnya yang menyebabkan *self talk* negatif muncul dapat dilaksanakan baik oleh konseli.

Pada tahap kedua responden berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kedua yaitu tahap

menuliskan *self talk* negatif yang terdiri dari Konseli menyadari sebab *self talk* negatif muncul dalam situasi tertentu, Konseli menuliskan *self talk* negatif dalam jurnal kegiatan yang telah disediakan, Konseli saling memotivasi dan bertukar pendapat untuk menuliskan *self talk* positif, dan Konseli mencatat *self talk* positif dalam jurnal kegiatan yang telah dibagikan, dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan ketiga responden berada pada kategori sangat tinggi dan kategori tinggi, tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan tahap mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif yang terdiri dari Konsel mulai memahami pikiran yang negatif akan menghasilkan *self talk* negatif, begitupun sebaliknya, Konseli mampu memahami pikiran yang buruk akan membuatnya semakin tidak percaya diri dan meyakinkan dirinya untuk selalu berpikiran rasional (positif) dalam menghadapi situasi dan Konseli mampu mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif dapat diikuti dan dilaksanakan oleh responden dengan baik.

Pada pertemuan ke empat responden berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah hal ini menunjukkan bahwa pada tahap menerapkan *self talk* positif yaitu Konseli mempraktekkan *self talk* positif secara bergantian dan Konseli menyadari pikiran rasionalnya dan punya keinginan untuk menguatkan dirinya dengan melakukan teknik *self talk* dapat terlaksana dengan baik dan diikuti dengan baik oleh responden.

Pada pertemuan kelima seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi, tidak ada responden pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap evaluasi yaitu konseli aktif memberikan pesan dan kesannya, konseli mampu menerapkan teknik *self talk* dalam kehidupannya dan memiliki pemahaman baru mengenai cara meningkatkan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama lima tahapan dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi konseli mengikuti proses pelaksanaan konseling dengan teknik *self talk* berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Artinya, proses konseling kelompok dengan teknik *self talk* dapat diikuti dengan baik oleh konseli selama proses pelaksanaan.

3. Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar

Penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji *t*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri konseli kelas VIII di SMP Negeri 18 Makassar.

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Teknik *Self Talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar”. Pengujian hipotesis dilakukan melalui eksperimen dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Control Group* dan teknik analisis data dengan teknik *statistic independent sampel t test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi:

H_0 : Tidak ada perbedaan nilai kepercayaan diri siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *self talk* dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self talk*.

H_1 : Ada perbedaan nilai kepercayaan diri siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *self talk* dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self talk*

Dari analisis data diatas dengan menggunakan SPSS 23.00 *for Windows* diperoleh *output* analisis seperti terangkum pada tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4.4. Hasil Uji Hipotesis menggunakan uji t

Rata-rata (Mean)						
Kelompok Penelitian	Pretest	Posttest	Gain Score	t	Sig	Keterangan
E	69,12	115	45,87	8,310	,000	H_0 Ditolak
K	74,5	72,87	8,12			

Sumber : Hasil Pengolahan SPSS 23.00 *For Windows*

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut diperoleh harga $t = 8,310$ dan nilai sig (2 tailed) = 0,000. Ini berarti nilai signifikan hitung (2 tailed) $0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata gainscor kelompok eksperimen = 45,87 lebih tinggi artinya hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikansi setelah diberikan teknik *self talk*. dibandingkan rerata gainscore kelompok kontrol = 8,12 yang tidak diberikan teknik *self talk*. Ini berarti, peningkatan kepercayaan diri siswa yang

mendapatkan Perlakuan teknik *self talk* (kelompok eksperimen) lebih tinggi dari pada peningkatan kepercayaan diri siswa yang tidak diberikan perlakuan teknik *self talk* (kelompok kontrol)

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Artinya jika diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* maka kepercayaan diri siswa dapat meningkat.

B. Pembahasan

Perkembangan fisik masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik. Pertumbuhan berat badan dan panjang parallel dipengaruhi oleh hormon yaitu hormone *mammotropik* dan hormone *gonadotropik*. Adanya percepatan pertumbuhan pada remaja berimplikasi pada perkembangan psikososial individu yang ditandai dengan kedekatan remaja pada teman sebayanya (*peer group*) dari pada orangtua atau keluarga. Bagi remaja yang mengalami pertumbuhan yang cepat dan penampilan yang kurang menarik sering dapat menghambat kepribadian seperti rendah diri, tidak percaya diri dan sebagainya (Rita Eka Izzaty dkk, 2008:127).

Kepercayaan diri penting dikembangkan pada masa remaja. Kepercayaan diri yang baik dapat membantu segala kegiatan dan urusan dapat berjalan lancar karena kepercayaan diri dapat menopang kehidupan manusia khususnya remaja. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui pembicaraan melalui dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang

mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya untuk tidak berputus asa walaupun menemui kegagalan. Robert Antony (Hery Wibowo, 2007:105).

Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah akan menghambat tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikannya. Salah satunya yaitu dapat menciptakan hubungan baru dengan yang lebih matang dengan teman-teman sebayanya. Remaja yang tidak percaya diri cenderung akan menarik diri dari lingkungannya karena menganggap dirinya lebih rendah dari temannya.

1. Gambaran Kepercayaan diri

Rasa percaya diri merupakan bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu dengan tenang. Rasa menghargai diri sendiri adalah awal dari kepercayaan diri. Orang yang kurang percaya diri akan merasa kecil, tidak berharga dan tidak ada artinya. Ciri-ciri individu yang mempunyai kepercayaan diri adalah memiliki suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga individu tersebut mampu berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk 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 membuat individu dapat tampil dan pikiran dengan penuh keyakinan (Widyaningtyas & Farid, 2014).

Perkembangan rasa percaya diri seseorang dapat dipengaruhi oleh cara berfikir, itulah sebabnya mengapa rasa percaya diri yang kuat tidak dapat dimiliki

oleh setiap individu. Rini (2002), menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap dan pemikiran positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang di hadapinya.

Berdasarkan hasil pembagian skala kepercayaan diri (*pretest*) di SMP Negeri 18 Makassar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori rendah. Rendahnya kepercayaan diri siswa ditandai dengan tidak adanya keyakinan terhadap kemampuan siswa, selalu merasa pesimis atas kemampuannya, malu tampil didepan umum, dan memiliki pemikiran yang tidak rasional.

Setelah penerapan teknik *self talk* telah dilakukan, peneliti kembali memberikan skala kepercayaan diri (*posttest*). Hasil yang diperoleh adalah pada kelompok eksperimen yaitu kepercayaan diri siswa meningkat ke kategori Tinggi. Peningkatan ini disebabkan karena penggunaan teknik *self talk* yang telah mengajarkan kepada konseli untuk dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif sehingga menimbulkan *self talk* yang positif atau kata-kata positif dan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan penerapan teknik *self talk* nantinya pikiran *irasional* akan diganti dengan pemikiran *rasional*.

Teknik *self talk* membantu konseli untuk mendapatkan pemikiran baru mengenai kepercayaan diri, seperti pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional. Bertambahnya jumlah responden pada kategori tinggi pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori sangat rendah dan rendah.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self talk*. Pada saat *pretest*, tingkat kepercayaan diri siswa berada pada tingkat rendah yang ditandai dengan berupa pikiran irasional, tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri, pesimis terhadap sesuatu yang dilakukan serta malu untuk tampil di depan umum. Pada saat *posttest*, tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori rendah, artinya tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti. Walaupun terdapat sebagian kecil perubahan nilai berdasarkan hasil skla yang diberikan namun konseli tetap berada pada kategori kepercayaan diri rendah.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 18 Makassar pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori rendah, tetapi hasil setelah diberikan teknik *self talk* atau setelah perlakuan (*posttest*) mengalami peningkatan yaitu berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori rendah., artinya tidak ada peningkatan pada kelompok kontrol.

2. Pelaksanaan Teknik *Self Talk* Pada Siswa di SMP Negeri 18 Makassar

Setelah diadakan pengukuran awal mengenai kepercayaan diri siswa, peneliti memberikan treatment atau penanganan yang dianggap mampu menangani rendahnya kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar. Siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah disebabkan karena siswa memiliki pikiran negatif mengenai dirinya sendiri. Pikiran negatif tersebut membuat siswa tersebut merasa dirinya tidak mampu, dan selalu merasa pesimis atas apa yang

akan dilakukannya. Maka dari itu peneliti melakukan treatment yang berkaitan dengan masalah cara berpikir dan tidak yakin atas kemampuannya. Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa maka peneliti menggunakan teknik *self talk*. Teknik *self talk* sebagai teknik yang merupakan bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) untuk mengubah pikiran dari irasional (negatif) ke rasional (positif).

Melihat permasalahan yang dialami oleh siswa, maka konselor perlu mengubah *negative self talk* siswa menjadi *positive self talk*. Menurut Castanenda (Erford, 2010), kognisi seseorang operasional dapat didefinisikan sebagai *self talk* (*self statement* atau pemikiran otomatis atau *inner speech*) yaitu apa yang seseorang katakan pada diri sendiri ketika mereka berpikir, mempercayai, mengevaluasi dan menginterpretasikan sesuatu. *Self talk* dapat juga didefinisikan sebagai produk kognisi yang merefleksikan apa yang orang katakan pada dirinya sendiri, mengekspresikan pemikirannya dan keyakinannya tentang dirinya sendiri, dunia dan hubungannya dengan orang lain.

Menurut Jeremy (2008) *self talk* terjadi saat dimana sebagai individu berpikir atau berbicara pada diri sendiri tentang apa yang menguntungkan. *Self talk* adalah segala yang dipikirkan, atau ucapan yang dikatakan kepada diri sendiri yang bersifat positif.

Schafer (Erford, 2016) Teknik *self talk* digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik. Dilakukan untuk memberikan pengutan atau motivasi untuk diri sendiri dan fokus dalam melakukan usaha mencapai suatu tujuan. Prosedur

pelaksanaan teknik *self talk* yang diterapkan di SMP Negeri 18 Makassar yang terdiri dari beberapa tahapan proses konseling dari Willian J (2011). Adapun tahapannya yaitu Tahap mendengarkan *self talk*, tahap menuliskan *self talk*, tahap mengubah *self talk negative* menjadi *self talk yang* positif dan tahap menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.

Pada kegiatan pertama yaitu Tahap mendengarkan *self talk* negatif, dilaksanakan dengan cara peneliti mengajak atau mengarahkan konseli untuk untuk menceritakan pengalaman tentang situasi yang menimbulkan pikiran negatifnya muncul sehingga membuat *self talk* negatif muncul ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya. Kemudian, peneliti meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran irasionalnya yang menyebabkan dirinya bereaksi negatif. Kemudian konseli secara bergantian menceritakan pengalaman atau situasi tertentu yang menyebabkan *self talk* negatifnya muncul dan alasan-alasan *self talk negative* itu muncul yang menjadikan konseli mengalami kepercayaan diri yang rendah. Hasil yang diperoleh yaitu konseli dapat menceritakan dan dapat mengidentifikasi situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul.

Pada kegiatan kedua yaitu Tahap menuliskan *self talk*, Kegiatan ini pada pertemuan ini adalah menuliskan *self talk* negatif ke dalam jurnal *self talk*. Pertama-tama konselor membagikan jurnal *self talk* kepada semua konseli, dan menjelaskan tujuan serta manfaat dari jurnal tersebut, lalu konselor meminta konseli mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif yang timbul dalam menghadapi situasi dan kondisi yang membuatnya tidak percaya diri. Kemudian mengajak siswa untuk memaparkan hasil jurnal yang telah diisi atau ditulis dan

meminta konseli menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul. Sehingga anggota kelompok yang lain secara bergantian memberikan pendapat atau masukan mengenai *self talk* negatif dari anggota lainnya. Adapun hasil dari pemaparan *self talk negatif* dan situasi konseli seperti: situasi “ketika Bapak/Ibu guru menunjuk saya untuk naik kedepan kelas mengerjakan tugas”. *Self talk* yang muncul “saya takut jawaban saya salah teman-teman menertawakan saya makanya saya memilih diam dan tidak mau naik karena saya malu”. Agar lebih jelasnya dapat anda lihat pada lampiran jurnal *self talk*. Akhir dari pertemuan ini konselor meminta konseli untuk membawah pulang lembar jurnal *self talk* untuk menuliskan *self talk* yang negatif kedalam *self talk* positif dan pada pertemuan selanjutnya lembar jurnal tersebut di bawah kesekolah. Hasil yang diperoleh adalah konseli dapat mengetahui bahwa pikiran-pikiran yang negative akan menghasilkan *self talk* yang *negative* pula dan hal tersebut termasuk pemikiran yang bersifat irasional.

Pada kegiatan ketiga yaitu tahap mengubah *self talk negative* menjadi *self talk* positif. Kegiatan inti pada tahap ini adalah konselor menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih memperdalam lagi mengenai kelanjutan tahap sebelumnya. Sehingga konseli mengisi *self talk* yang positif, setelah itu konselor membantu konseli untuk menyekini bahwa pikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dapat diubah kedalam pikiran positif agar menimbulkan *self talk* yang positif juga, serta memebrikan penguatan agar konseli punya keinginan sendiri untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif, yakin dan mampu untuk

melakukan dan menerapkan tanpa merasa bingung saat diterapkan dalam situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya.

Selanjutnya konselor mencontohkan peralihan pikiran dalam hal ini konselor menerapkan strategi berhenti (stop) memikirkan hal negatif kemudian diperkenalkan pikiran baru yaitu pikiran positif yang menghasilkan self talk positif. Setelah itu konselor mengintruksikan konseli untuk mempraktikannya, agar konseli memiliki keterampilan baru yang berisi respon yang lebih positif yang akan mereka lakukan jika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya. Hasil yang diperoleh adalah konseli mampu mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* yang positif serta mempertahankan pemahaman barunya dan memperkuat *self talk* positif ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya mengenai kepercayaan diri.

Kegiatan selanjutnya yaitu tahap menetapkan *self talk* positif, pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menerapkan dan mempertahankan *self talk* positif terhadap situasi yang diharapkan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada konseli yang dimulai dari keyakinan terhadap potensi yang dimiliki. *Self talk* positif dilakukan secara berulang-ulang, karena kata-kata dengan muatan positif yang semakin sering diucapkan menjadi terprogram suatu kebiasaan didalam pikiran seseorang. Kemudian konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalamannya selama mengikuti kegiatan dan meminta konseli untuk mengemukakan pendapatnya mengenai adanya teknik *self talk* yang telah diberikan, hal ini bertujuan untuk mengetahui usaha konseli dalam melatih dan memperkuat pikiran positif yang telah dimiliki.

Setelah itu konselor membagikan Lembar Kerja Siswa (LKS), agar konseli dapat menuliskan *self talk* positif yang dapat digunakan ketika mengalami *self talk* negatif serta pemahaman baru yang konseli dapatkan selama proses konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sesu akhir konselor berterimah kasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesungguhannya dalam mengikuti konseling kelompok. Hasil yang diperoleh dalam pertemuan ini adalah konseli mampu melakukan *self talk* positif dan konseli memiliki komitmen untuk melakukan tahap-tahap *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap kelima atau yang terakhir adalah melakukan evaluasi. Tujuannya adalah untuk mengetahui perkembangan kepercayaan diri konseli setelah melakukan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self talk*. Dalam penerapan teknik *self talk* ini, peneliti melakukan observasi setiap konseli yang melakukan teknik *self talk*, kemudian memberikan tanda cek (√) pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap konseli dalam proses pelaksanaan teknik *self talk*.

Berdasarkan data hasil observasi setelah di berikan teknik *self talk* konseli aktif ikut serta proses kegiatan. Hal ini terlihat pada ahasil analisis presentase individual dari 8 responden pada kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan teknik *self talk*. Pada pertemuan pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Gejala-gejala yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari lima kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlibat secara aktif dalam proses penerapan teknik *self talk*.

3. Penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar

Analisis data menunjukkan adanya peningkatan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori rendah ke kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap.

Indriana & Rahmi (2019 : 34-36) menjelaskan bahwa siswa dengan percaya diri yang baik, maka siswa dapat mengembangkan potensinya dengan baik dan dapat meningkatkan komunikasi dengan baik pula. Sebaliknya jika siswa memiliki kepercayaan diri rendah akan menarik diri dari lingkungan dan pergaulan dengan teman sebayanya, siswa cenderung menutup diri, mudah mengalah dan menyerah ketika menghadapi kesulitan dan sulit menerima realita dirinya sendiri.

Saligman & Reichenberg (Erford, 2016) mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri.

Tujuan dari pemberian teknik *self talk* adalah untuk mengubah negatif *self talk* yang ada pada individu menjadi positif *self talk*. Dengan adanya Teknik *self*

talk maka siswa dapat mengetahui dengan sadar sifat masalah yang sedang dihadapi sehingga masalah dapat terselesaikan dengan pemahaman yang baru, serta siswa juga mampu mengendalikan pikirannya sesuai apa yang di inginkan agar mampu mengambil keputusan secara mandiri. Dengan melakukan pengulangan-pengulangan kata-kata positif dalam latihan *self talk* positif maka dapat menjadi kebiasaan baik yang akan menghasilkan hal-hal baik pula. Maka dari itu hal seperti inilah yang akan tumbuh dalam diri konseli selama proses pelaksanaan teknik *self talk*.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh oleh Kharina Rasna Indriana dan Sitti Rahmi yang berjudul “Pengaruh teknik *self talk* terhadap kepercayaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat dilihat dari tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan kategori tinggi yaitu 80% dari sebelumnya yang termasuk kategori rendah (Indriana & Rahmi, 2019: 34-36).

Selanjutnya, kondisi ini tergambar jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self talk* berpengaruh positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 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 proses teknik *Self Talk*.

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

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

C. Keterbatasan Penelitian

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

Saat melakukan penelitian pada situasi pandemi COVID-19 keterbatasan peneliti dalam melakukan konseling kelompok adalah beberapa pertemuan yang pelaksanaannya itu dilakukan dengan menggunakan zoom, sehingga tidak kondusif dan efektif karena setiap konseli di rumah saja dan harus tersambung dengan internet untuk bisa masuk ke *zoom* dan kadang jaringannya juga tidak baik.

Keterbatasan kedua adalah waktu penelitian yang terbatas, peneliti diberikan waktu dua bulan untuk melakukan penelitian. Waktu tersebut sangatlah kurang mengingat proses konseling seharusnya dilakukan dalam waktu yang tidak sedikit.

Keterbatasan yang ketiga adalah sulitnya menentukan jadwal konseling kelompok, dimana konseli memiliki waktu untuk ikut konseling yang berbeda-beda, karena disaat ada satu konseli yang tidak bisa ikut di hari yang telah ditentukan maka peneliti dan konseli membatalkan kembali pertemuan *zoom* dan mengatur kembali waktu kapan konseli semua hadir di pertemuan *zoom*. Karena beberapa siswa yang pulang kampung dan susah untuk mendapatkan jaringan untuk terhubung ke internet.

Keterbatasan yang keempat adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Peneliti belum memiliki keterampilan yang maksimal dalam melaksanakan teknik *self talk* dan pada proses pelaksanaannya hanya mengikuti sesuai skenario yang di susun. Inti dari proses belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tuntasannya masalah yang dihadapi oleh konseli.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan *kepercayaan diri* adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kepercayaan diri siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen pada kategori rendah dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah.
2. Pada ke empat tahap pelaksanaan teknik *self talk* partisipasi siswa berada pada kategori tinggi.
3. Penerapan teknik *self talk* dapat meningkatkan secara signifikan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Konselor dapat mempergunakan teknik *self talk* sebagai teknik layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Teknik *self talk* dapat dikembangkan

menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMP Negeri 18 Makassar khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

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

DAFTAR PUSTAKA

- Antony,R. 2011. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Terjemahan Rita Waryadi. Jakarta : CV Rajawali.
- Ashriati, dkk. 2006. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik pada SLB-D YPAC Semarang: *Jurnal Psikologi Proyeksi, Vol 1. No 1*.
- Cakradhita, M.A. 2007. Kepercayaan Diri pada Wanita Obsitas ditinjau dari Kematangan Emosi. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata*.
- Depertemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Cetakan IV. Jakarta:Gramedia Pustaka Umum.
- Erford, B.T. 2016. *40 Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor, Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fatimah. E 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*.Bandung: Pustaka Setia.
- Fiorentika, K., dkk. 2016. Keefektifan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP : *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Malang, Vol 1(3) 2016, 104-111*.
- Ghofron, M.N., & Risnawati, R. 2010.*Teori-Teori Psikologi*. Cetakan 1. Yogyakarta: AFRUZ Media.
- Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Herrhyanto, N., & Hamid, A. 2009. *Statistik Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Indira, K.R., & Rahmi, S. Pengaruh Teknik *Self Talk* Terhadap Kepercayaan diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan: *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo, Vol 1(1) 2019, 34-36*.
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Kadir, 2016. *Statistika Terapan, Konsep, contoh dan Analisis data. Menggunakan Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Lauster, P. 2003. Tes Kepribadian (Ahli Bahasa: D.H. Gulo). Jakarta:PT Bumi aksara.
- Wulandari, 2011. *Sukses Dalam Diri Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Pandang. A., & Anas. M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling*. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rahayuningdyah, E. 2016. Upaya Meningkatkan Kepercayaan diri melalui layanan konseling kelompok pada siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 33 Nagrambe.: *Jurnal JIPE Vol.1.No.2*.
- Rini, J.F.2002. *Kepercayaan Diri*. Bandung: Pustaka Setia.
- Rita E.I., dkk 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta :UNY Press.
- Siregar, S. 2016. *Statistik Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Surya, M. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy.
- Widyaningtyas. D & Farid, M . 2014. Pengaruh experientif Learning Terhadap Kepercayaan Diri dan Kerja Sama Tim Remaja: *Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 3. No. 03*.
- William, J.2011. *Dasyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*, Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Winkel. 2004. *Bimbingan & Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Wulaningsing, I. 2016. Efektivitas Positif *Self Talk* Terhadap motivasi Belajar Siswa Kelas IX . E. *Journal Bimbingan dan Konseling, Vol.5 (12) :548*.
- Yusuf. A & Haslinda. 2019. Implementasi Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep: *Jurnal ilmu pendidikan dasar, Vol.2. No.1, 158-166*

LAMPIRAN

Lampiran 1

**KISI-KISI INSTRUMEN VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI
(SURVEI AWAL)**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
			(+)	(-)	
Kepercayaan diri Menurut Lauster (dalam Rahayu ningdyah.E: 2016)	Keyakinan akan kemampuan diri	1. Bersikap positif terhadap diri sendiri 2. Memahami tindakan	1,4	3	3
	Optimis	1. Berpandangan baik terhadap kemampuan yang dimiliki 2. Tidak mudah putus asa	2,6,7	5, 15	5
	Obyektif	Bertindak sesuai kenyataan	8		1
	Bertanggung Jawab	Kesiediaan seseorang terhadap sesuatu 1. Dapat berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok 2. Dapat mengerjakan tugas dengan baik serta berani mengambil resiko	9, 10	11	3
	Rasional dan Realistis	1. Menganalisa sesuai kenyataan 2. Dapat berlaku tegas pada diri sendiri maupun kepada orang lain.	12	13	2

Lampiran 2

ANGKET KEPERCAYAAN DIRI (SURVEI AWAL)

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Petunjuk pengisian angket:

Angket ini dibuat untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa. Dalam angket ini ada jawaban Ya, dan Tidak . Jawablah pertanyaan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Cara pengisian Angket:

Beri tanda (X) Pada salah satu alternative jawaban yang sesuai dengna diri anda yang sebenarnya.

1. Apakah kamu senang mengungkapkan pendapat di depan kelas ?

a. Ya

b. Tidak

2. Apakah kamu percaya diri walaupun teman sering mengejek ?

a. Ya

b. Tidak

3. Apakah kamu tidak yakin dengan kemmpuan yang kamu miliki?

a. Ya

b. Tidak

4. Apakah kamu yakin dapat menghadapi tantangan baru ?

a. Ya

b. Tidak

5. Apakah kamu malu tampil di depan umun?

a. Ya

b. Tidak

6. Apakah kamu mampu tambil dengan keadaan fisik yang kamu miliki?

a. Ya

b. Tidak

7. Apabila kamu gagal dalam melakukan sesuatu , apakah kamu akan mecobanya lagi?

Lampiran 3

JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK* DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR

PERTEMUAN	TOPIK PERTEMUAN	KEGIATAN	TUJUAN	RENTANG WAKTU
I	<i>Treatment</i>	Rasional Tujuan dan prosedur treatment Treatment	Konseli mampu memahami terkait kepercayaan diri dan pelaksanaan teknik <i>self talk</i>	30 menit
II	<i>Treatment</i>	Tahap mendengarkan <i>Self Talk</i> negative	Konseli dapat menceritakan dan dapat mengidentifikasi situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul	45 menit
III	<i>Treatment</i>	Tahap menuliskan <i>Self Talk</i>	Konseli dapat mengetahui bahwa pikiran negatif akan menimbulkan kita melakukan <i>self talk</i> negative dan hal tersebut termasuk pikiran irasional.	45 menit
IV	<i>Treatment</i>	Tahap mengubah <i>self talk</i> negative menjadi <i>self talk</i> positif	Konseli dapat mengubah <i>self talk</i> negative menjadi positif dan memperkuat pemahaman barunya	45 menit
V	<i>Treatment</i>	Tahap menerapkan <i>self talk</i> positif	Konseli dapat menerapkan <i>self talk</i> terhadap situasi yang dihadapi mengenai kepercayaan diri	45 menit

**JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR**

No	Jenis Kegiatan	Bulan							
		Juli			Agustus				
		Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	
1	Pelaksanaan <i>Pre Test</i>								
2	Konseling kelompok : Kepercayaan diri								
3	Pertemuan 1 : Rasional tujuan treatment								
4	Pertemuan II: Mendengarkan <i>self talk</i> negatif								
5	Pertemuan III: Menuliskan <i>self talk</i> negatif								
6	Pertemuan IV : Mengubah <i>self talk negative</i> ke <i>self talk</i> positif								
7	Pertemuan V : Menetapkan <i>self talk</i> positif								
8	Pelaksanaan <i>Post Test</i>								
9	Analisis Data								

Lampiran 4

SKENARIO PELAKSANAAN PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK*

UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR

A. TUJUAN

Tujuan dari penerapan teknik *self talk* secara umum adalah untuk mengatasi siswa yang rendah kepercayaan diri di SMP Negeri 18 Makassar . Secara khusus tujuan dari penerapan teknik *self talk* adalah teknik ini akan mengubah persepsi negative siswa menjadi persepsi yang lebih positif yaitu keyakinan irasional yang di ungkapkan dari kata-kata positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa

B. PERSIAPAN

Pada tahap ini peneliti memfasilitasi pelaksanaan teknik *self talk* , adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan antara lain:

1. Menyediakan media penunjang seperti:
 - a. Bahan informasi
 - b. Panduan pelaksanaan teknik *self talk*
2. Menata setting pertemuan

a. Tempat :

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di rumah masing-masing (online) dan Ruang kelas VIII 10 (tatap muka)

b. Perlengkapan :

Perlengkapan yang dipakai adalah: Laptop (hp), kuota (internet), meja, kursi, dan alat tulis menulis.

C. PROSEDUR PELAKSANAAN

Pelaksanaan penerapan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara di depan kelas di SMP Negeri

18 Makassar terdiri atas 4 tahapan pertemuan. Adapun kegiatan tersebut sebagai berikut :

1. Pelaksanaa *Pretest*

- a. Membangun *Rapport*
- b. Menjelaskan tujuan kegiatan dan tujuan diadakannya pemberian angket Kepercayaan diri
- c. Membagikan angket Kepercayaan diri secara online dengan menggunakan google forms
- d. Konseli mengisi angket kepercayaan diri lewat link yang telah diberikan
- e. Penutup

2. Pelaksanaan teknik *self talk*

SESI AWAL					
No	Kegiatan	Tujuan	Cara Pelaksanaan	Hasil yang Diperoleh	Waktu
1.	Salam	Siswa dapat fokus memulai kegiatan.	Peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar siswa.	Siswa siap dan fokus untuk memulai kegiatan.	2 menit
2.	Do'a	Siswa senantiasa meminta pertolongan kepada Allah	Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdo'a.	Siswa meminta pertolongan kepada Allah	3 menit
3.	Membangun raport	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa	Peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri masing-masing	Siswa saling memperkenalkan diri dan terjalinnya hubungan baik antara peneliti dengan siswa	4 menit
4	Menentukan durasi waktu kegiatan	Siswa dapat menetapkan durasi waktu yang	Peneliti dan siswa berdiskusi menetapkan waktu yang digunakan untuk kegiatan awal	Siswa telah menetapkan durasi yang digunakan dalam kegiatan awal	3 menit

		digunakan			
.	Struktur Kelompok				
5	a. Menyampaikan tujuan kegiatan yaitu menumbuhkan motivasi siswa	Siswa Siswa mampu menumbuhkan motivasi untuk menyadari konsep dirinya.	Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya konseling kelompok di kegiatan awal	Siswa memahami yang di sampaikan oleh peneliti tentang menumbuhkan motivasi untuk menyadari konsep dirinya.	3 menit
	b. Kerahasiaan	Siswa mampu menjaga kerahasiaan saat kegiatan di lakukan	Peneliti melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya	Siswa menjaga kerahasiaan saat melakukan kegiatan	3Menit
	c. Peran dan tanggung jawab	Siswa dapat mengetahui tanggung jawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan	Peneliti menjelaskan kepada siswa tanggung jawabnya sebagai anggota yang aktif dalam kegiatan	Siswa mengetahui tanggung jawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan	4 menit

	d. Menjelaskan mekanisme kegiatan)	Siswa mengetahui tahap-tahap pelaksanaan kegiatan	Peneliti menjelaskan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan mulai dari sesi awal sampai akhir	Siswa mengetahui tahap-tahap pelaksanaan kegiatan mulai dari sesi awal sampai akhir	
SESI INTI					
6	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Teartment I</i> (Tahap mendengarkan <i>Self Talk</i> konseling kelompok) - Mengidentifikasi pikiran irasional yang menyebabkan self talk negative muncul 	Siswa mengidentifikasi situasi dan pikiran yang dialaminya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti memberikan rangsangan pikiran kepada siswa untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya. 2. Peneliti menjelaskan hubungan antara pikiran-pikiran negerif dengan situasi yang dihadapi pengaruh emosi yang muncul 3. Peneliti meminta siswa menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat pikiran negatif mucul 4. peneliti meminta siswa mengidentifikasi pikiran irasionalnya yang menyebabkan dirinya bereaksi negatif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengidentifikasi pikiran dengan cara menceritakan maalahnya terkait kepercayaan diri yang dialami saat menghadapi situasi tertentu. 2. siswa menyadari <i>self talk</i> yang ada pada dirinya 	35 menit

			5. Pemberian balikan (feedback).		
7	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Treatment II</i> (Menuliskan <i>Self Talk</i> Negetif) - Membantu konseli untuk menyadari sebab self talk negatif muncul dalam situasi tertentu - Konseli secara mandiri untuk mengubah <i>self talk</i> menjadi <i>self talk</i> positif 	Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan II sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur..	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menjelaskan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan 2. Peneliti meminta siswa mengumpulkan pernyataan negatif yang timbul dalam situasi dan kondisi yang membuatnya tertekan 3. 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 . 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan II dengan baik 2. siswa saling bertukar pendapat untuk menyadari <i>self talk</i> yang ada pada dirinya serta saling memotivasi untuk menuliskan <i>self talk</i> positif 3. Siswa memiliki pandangan baru mengenai jurnal <i>self talk</i> 	35 menit

8	<p><i>Treatment III</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - (Mengubah <i>Self Talk</i> negatif dan positif) - Konseli secara sadar mengubah self talk negatif menjadi self talk positif - Peralihan pikiran negatif menjadi positif - Mengubah pikiran irasional menjadi rasional 	<p>Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan III sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menjelaskan bahwa pada tahap ini Ini lebih memperdalam lagi mengenai Pemberian jurnal <i>self talk</i> sebelumnya agar siswa lebih yakin punya keinginan sendiri untuk mengubah <i>self talk</i> negatif ke <i>self talk</i> positif dan mampu melaksanakan tanpa merasa bingung saat diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya. 2. Peneliti mencontohkan peralihan pikiran ini peneliti menerapkan strategi berhenti. berhenti memikirkan hal negetif dan mulai berpikir positif 3. Peneliti mengarahkan siswa untuk mencoba melakukannya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengetahui aturan yang akan dilakukan dalam teknik <i>self talk dengan baik</i> 2. Mendengarkan penjelasan Peneliti/konselor 3. Siswa secara sadar ingin mengubah <i>self talk</i> yang sering dilakukan menjadi <i>self talk</i> yang bersifat positif 4. Anggota kelompok yang lain antusias dalam memberi pendapat dan saran kepada masing masing anggota kelompok 5. Siswa mampu mengubah <i>self talk</i> negative menjadi <i>self talk</i> positif 	<p>40 menit</p>
---	--	---	---	---	---------------------

			<p>4. kemudian peneliti membagi lembar kerja pernyataan “<i>self talk</i> positif” mengenai keterampilan baru yang berisi respon yang akan siswa lakukan untuk menghadapi Situasi yang mereka alami.</p> <p>5. peneliti meminta siswa untuk menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan mengajarkan siswa untuk mengikuti treatment ini dimanapun dan dalam kondisi apapun dengan sungguh-sungguh</p>	<p>6. Siswa menuliskan dalam lembar kerja <i>self talk</i> positif yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya</p> <p>7. Siswa dapat merasakan langsung hasil dari kegiatan yang dilakukan</p>	
9	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Treatment IV</i> (Menerapkan <i>self talk</i> positif dalam kehidupan sehari-hari) - Mempraktekkan <i>self talk</i> positif 	Siswa mampu menerapkan <i>self talk</i> positif dalam kehidupan sehari-hari serta memiliki kepercayaan diri yang baik.	<p>1. Peneliti mengajarkan kepada siswa untuk mampu menerapkan <i>self talk</i> positif dalam diri mereka sendiri dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>2. Setelah itu peneliti menginstruksikan siswa untuk mempraktekkan <i>self talk</i></p>	<p>1.Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan IV dengan baik</p> <p>2. siswa dapat mengungkapkan <i>self talk</i> yang positif dengan</p>	30 menit

	- Meningkatkan kepercayaan diri dimulai dari keyakinan untuk menerapkan <i>self talk</i> positif dalam kehidupan dan situasi yang dihadapi		positif yang telah diubah, yang dianggap rasional. agar siswa selalu berpikir positif terhadap kemampuannya. 3. Peneliti memberikan siswa tugas rumah berupa latihan berulang kali, tahapan pelaksanaan teknik <i>self talk</i> dengan tujuan agar siswa memiliki keyakinan dan keteguhan untuk mempertahankan <i>self talk</i> positif nya dalam situasi apapun dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kepercayaan diri pada siswa yang dimulai dari keyakinan di terhadap potensi yang dimiliki	penuh keyakinan untuk tetap mempertahankan <i>self talk</i> positifnya ketika menghadapi situasi yang sama dalam hidupnya	
SESI AKHIR (TERMINASI)					
10	Melakukan Terminasi	Siswa dapat membandingkan sebelum dan sesudah diberi teknik <i>Self talk</i>	1. Peneliti Memberikan kesempatan siswa untuk merefleksikan pengalaman siswa dalam proses konseling kelompok berlangsung serta melakukan	1. Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan dengan baik 2. siswa bercerita tentang	30 menit

			<p>evaluasi.</p> <p>2. Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melakukan <i>self talk</i></p> <p>3. Peneliti mempersilahkan siswa memaparkan hal apa saja yang telah mereka dapatkan dalam pelaksanaan teknik <i>self talk</i> di dalam kehidupan sehari-harinya.</p> <p>4. Peneliti menyampaikan kepada siswa bahwa tahap ini merupakan tahap akhir dari kegiatan</p> <p>5. Peneliti Menyampaikan kegiatan telah selesai dan merembukkan pertemuan berikutnya untuk memberikan <i>postest</i> .</p> <p>6. Kemudian peneliti mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terima kasih kepada siswa atas partisipasinya dalam mengikuti kegiatan dari awal</p>	<p>pengalamannya selama melakukan konseling kelompok dengan tahap-tahap <i>self talk</i></p> <p>3. siswa sudah mampu menerapkan <i>self talk</i> positif setelah mengikuti tahap tahap dalam teknik sel talk</p> <p>4. Siswa antusias mendengarkan penjelasan dari peneliti</p> <p>5. mengucapkan salam (Doa).</p>	
--	--	--	---	--	--

			hingga akhir kegiatan.		
--	--	--	------------------------	--	--

3. Pelaksanaan *Posttest*

- a. Membangun *Rapport* dan Membagikan angket Kepercayaan diri secara online dengan menggunakan google forms
- b. Konseli mengisi angket lewat link yang telah dibagikan konselor
- c. Penutup

Lampiran 5

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING LAYANAN KONSELING KELOMPOK SISWA SMP NEGERI 18 MAKASSAR (PERTEMUAN I)

- Topik Permasalahan : Menumbuhkan kepercayaan diri
- Bidang Bimbingan : Pribadi
- Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
- Tujuan Layanan : Siswa mampu menceritakan self talk negatif muncul dalam kehidupannya
- Tempat Pelaksanaan : Masing-Masing dirumah saja (menggunakan aplikasi zoom)
- Alokasi Waktu : 2 X 30 menit
- Metode : Diskusi dan Tanya jawab
- Media : laptop atau hp, Kuota (untuk terhubung keinternet), Aplikasi zoom
- Jenis Layanan : Konseling Kelompok
1. Standar Kompetensi : Mengungkapkan masalah kepercayaan diri yang dialami siswa
 2. Kompetensi Dasar : Mampu mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa
 3. Indikator
- Produk**
- a. Mengetahui tentang kepercayaan diri yang di alami siswa
- Proses**
- a. Memberikan informasi tentang kepercayaan diri siswa

b. Memberikan informasi tentang teknik *self talk*

4. Tujuan

Produk :

- a. Siswa mengetahui *self talk* yang positif
- b. Mampu mengetahui tentang teknik *self talk*

Uraian Kegiatan/Proses :

Tahap	Kegiatan		
	Konselor	Konseli	Waktu
Tahap Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam - Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin do'a - Konselor menyampikan makna dari do'a - Konselor memperkenalkan diri kepada konseli - Konselor membangun <i>rapport</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli berdo'a - Konseli menyimak penyampaian konselor 	10 menit
Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka percakapan netral - Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini - Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan dilakukan - Konselor memberikan <i>ice breaking</i> berupa "Perintahku ekspresimu" untuk mencairkan 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merespon - Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan - Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang digunakan - Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan 	5 menit

	<p>suasana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor menyampaikan makna kegiatan <i>ice breaking</i> - Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang di lakukan - Konseor menjelaskan asas kegiatan - Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya. 	selanjutnya.	
Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor memberikan gambaran tentang masalah yang dialami konseli tentang kurangnya kepercayaan diri konseli. - Konselor membagikan lembar materi tentang kepercayaan diri kemudian mendiskusikan bersama anggota kelompok. - Konselor memberikan informasi untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa permasalahan kurang percaya diri harus di selesaikan segera mungkin - Konselor meyakinkan konseli untuk mengikuti teknik <i>self talk</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menyimak penyampaian konselor - Konseli menginterpretasi meningkatkan kepercayaan diri. - Konseli menyimak penyampaian konselor - Konseli berdiskusi terkait maalah kepercayaan diri - Konseli yakin dengan mengikuti tahapan teknik <i>self talk</i> dapat meningkatkan kepercayaan diri. 	40 menit

Tahap Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah dilakukan - Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan salam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan - Konseli mendengarkan dengan baik - Konseli menjawab salam 	5 menit
-------------------	---	--	---------

Evaluasi :Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah didiskusikan

Tindak lanjut : Proses penilain melalui skala

Bahan informasi/ Materi : Terlampir

Penutup

Dengan demikian Rencana pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok ini dapat di buat untuk di pergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti

NUR WAHYUNI

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(PERTEMUAN II)

Topik Permasalahan	: Mendengarkan <i>self talk</i> yang muncul
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Fungsi Layanan	: Pengentasan dan Pengembangan
Tujuan Layanan	: Siswa mampu mengungkapkan masalah yang di alami
Tempat Pelaksanaan	: Masing- masing dirumah (lewat aplikasi zoom)
Alokasi Waktu	: 2 X 30 menit
Metode	: Diskusi dan tanya jawab
Media	: laptop atau hp,kuota, aplikasi zoom
Jenis Layanan	: Konseling Kelompok

1. Standar Kompetensi : Mengungkapkan masalah kepercayaan diri
2. Kompetensi Dasar : Mampu mengungkapkan masalah kepercayaan diri
3. Indikator
 - Produk**
 - a. Konseli mampu menjelaskan situasi-situasi yang dapat membuat dirinya melakukan *self talk* negatif.
4. Tujuan
 - Produk :**
 - a. siswa mampu mengungkapkan self talk

Uraian Kegiatan/Proses :

Tahap	Kegiatan		
	Konselor	Konseli	Waktu
Tahap Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam - Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin do'a - Konselor menyampaikan makna dari do'a - Konselor memperkenalkan diri kepada konseli - Konselor membangun <i>rapport</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli berdo'a - Konseli menyimak penyampaian konselor 	10 menit
Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka percakapan netral - Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini - Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan di lakukan - Konselor memberikan <i>ice breaking</i> berupa “ Tepuk lima jari “ untuk mencairkan suasana - Konselor menyampaikan makna kegiatan <i>ice breaking</i> - Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang di lakukan - Konseor menjelaskan asas kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merespon - Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan - Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan - Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan 	5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya. 	selanjutnya.	
Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor memberikan rangsangan pikiran kepada konseli agar konseli dapat menceriatkan pengalaman yang membuat <i>self talk</i> negatifnya muncul - Konselor menjelaskan hubungan antara pikiran-pikiran negatif dengan situasi yang dihadapi - Konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalamannya tentang situasi yang menyebabkan <i>self talk</i> negative - Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran irasionalnya yang membuat <i>self talk</i> muncul 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli mendengarkan penjelasan dari konselor - Konseli mulai mengidentifikasi kondisi kondisi yang menyebabkan <i>self talk</i> negatifnya muncul - Konseli mulai menceritakan pengalaman-pengalamannya dan alasan <i>self talk negative</i> itu muncul - Konseli melakukan diskusi terkait masalah yang di alami. - Konseli mengungkapkan pendapat mengenai pikiran irasionalnya yang muncul 	40 menit

<p>Tahap Pengakhiran</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah di lakukan - Konselor memberikan tugas rumah untuk mencatat setiap <i>self talk</i> negatif yang muncul dalam situasi-situasi yang dialami konseli - Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan salam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah di lakukan - Konseli menerima tugas rumah yang di berikan oleh konselor - Konseli menjawab salam 	<p>5 menit</p>
--------------------------	---	---	----------------

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan

Tindak lanjut : Proses penialain melalui skala

Bahan informasi/ Materi : Terlampir

Penutup

Dengan demikian Rencana pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok ini dapat di buat untuk di pergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti

NUR WAHYUNI

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(PERTEMUAN III)

- Topik Permasalahan : Menuliskan *Self talk* negatif
- Bidang Bimbingan : Pribadi
- Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
- Tempat Pelaksanaan : Depan perpustakaan
- Alokasi Waktu : 2 X 45 menit
- Metode : Diskusi dan Tanya jawab
- Media : Pulpen, jurnal lks, masker, handsanitaizer
- Jenis Layanan : Konseling Kelompok
1. Standar Kompetensi : Konseli menuliskan self talk untuk mengembangkan kepercayaan diri
 2. Kompetensi Dasar : Mampu menuliskan kepercayaan diri
 3. Indikator

Produk

Mengetahui tentang cara menuliskan *self talk* negatif.

Proses

 - a. Memberikan informasi tentang penulisan *self talk* negatif
 - b. Memberikan informasi bahwa *self talk* negatif yang dituliskan dapat di ubah menjadi *self talk* positif
 4. Tujuan

Produk :

Siswa mampu menuliskan *self talk* negatif dalam jurnal *self talk* yang telah disediakan.

Uraian Kegiatan/Proses :

Tahap	Kegiatan		
	Konselor	Konseli	Waktu
Tahap Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam - Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin do'a - Konselor menyampikan makna dari do'a - Konselor memperkenalkan diri kepada konseli - Konselor membangun <i>rapport</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli berdo'a - Konseli menyimak penyampaian konselor 	10 menit
Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka percakapan netral - Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini - Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan di lakukan - Konselor memberikan ice breaking berupa “menyanyi wik wek wok” agar konseli tetap focus mengikuti layanan konseling - Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang di lakukan - Konseor menjelaskan asas 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merespon - Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan - Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan - Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya. 	5 menit

	<p>kegiatan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya. 		
Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor menjelaskan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan - Konselor membagikan jurnal <i>self talk</i> kepada konseli - Konselor menjelaskan penggunaan jurnal yang telah dibagikan - Konselor menjelaskan manfaat jurnal yang telah dibagikan - Konselor mengarahkan kepada konseli untuk menuliskan <i>self talk</i> negatif dan <i>self talk</i> positif yang akan digunakan dalam menghadapi situasi-situasi dalam kehidupan dalam jurnal <i>self talk</i> - Konselor mengarahkan kepada konseli untuk mengungkapkan hasil jurnal yang telah ditulis secara bergantian membacakannya 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menyimak dan mendengarkan penjelasan konselor tentang kegiatan yang akan di lakukan - Konseli mengambil jurnal <i>self talk</i> yang dibagikan - Konseli bertanya tentang cara penggunaan jurnal tersebut - Konseli menyimak penjelasan konselor - Konseli mulai menuliskan <i>self talk</i> negatif yang sering dilakukan dalam menghadapi situasi tertentu - Konseli menuliskan <i>self talk</i> positif untuk dapat melawan <i>self talk</i> negative yang muncul - Konseli membacakan hasil jurnal yang ditulisnya dengan penuh keyakinan bahwa <i>self talk</i> negatif dapat diubah menjadi lebih positif - Konseli mampu memahami pikiran yang mengganggu 	60 menit

		kepercayaan dirinya	
Tahap Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah di lakukan - Konselor menyimpulkan kegiatan yang telah di lakukan dan memberi tugas rumah untuk melatih mencatat <i>self negatif</i> yang akan diubah menjadi <i>self talk</i> positif. - Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan salam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah di lakukan - Konseli menyimak dan mendengarkan kesimpulan konselor dan menerima tugas rumah yang di berikan oleh konselor - Konseli menjawab salam 	10 menit

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan

Tindak lanjut : Proses penialain melalui lembar kerja

Bahan informasi/ Materi : Terlampir

Penutup

Dengan demikian Rencana pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok ini dapat di buat untuk di pergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling

Peneliti

NUR WAHYUNI

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(PERTEMUAN IV)

Topik Permasalahan	: Mengubah <i>Self Talk</i> negatif menjadi positif
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Fungsi Layanan	: Pengembangan
Tempat Pelaksanaan	: Kelas
Alokasi Waktu	: 2 X 30 menit
Metode	: Diskusi dan Tanya jawab
Media	: Papan tulis dan Laptop
Jenis Layanan	: Konseling Kelompok

1. Standar Kompetensi :
Memiliki pengetahuan tentang rencana mengubah *self talk* negatif ke positif
2. Kompetensi Dasar :
Mampu meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan teknik *self talk*
3. Indikator
Produk
Konseli mengetahui tentang rencana mengubah *self talk* negatif ke positif
Proses
 - Memberikan informasi tentang rencana mengubah *self talk* negatif
 - Memberitahukan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa
4. Tujuan

Produk :

Siswa mampu meningkatkan kepercayaan diri

Uraian Kegiatan/Proses :

Tahap	Kegiatan		
	Konselor	Konseli	Waktu
Tahap Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam - Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin do'a - Konselor menyampaikan makna dari do'a - Konselor memperkenalkan diri kepada konseli - Konselor membangun <i>rapport</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli berdo'a - Konseli menyimak penyampaian konselor 	10 menit
Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka percakapan netral - Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini - Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan di lakukan - Konselor memberikan ice breaking agar siswa tetap focus mengikuti konseling kolompok 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merespon - Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan - Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan - Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya. 	5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang di lakukan - Konseor menjelaskan asas kegiatan - Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya. 		
Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih memperdalam lagi mengenai pemberian jurnal self talk sebelumnya (agar siswa lebih yakin dan punya keinginan sendiri untuk <i>mengubah self talk</i> negatif menjadi positif dan mampu melakukn tanpa merasa bingung saat akan diterapkan - Konselor mencontohkan peralihan pikiran dengan cara strategi berhenti memikirkan hal negative dan mulai berpikir positif - Konselor mengarahkan konseli untuk mempraktekkan secara bergantian - Kemudian konselor membagikan lembar kerja pernyataan “<i>self talk</i> positif” 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli meyimak penjelasan dari konselor - Konseli mulai mencoba memahami pikiran yang lebih rasional dari jurnal yang telah diisi - Konseli mulai focus pada <i>self talk</i> positif - Konseli secara bergantian mempraktekkan <i>self talk</i> positif ketika menghadapi situasi tertentu dalm kehidupannya\ - Konseli mengambil lembar kerja pernyataan yang dibagikan konselor - Konseli mengisi lembar kertja pernyataan 	40 menit

	mengenai keterampilan baru yang berisi respon yang akan konseli lakukan untuk menghadapi situasi yang terjadi	tersebut - Konseli mampu memahami pikiran yang buruk akan membuatnya semakin tidak percaya diri dan meyakinkan dirinya untuk selalu berpikiran rasional (positif) dalam menghadapi situasi - Konseli mampu mengubah self talk negative menjadi self talk positif	
Tahap Pengakhiran	- Konselor menyampaikan seluruh rangkaian teknik telah dilakukan dan menyampaikan bahwa pertemuan terakhir kita - Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan salam.	- Konseli mendengarkan dan menyimak rangkaian teknik yang telah dilakukan - Konseli menjawab salam.	5 menit

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan

Tindak lanjut : Proses evaluasi melalui teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Bahan informasi/ Materi : Terlampir

Penutup

Dengan demikian Rencana pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok ini dapat di buat untuk di pergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti

NUR WAHYUNI

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(PERTEMUAN V)

Topik Permasalahan	: Menerapkan <i>self talk</i> positif dalam kehidupan sehari-hari
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Fungsi Layanan	: Pengembangan
Tempat Pelaksanaan	: Kelas
Alokasi Waktu	: 2 X 30 menit
Metode	: Diskusi dan Tanya jawab
Media	: Pulpen, kertas lks, masker dan handsanitaizer
Jenis Layanan	: Konseling Kelompok

5. Standar Kompetensi :
Mengungkapkan masalah kepercayaan diri yang dialami siswa
6. Kompetensi Dasar :
Penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar
7. Indikator
 - Produk**
Konseli dapat menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari
 - Proses**
 - Memberikan latihan kepada siswa untuk menerapkan *self talk* positif
 - Memberitahukan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa
8. Tujuan

Produk :

Siswa mampu mengubah keyakinan irasionalnya menjadi *self talk* positif

Uraian Kegiatan/Proses :

Tahap	Kegiatan		
	Konselor	Konseli	Waktu
Tahap Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam - Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin do'a - Konselor menyampaikan makna dari do'a - Konselor memperkenalkan diri kepada konseli - Konselor membangun <i>rapport</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli berdo'a - Konseli menyimak penyampaian konselor 	10 menit
Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka percakapan netral - Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini - Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan di lakukan - Konselor memberikan <i>ice breaking</i> agar siswa tetap focus mengikuti konseling kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merespon - Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan - Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan - Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya. 	5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang di lakukan - Konseor menjelaskan asas kegiatan - Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya. 		
Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengajarkan kepada konseli untuk menerapkan <i>self talk</i> positif dalam diri mereka sendiri dalam kehidupan sehari-hari - Konselor mengarahkan kepada setiap konseli untuk mempraktekkan <i>self talk</i> positif yang telah diubah, yang dianggap rasional - Konselor mengarahkan konseli untuk latihan berulang kali melakukan tahap <i>self talk</i> - Konselor menjelaskan bahwa apa yang konseli lakuakn adalah untuk membantu konseli meyakini setiap kemampuan yang dimiliki - 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli meyimak penjelasan dari konselor - Konseli melaksanakan tahap- tahap kegitan - Konseli mempraktekkan <i>self talk</i> positif secara bergantian - Konseli menyadari pikiran irasionalnya dan punya keinginan untuk menguatkan dirinya dengan melakukan teknik <i>self talk</i> tersebut - Konseli melakukan <i>self talk</i> positif dengan penuh keyakinan untuk tetap mempertahankan <i>self talk</i> positifnya ketika menghadapi 	40 menit

		situasi yang dihadapi	
Tahap Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor menyampaikan seluruh rangkaian teknik telah dilakukan dan menyampaikan bahwa pertemuan terakhir kita - Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan salam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli mendengarkan dan menyimak rangkaian teknik yang telah di lakukan - Konseli menjawab salam. 	5 menit

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan

Tindak lanjut : Proses evaluasi melalui tekni *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Bahan informasi/ Materi : Terlampir

Penutup

Dengan demikian Rencana pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok ini dapat di buat untuk di pergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti

NUR WAHYUNI

Lampiran 6

KISI-KISI INSTRUMEN VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

(SEBELUM UJI COBA)

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
			(+)	(-)	
Kepercayaan diri Menurut Lauster (Rahayuningdyah.E: 2016)	Keyakinan akan kemampuan diri	3. Bersikap positif terhadap diri sendiri	1, 7, 32, 39	11, 16, 20, 37	8
		4. Memahami tindakan	31	25, 34, 5	4
	Optimis	3. Berpandangan baik terhadap kemampuan yang dimiliki	2, 19, 24	3, 26, 38, 35	7
		4. Tidak mudah putus asa	14	4,40, 36	4
	Obyektif	Bertindak sesuai kenyataan	10, 29	21	3
	Bertanggung Jawab	3. Dapat berperan aktif dalam mengerjakan tugas	8, 27	18	3
		4. Dapat mengerjakan tugas dengan baik serta berani mengambil resiko	9, 17	6, 23	4
	Rasional dan Realistis	1. Menganalisa sesuai kenyataan	13, 28	12, 30	4
		2. Dapat berlaku tegas pada diri sendiri maupun kepada orang lain.	22, 33	15	3

Lampiran 7**SKALA PENELITIAN****(SEBELUM UJI COBA)****A. PENGANTAR**

Angket ini berisi sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan Kepercayaan diri. Angket ini dimaksudkan untuk kebutuhan penelitian ilmiah dan tidak ada sangkut pautnya dengan penilaian guru terhadap anda. Oleh karena itu, sangat diharapkan kejujuran, keterbukaan dan kesediaannya menjawab pertanyaan yang terdapat dalam angket ini. Informasi yang anda berikan akan sangat membantu dalam mencapai maksud penelitian. Informasi yang kurang jelas, mohon ditanyakan langsung pada peneliti.

Atas kesediaan anda menjawab angket ini, diucapkan terima kasih.

Makassar, 2020

Peneliti

NUR WAHYUNI

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dari seluruh pilihan jawaban yang telah disediakan.
3. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan
4. Berilah jawaban anda sesuai dengan kesadaran diri anda atau yang anda alami saat ini, bukan sebagaimana yang anda harapkan.
5. Pilihan jawaban yaitu :
 - a. Sangat Sesuai (SS)
 - b. Sesuai (S)
 - c. Tidak Sesuai (TS)
 - d. Sangat Tidak Sesuai (STS)

C. PERNYATAAN

Isilah identitas anda berikut ini :

Nama :

Nis :

Kelas :

No	Item Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1	Saya yakin dengan kemampuan diri sendiri				
2	Saya berani melakukan hal yang belum pernah saya lakukan				
3	Saya takut mencoba hal-hal baru				
4	Saya memiliki semangat ketika menghadapi masalah dan menyelesaikan				
5	Saya takut dianggap bodoh oleh teman teman ketika ingin bertanya kepada bapak dan ibu guru				
6	Saya memilih diam karena saya takut salah menjawab pertanyaan dari guru				
7	Saya berani berbicara di depan umum ketika diminta berbicara				
8	Saya dapat mengerjakan tugas dengan baik				
9	Saya berani mengambil menanggung resiko dari perbuatan yang saya lakukan				
10	Saya berpikir terlebih dahulu terhadap resiko yang diperoleh sebelum mengambil keputusan				
11	Saya memiliki penampilan fisik yang kurang menarik				
12	Saya mudah berubah pikiran				
13	Saya dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri saya				
14	Walaupun saya mengalami kegagalan, saya akan mencobanya lagi				
15	Saya tidak memiliki pendirian yang teguh				
16	Saya ragu untuk meraih cita-cita yang selama ini saya impikan				

17	Saya dapat mengerjakan tugas dengan baik				
18	Dalam mengerjakan tugas saya membutuhkan bantuan dari orang lain				
19	Masalah apapun akan saya hadapi walaupun sulit				
20	Saya malu ketika mengutarakan pendapat di depan banyak orang				
21	Saya tidak memikirkan akibat dari sesuatu yang saya lakukan				
22	Jika saya sudah memutuskan sesuatu, maka saya akan mengerjakannya saat itu juga				
23	Saya takut tugas yang saya kerjakan salah, sehingga teman yang lain menertawakan saya				
24	Saya bisa menyelesaikan masalah saya sendiri				
25	Saya merasa gugup saat tampil di depan kelas				
26	Jika saya memiliki masalah, saya menghindarinya.				
27	Saya dapat mengerjakan tugas sendiri tanpa bantuan orang lain				
28	Saya percaya diri dengan keadaan saya saat ini				
29	Dalam mengambil keputusan, saya mempertimbangkan baik dan buruknya				
30	Saya merasa orang lain memiliki kelebihan yang saya tidak miliki				
31	Saya mampu memperbaiki tingkah laku negatif yang ada pada diri saya				
32	Saya dapat melakukan sendiri hal-hal yang saya inginkan				
33	Saya berani menyampaikan kepada guru atau				

	teman atas keputusan yang saya pilih				
34	Saya malu untuk berkenalan dengan teman yang belum saya kenal				
35	Saya ragu dengan hasil pekerjaan saya				
36	Saya mudah putus asa dalam menghadapi persoalan hidup				
37	Saya ragu mengembangkan kemampuan yang saya miliki				
38	Saya mencontek pekerjaan teman, untuk memperoleh nilai yang bagus				
39	Saya berani menyatakan kemampuan yang saya miliki kepada orang lain				
40	Jika saya mendapatkan nilai kurang baik, saya merasa apa yang saya pelajari sia-sia				

Periksa kembali lembar angket Anda, pastikan seluruh butir telah anda isi

~ Terima Kasih Atas Partisipasi Anda ~

Lampiran 8

UJI VALIDITAS

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
VAR00002	135.8000	12522.523	-.376	.	.987
VAR00003	135.9250	12484.020	-.191	.	.987
VAR00004	136.4500	12433.741	.129	.	.987
VAR00005	135.7000	12421.190	.236	.	.987
VAR00006	136.3000	12356.677	.448	.	.987
VAR00007	136.1750	12330.097	.538	.	.987
VAR00008	135.7000	12306.728	.627	.	.987
VAR00009	135.6250	12278.599	.761	.	.987
VAR00010	135.4250	12253.071	.882	.	.986
VAR00011	135.4500	12223.997	.870	.	.986
VAR00012	135.9000	12172.503	.836	.	.986
VAR00013	136.3500	12109.721	.893	.	.986
VAR00014	135.5000	12111.282	.940	.	.986
VAR00015	135.1500	12085.669	.970	.	.986
VAR00016	136.0500	12009.126	.928	.	.986
VAR00017	135.7500	11992.551	.949	.	.986
VAR00018	135.5000	11964.205	.961	.	.986
VAR00019	136.3250	11905.866	.944	.	.986
VAR00020	135.2500	11904.603	.980	.	.986
VAR00021	135.7750	11843.820	.963	.	.986
VAR00022	135.7750	11825.307	.975	.	.986
VAR00023	135.4750	11789.128	.984	.	.986
VAR00024	135.8500	11743.721	.981	.	.986
VAR00025	135.5500	11718.459	.981	.	.986
VAR00026	135.1500	11689.464	.704	.	.987
VAR00027	135.4250	11659.943	.984	.	.986
VAR00028	135.8750	11612.728	.977	.	.986

VAR00029	134.9250	11602.840	.994	.	.985
VAR00030	135.0500	11570.254	.982	.	.986
VAR00031	135.5750	11506.969	.987	.	.985
VAR00032	135.1000	11499.015	.983	.	.986
VAR00033	135.1500	11453.054	.994	.	.985
VAR00034	134.9750	11427.922	.989	.	.986
VAR00035	135.4250	11371.738	.993	.	.986
VAR00036	135.5000	11343.436	.990	.	.986
VAR00037	135.5750	11302.969	.991	.	.986
VAR00038	135.3250	11278.174	.993	.	.986
VAR00039	135.1750	11251.738	.990	.	.986
VAR00040	134.9750	11230.076	.987	.	.986
VAR00041	135.9750	11164.128	.939	.	.986

Lampiran 9**Uji Data Uji Validitas Instrument**

No	No Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
1	01	-.376	Tidak Valid
2	02	-.191	Tidak Valid
3	03	.129	Tidak Valid
4	04	.236	Tidak Valid

Lampiran 10

UJI REALIBITAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	97.6
	Excluded ^a	1	2.4
	Total	41	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.986	.988	40

Lampiran 11

KISI-KISI INSTRUMEN VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

(SETELAH UJI COBA)

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
			(+)	(-)	
Kepercayaan diri Menurut Lauster (Rahayuningdyah.E: 2016)	Keyakinan akan kemampuan diri	5. Bersikap positif terhadap diri sendiri	1, 7, 32, 39	11, 16, 20, 37	7
		6. Memahami tindakan	31	25, 34, 5	4
	Optimis	5. Berpandangan baik terhadap kemampuan yang dimiliki	2, 19, 24	3, 26, 38, 35	5
		6. Tidak mudah putus asa	14	4, 40, 36	3
	Obyektif	Bertindak sesuai kenyataan	10, 29	21	3
	Bertanggung Jawab	5. Dapat berperan aktif dalam mengerjakan tugas	8, 27	18	3
		6. Dapat mengerjakan tugas dengan baik serta berani mengambil resiko	9, 17	6, 23	4
	Rasional dan Realistis	1. Menganalisa sesuai kenyataan	13, 28	12, 30	4
		2. Dapat berlaku tegas	22, 33	15	3

		pada diri sendiri maupun kepada orang lain.			
JUMLAH					36

Lampiran 12**ANGKET PENELITIAN****(SETELAH UJI COBA)****A. PENGANTAR**

Angket ini berisi sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan Kepercayaan diri. Angket ini dimaksudkan untuk kebutuhan penelitian ilmiah dan tidak ada sangkut pautnya dengan penilaian guru terhadap anda. Oleh karena itu, sangat diharapkan kejujuran, keterbukaan dan kesediaannya menjawab pertanyaan yang terdapat dalam angket ini. Informasi yang anda berikan akan sangat membantu dalam mencapai maksud penelitian. Informasi yang kurang jelas, mohon ditanyakan langsung pada peneliti.

Atas kesediaan anda menjawab angket ini, diucapkan terima kasih.

Makassar, 2020

Peneliti

NUR WAHYUNI

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dari seluruh pilihan jawaban yang telah disediakan.
3. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan
4. Berilah jawaban anda sesuai dengan kesadaran diri anda atau yang anda alami saat ini, bukan sebagaimana yang anda harapkan.
5. Pilihan jawaban yaitu :
 - a. Sangat Sesuai (SS)
 - b. Sesuai (S)
 - c. Tidak Sesuai (TS)
 - d. Sangat Tidak Sesuai (STS)

C. PERNYATAAN

Isilah identitas anda berikut ini :

Nama :

Nis :

Kelas :

No	Item Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1	Saya takut dianggap bodoh oleh teman teman ketika ingin bertanya kepada bapak dan ibu guru				
2	Saya memilih diam karena saya takut salah menjawab pertanyaan dari guru				
3	Saya berani berbicara di depan umum ketika diminta berbicara				
4	Saya dapat mengerjakan tugas dengan baik				
5	Saya berani mengambil menanggung resiko dari perbuatan yang saya lakukan				
6	Saya berpikir terlebih dahulu terhadap resiko yang diperoleh sebelum mengambil keputusan				
7	Saya memiliki penampilan fisik yang kurang menarik				
8	Saya mudah berubah pikiran				
9	Saya dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri saya				
10	Walaupun saya mengalami kegagalan, saya akan mencobanya lagi				
11	Saya tidak memiliki pendirian yang teguh				
12	Saya ragu untuk meraih cita-cita yang selama ini saya impikan				
13	Saya dapat mengerjakan tugas dengan baik				
14	Dalam mengerjakan tugas saya membutuhkan bantuan dari orang lain				

15	Masalah apapun akan saya hadapi walaupun sulit				
16	Saya malu ketika mengutarakan pendapat di depan banyak orang				
17	Saya tidak memikirkan akibat dari sesuatu yang saya lakukan				
18	Jika saya sudah memutuskan sesuatu, maka saya akan mengerjakannya saat itu juga				
19	Saya takut tugas yang saya kerjakan salah, sehingga teman yang lain menertawakan saya				
20	Saya bisa menyelesaikan masalah saya sendiri				
21	Saya merasa gugup saat tampil di depan kelas				
22	Jika saya memiliki masalah, saya menghindarinya.				
23	Saya dapat mengerjakan tugas sendiri tanpa bantuan orang lain				
24	Saya percaya diri dengan keadaan saya saat ini				
25	Dalam mengambil keputusan, saya mempertimbangkan baik dan buruknya				
26	Saya merasa orang lain memiliki kelebihan yang saya tidak miliki				
27	Saya mampu memperbaiki tingkah laku negatif yang ada pada diri saya				
28	Saya dapat melakukan sendiri hal-hal yang saya inginkan				
29	Saya berani menyampaikan kepada guru atau teman atas keputusan yang saya pilih				
30	Saya malu untuk berkenalan dengan teman yang belum saya kenal				

31	Saya ragu dengan hasil pekerjaan saya				
32	Saya mudah putus asa dalam menghadapi persoalan hidup				
33	Saya ragu mengembangkan kemampuan yang saya miliki				
34	Saya mencontek pekerjaan teman, untuk memperoleh nilai yang bagus				
35	Saya berani menyatakan kemampuan yang saya miliki kepada orang lain				
36	Jika saya mendapatkan nilai kurang baik, saya merasa apa yang saya pelajari sia-sia				

Periksa kembali lembar angket Anda, pastikan seluruh butir telah anda isi

~ Terima Kasih Atas Partisipasi Anda

Lampiran 13

DATA HASIL KELOMPOK PENELITIAN

Responden	Kelompok Eksperimen			Responden	Kelompok Kontrol		
	Pre-test	Post-test	Gain Score		Pre-test	Post-test	Gain Score
NWA	81	129	48	ADA	83	74	11
NAH	70	114	44	AOA	70	89	19
FIG	72	108	36	SR	74	65	9
DSP	65	124	59	PY	73	64	9
MA	62	119	57	WNA	70	75	5
NF	77	110	33	NS	80	75	5
NAI	68	99	31	ND	67	69	2
PD	58	117	59	NHY	79	72	5
Jumlah	553	920	367	Jumlah	596	583	65
Rata- rata	69,12	115	45,87	Rata- rata	74,5	72,87	8,12

Sumber : Hasil skala penelitian

Kategori Kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar

Interval	Kategorisasi	Kelompok Penelitian							
		Eksperimen				Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		f	%	F	%	F	%	F	%
128-150	Sangat Tinggi	-	-	1	10%	-	-	-	-
105-127	Tinggi	-	-	6	60%	-	-	-	-
82-104	Sedang	-	-	1	10%	1	10%	1	10%
59-81	Rendah	6	60%	-	-	7	70%	7	70%
36-58	Sangat Rendah	2	20%	-	-	-	-	-	-
	Jumlah	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%

Data Kepercayaan Diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar

Jenis Data	Kelompok	Mean	Internal	Klasifikasi
<i>Pretest</i>	Eksperimen	69,12	59-81	Rendah
	Kontrol	74,5	59-81	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	115	105-127	Tinggi
	Kontrol	72,87	59-81	Rendah

Lampiran 14

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil kepercayaan diri	Pre-Test Eksperimental	.103	8	.200*	.988	8	.991
	Pos-Test Eksperimental	.105	8	.200*	.992	8	.997
	Pre- Test control	.163	8	.200*	.944	8	.651
	Pos- Test Kontrol	.268	8	.095	.887	8	.217

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 15

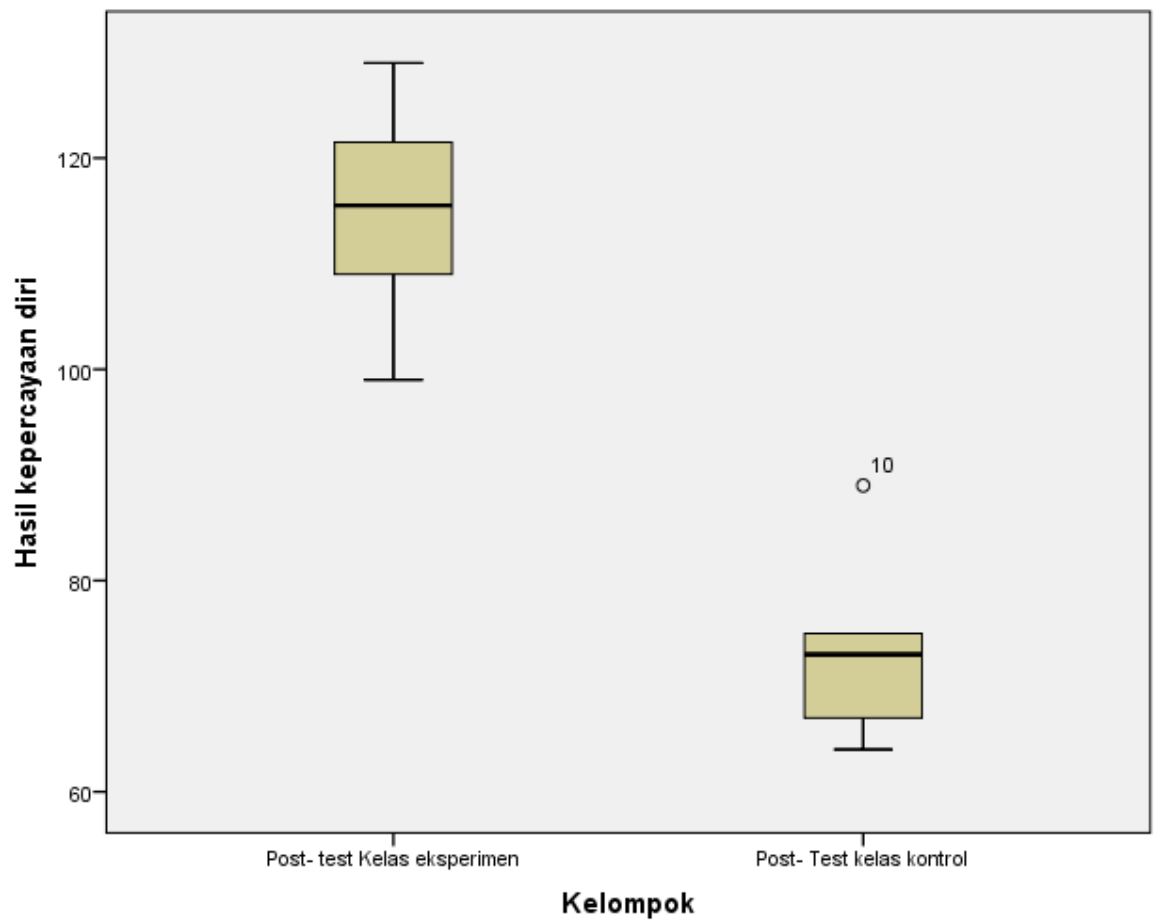
ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PreEks	8	23.00	58.00	81.00	69.1250	7.60521	57.839
PostEks	8	30.00	99.00	129.00	115.0000	9.47176	89.714
PreKont	8	16.00	67.00	83.00	74.5000	5.63154	31.714
PostKont	8	25.00	64.00	89.00	72.8750	7.80911	60.982
Valid N (listwise)	8						

Lampiran 16

UJI HOMOGENITAS
(Kelompok Eksperimental dan kelompok Kontrol)

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil kepercayaan diri	Based on Mean	.488	1	14	.496
	Based on Median	.486	1	14	.497
	Based on Median and with adjusted df	.486	1	13.984	.497
	Based on trimmed mean	.487	1	14	.497



Lampiran 17**UJI T-Test****(Membandingkan GAINSCORE Eksperimen-Kontrol)****Model Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group Design****Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kepercayaan_Diri	Eksperimen	8	45.8750	11.71614	4.14228
	kontrol	8	8.1250	5.27629	1.86545

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
Kepercayaan_Diri	Equal variances assumed	7.890	.014	8.310	14	.000	37.75000	4.54295	28.00634	47.49366
	Equal variances not assumed			8.310	9.727	.000	37.75000	4.54295	27.58906	47.91094

	Konseli saling memotivasi dan bertukar pendapat untuk menuliskan <i>self talk</i>									
	positif	√	√	√	√	√	√	-	√	8
	Konseli mencatat <i>self talk</i> positif dalam jurnal kegiatan yang telah dibagikan	√	√	√	√	√	√	√	√	8
Jumlah		4	3	4	4	2	4	3	3	
%		100	75	100	100	75	100	75	75	
Tahap Mengubah <i>Self Talk</i> negatif menjadi <i>self talk</i> positif	Konsel mulai memahami pikiran yang negatif akan menghasilkan <i>self talk</i> negatif, begitupun sebaliknya.	√	√	-	√	√	√	√	√	8
	Konseli mulai fokus pada <i>self talk</i> yang positif	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli mampu memahami pikiran yang buruk akan membuatnya semakin tidak percaya diri dan meyakinkan dirinya untuk selalu berpikiran rasional (positif) dalam menghadapi situasi	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli mampu mengubah <i>self talk</i>	√	√	√	√	√	√	-	√	8

Jumlah	3	3	3	3	3	3	3	3	
%	100	100	100	100	100	100	100	100	

Observer

(NUR WAHYUNI)

Lampiran 19

HASIL ANALISIS DATA OBSERVASI**Analisis Data Observasi Individu dalam Persen (%)**

Responden	TAHAP				
	I	II	III	IV	V
1	100%	100%	100%	100%	100%
2	100%	75%	100%	75%	100%
3	100%	100%	75%	100%	100%
4	100%	100%	100%	100%	100%
5	75%	75%	100%	100%	100%
6	100%	100%	100%	100%	100%
7	75%	75%	75%	100%	100%
8	100%	75%	100%	100%	100%

Gambaran Tingkat Partisipasi Siswa saat observasi Berdasarkan**Hasil Analisis Persentase Individual**

Persentase	Kriteria	Pertemuan				
		I	II	III	IV	V
80%- 100%	Sangat Tinggi	6	4	6	7	8
60%-79%	Tinggi	2	4	2	1	-
40%-59%	Sedang	-	-	-	-	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-	-
0%-19%	Sangat Rendah	-	-	-	-	-
Jumlah		8	8	8	8	8

Nama : Putri Dermawan

Kelas :

JURNAL "Self Talk"

Lembar jurnal "Self Talk" ini bertujuan untuk anda secara mandiri mengubah *self talk* negatif menjadi positif, dan lebih memberdayakan diri anda serta meningkatkan kepercayaan diri. selain itu, untuk memudahkan anda melatih diri untuk memiliki pemikiran dan perasaan yang positif, anda dapat menggunakan jurnal " *self talk*" dalam kehidupan sehari-hari, jika perlu anda bisa membawa jurnal ini kamana-mana.

Pernyataan anda tidak berhubungan dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang akan merugikan anda disekolah ini, kejujuran dan keseriusan anda dalam mengisi lembar jurnal *self talk* sangat bermanfaat baik bagi peneliti maupun anda. Karena itu, anda diharapkan mengisi lembar jurnal *self talk* yang telah tersedia dengan kejujuran sesuai dengan keadaan yang anda rasakan dan anda alami. Atas kerja samanya, Diucapkan Terima kasih.

SITUASI	<i>Self Talk</i> yang muncul	Ubah menjadi <i>self Talk</i> positif
Kelaka bapak/ibu guru menunjuk saya untuk naik kedepan kelas mengerjakan tugas.	Saya takut jawalkan Saya salah dan leman-lemann menerubatkan saya. Makanya saya memilih untuk diam dan tidak mau naik :)	Saya pasti bisa mengerjakannya dengan baik. dan ibu guru pasti bangga dengan saya hehe...

Nama : *Faruz Istiqar*

Kelas :

JURNAL "Self Talk"

Lembar jurnal "Self Talk" ini bertujuan untuk anda secara mandiri mengubah *self talk* negatif menjadi positif, dan lebih memberdayakan diri anda serta meningkatkan kepercayaan diri . selain itu, untuk memudahkan anda melatih diri untuk memiliki pemikiran dan perasaan yang positif, anda dapat menggunakan jurnal " *self talk*" dalam kehidupan sehari-hari, jika perlu anda bisa membawa jurnal ini kamana-mana.

Pertnyataan anda tidak berhubungan dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang akan merugikan anda disekolah ini, kejujuran dan keseriusan anda dalam mengisi lembar jurnal *self talk* sangat bermanfaat baik bagi peneliti maupun anda. Karena itu, anda diharapkan mengisi lembar jurnal *self talk* yang telah tersedia dengan kejujuran sesuai dengan keadaan yang anda rasakan dan anda alami. Atas kerja samanya, Diucapkan Terima kasih.

SITUASI	<i>Self Talk</i> yang muncul	Ubah menjadi <i>self Talk</i> positif
<i>Sant ada lomba di Sekolah selalu diarah untuk mewakili kelas saya sebagai peserta lomba tapi menolak Karena saya pernah gagal</i>	<i>Saya juga pernah mencoba tapi saya tidak juara . Saya takut nanti saya gagal lagi percuma</i>	<i>Saya akan coba lagi deh, banteng saya malah dipilih, saya akan coba terus sampai saya juara .</i>

Nama : Putri Dermawan

Kelas : VIII. 10.

LEMBAR KERJA SISWA

1. Tuliskan komentar (harapan) anda setelah mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self talk?

Setelah saya mengikuti konseling selama beberapa kali
ada banyak hal yang dapat saya pelajari dengan menerapkan
teknik self talk dalam sehari-hari saya rasa saya telah semangat,
yakni pasti bisa. Terima kasih kakak ☺. Semoga saya tetap
mempertahankan self talk positif

2. Buatlah tiga pernyataan *self talk* positif yang dapat anda gunakan ketika mengalami *self talk* negatif.

- 1). Saya pasti bisa menampilkan karya saya kedepan teman
 - 2). Semangat aku bisa
 - 3). Saya berani tampil kedepan banyak orang
3. Setelah pemberian teknik *self talk*, kemampuan kepercayaan diri anda menjadi


(Berikan tanda pada salah satu jawaban yang sesuai dengan anda)

A. Semakin Rendah

B. Tetap

C. Meningkat

Tanggal: 21, Agustus 2020

()

Nama : Fauz Istiqfar

Kelas : VIII.9

LEMBAR KERJA SISWA

1. Tuliskan komentar (harapan) anda setelah mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self talk?

Setelah saya mengikuti konseling kelompok dengan teknik self talk saya bisa berbagi pengalaman dan cerita dengan teman baru dan saya dapat belajar tentang bagaimana bisa mengubah pikiran negatif. Saya telah percaya diri

2. Buatlah tiga pernyataan self talk positif yang dapat anda gunakan ketika mengalami self talk negatif.

- 1) Saya bisa kalau saya berusaha
- 2) saya mampu selesaikan tugas dari guru dengan baik
- 3) saya bisa juga karena rajin belajar

3. Setelah pemberian teknik self talk, Kemampuan kepercayaan diri anda menjadi

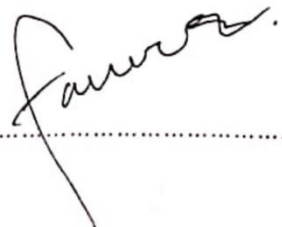
(Berikan tanda pada salah satu jawaban yang sesuai dengan anda)

A. Semakin Rendah

B. Tetap

C. Meningkatkan

Tanggal:


(.....)

Lampiran 21

DOKUMENTASI Kegiatan Observasi Awal



(Melakukan Wawancara dengan Guru BK terkait permasalahan yang dialami oleh siswa terutama permasalahan terkait “kepercayaan diri”)

Kegiatan Pretest

18.01 ...
ANGKET KEPERCAYAAN DIRI SISWA...

ANGKET KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR

Tanggapan Anda telah direkam.
[Kirim tanggapan lain](#)

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. Laporankan Penyalahgunaan - Peryaratan Layanan - Kebijakan Privasi

Google Formulir

ANGKET KEPERCAYAAN DIRI SISWA
Pertanyaan Respons 16

16 tanggapan

Menerima tanggapan

Ringkasan Pertanyaan Individual

Nama
16 tanggapan

- Nurwahyuni amanda
- Nuraeni Asmaul Husna M.
- Fairuz Istighfar
- Dinda Salsabilah P
- Muh Akram
- Naila Fachrizah

(Pembagian *pretest* secara online dengan menggunakan Google forms di isi oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol)

PERKENALAN DAN RASIONAL TREATMENT

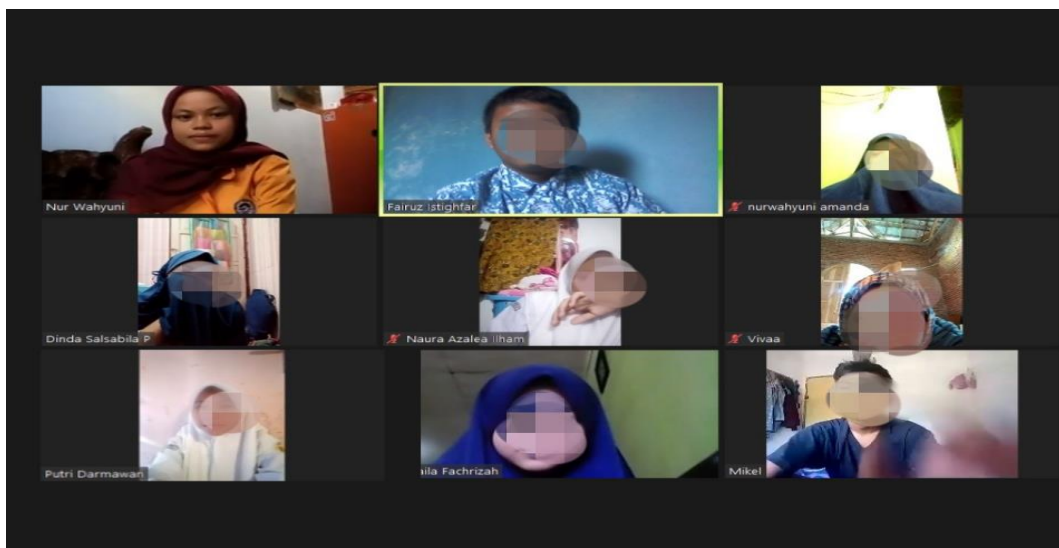
(Menumbuhkan Kepercayaan diri)



(Konselor dan konseli saling memperkenalkan diri, konselor menyampaikan tujuan pelaksanaan konseling dan menjelaskan mengenai kepercayaan diri rendah serta mendiskusikan penanganan yang akan digunakan melalui teknik *self talk*)

PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK*

1. Tahap Mendengarkan *self talk* negatif



(konseli dapat mengidentifikasi dan menceritakan situasi yang membuat pikiran negatinya muncul ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya)

2. Tahap Menuliskan *self talk* negatif



(Konseli mengisi menuliskan *self talk negative* ketika menghadapi situasi tertentu mengenai kepercayaan diri pada jurnal *Self Talk*)

3. Tahap mengubah *self talk negative* ke *self talk positif*



(Konseli menuliskan *self talk* positif pada jurnal *self talk*)



(Konseli memiliki keinginan sendiri dengan pemahaman barunya untuk mengubah *self talk negative* menjadi positif)

3. Tahap menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari



(Konselor membagikan LKS kepada konseli untuk mengisi apa yang didapatkan selama proses konseling dengan menerapkan teknik *self talk*)



(Konseli mampu menerapkan teknik *self talk* dalam sehari-hari dan memperhatikan self talk positif terhadap situasi tertentu yang di hadapinya).

Kegiatan pembagian Posttest

The image shows two side-by-side screenshots of a Google Forms survey. The survey is titled "ANGKET KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR".

Left Screenshot (Responses):

- Survey title: ANGKET KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR
- Tab: Respons (16)
- Section: 16 tanggapan
- Toggle: Menerima tanggapan (On)
- Navigation: Ringkasan, Pertanyaan, Individual
- Section: Nama
- Count: 16 tanggapan
- Response list:
 - Putri Yunita
 - Nur Salwa
 - Anggita Dwi Aryanti
 - Widya Nur Azizah
 - Nur hidayat
 - Saskia R

Right Screenshot (Questions):

- Survey title: ANGKET KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR
- Tab: Pertanyaan
- Section: A. PETUNJUK PENGISIAN
- Instructions:
 1. Tuliskan identitas Anda pada tempat yang telah disediakan
 2. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dari seluruh pilihan jawaban yang telah disediakan
 3. Berikan tanda centang (✓) Pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan
 4. Berikan jawaban anda sesuai dengan kesadaran diri anda atau yang anda alami saat ini, bukan sebagaimana yang anda harapkan
 5. Pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS),

(Pemberian *posttest* (setelah diberikan treatment dengan teknik *self talk*) kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dilakukan secara online menggunakan *google forms*)

LAMPIRAN

PERSURATAN



KEMENTERIAN RISET DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
 Kampus FIP UNM, Jl. Tamalate 1, Makassar Tlp (0411)8844457, 863076

PENGUSULAN JUDUL

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Wahyuni
 Nim : 1644041019
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Mengajukan judul penelitian yang rencananya akan dijadikan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah:

1. Penerapan teknik *Self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi Akademik di SMP 18 Makassar
2. Penerapan Teknik *Self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar
3. Penerapan Teknik *Behavioral Contract* untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMA Negeri 3 Entrekang

Makassar, 22 Juli 2019

Penasehat Akademik

Dr. Muhammad Anas M.Si
 Nip. 19601213 198703 1 005

Mahasiswa yang mengajukan judul

Nur Wahyuni
 Nim. 1644041019



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
 Alamat: Jalan Tamalate 1 Tumpang Makassar Kode Pos 90222
 Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

SURAT KETERANGAN


No 127 /UN 30.4.4/KW/2019

Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa:

Nama : Nur Wahyuni
NIM : 1644041019
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Telah memenuhi persyaratan untuk mengajukan judul penelitian dalam rangka penulisan skripsinya. Surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk mendapatkan bimbingan dari dosen Penasehat Akademik atas rencana judul penelitiannya yang dapat dipilih dari judul-judul berikut:

1. Penerapan teknik *Self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi Akademik di SMP Negeri 18 Makassar
2. Penerapan Teknik *Self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar
3. Penerapan Teknik *Behavioral Contract* untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMA Negeri 3 Enrekang

Makassar, 22 Juli 2019
 Ketua Jurusan,

 Drs. H. Muhammad Anas, M.Si
 NIP. 196012131987031005



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

Nomor 210/un36 44/km/2020
 Lampiran 1
 Hal Permohonan untuk melakukan observasi dalam rangka penyusunan Proposal
 Penelitian

Kepada Yth
 Kepala Sekolah SMP Negeri 18 Makassar

Di Makassar ,

Sehubungan dengan penulisan Skripsi untuk mahasiswa Program Sarjana (S1) sebagai tugas akhir maka terlebih dahulu harus melakukan observasi dalam rangka penyusunan proposal penelitian. Untuk itu kami mohon perkenaan Bapak/Ibu menerima dan mengizinkan mahasiswa kami untuk mengadakan Studi Lapangan di SMP Negeri 18 Makassar

Adapun mahasiswa tersebut


Nama NUR WAHYUNI
 Nim : 1644041019
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang Bapak/Ibu pimpin Adapun judul penelitian mahasiswa tersebut adalah

"Penerapan Teknik *Self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar."

Makassar, Januari 2020

Mengetahui,
 Ketua Jurusan PPB FIP UNM


Dr. Muhammad. Anas, M.Si
 NIP.19601213 198703 1 005
 PPS FIP



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

Nomor : 123 /UN30.4.4/KM/2019
 Hal : Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth : Dekan FIP UNM
 Ub. Pembantu Bidang Akademik

Dalam rangka melancarkan penyusunan skripsi mahasiswa, maka diperlukan Dosen pembimbing yang mendampingi dan mengarahkannya terutama dalam penguasaan aspek permasalahan dan metodologinya.

Untuk itu kiranya Bapak/Ibu berkenan memberi izin kepada:

1. Drs. H. Muhammad Anas, M.Si (Pembimbing I)
2. Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons (Pembimbing II)

Untuk menjadi pembimbing skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Nur Wahyuni**
 Nim : **1644041019**
 Jurusan/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
 Judul Rencana Skripsi : Penerapan Teknik *Self Talk* untuk meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMPN 18 Makassar

Demikian penunjukan ini dan atas perkenannya diucapkan terima kasih.

Makassar, 30 Juli 2019

Mengetahui,
 Ketua Jurusan PPB


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



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)
 Alamat : Jalan Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 863076
 Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 5519/UN36.4/LT/2019 31 Juli 2019
 Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth :1. **Drs. Muhammad Anas, M.Si**
 2. **Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons.**

Berdasarkan surat usulan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Nomor : No. 128/UN36.4.4/KM/2019, tanggal 30 Juli 2019, tentang pembimbingan penulisan skripsi mahasiswa Program Sarjana (S1), kami menugaskan Bapak/ Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini :

N a m a	N I M	Jur/ Prodi	Judul Skripsi
Nur Wahyuni	1644041019	Bimbingan dan Konseling	<i>Penerapan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMPN 18 Makassar</i>

Harapan kami semoga pembimbingan ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditentukan.



Bidang Akademik,

Dr. Mufida, M.Si
 NIP 196605251992031002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
 Alamat: Jl. Tamalate 1 Kampus Ujung Fax(0411)883076,(0411)884457Makassar

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Usulan Penelitian/Skripsi dengan Judul "Penerapan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar "

atas nama:

Nama : Nur Wahyuni
 NIM : 1644041019
 Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK
 Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 12 februari 2020

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons.
 Nip. 19720817 200212 1 00 1

Disahkan:
 Ketua Jurusan
 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

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



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222
 Telepon: 88-4457, Fax. (0411) 884457
 Laman: www.fip.unm.ac.id, E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 245/UN36.4.4/KM/2020
 Lamp. : 1 (satu) Exemplar
 Hal : *Undangan Seminar Proposal*

Yth. : **1. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. (Ketua Ujian)**
2. Drs. Muhammad Anas, M.Si. (Pembimbing 1)
3. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. (Pembimbing 2)
4. Dr. Abdullah Sinring, M.Pd. (Penanggap)
 di Makassar

Dengan hormat, mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk bertindak sebagai penguji/panitia seminar proposal usulan penelitian dari:

Nama Mahasiswa : NUR WAHYUNI
 Nomor Pokok : 1644041019
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)
 Pembimbing : **1. Drs. Muhammad Anas, M.Si.**
2. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons.

dengan judul Penelitian:

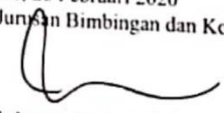
"Penerapan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar"

Yang Insya Allah dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Senin, 02 Maret 2020
 Pukul : 13.00 - 14.30 WITA
 Tempat : Ruang Laboratorium Jurusan PPB FIP UNM

Demikian undangan kami, atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Makassar, 26 Februari 2020
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.


Drs. Muhammad Anas, M.Si.
 NIP 198712131987031005



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222
 Telepon: 884457, Fax: (0411) 884457
 Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL



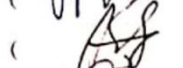

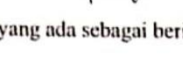
Pada hari ini Senin Tanggal 02 Maret 2020 Jam 13.00 - 14.30 WITA telah diadakan Seminar Proposal Program Strata Satu bagi mahasiswa:

Nama Mahasiswa : NUR WAHYUNI
 NIM : 1644041019
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)

dengan judul proposal sebagai berikut:

"Penerapan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar"

Dihadapan panitia Seminar Proposal yang terdiri dari:

- | | | |
|-----------------|---------------------------------|---|
| 1. Pimpinan | : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. | () |
| 2. Pembimbing 1 | : Drs. Muhammad Anas, M.Si. | () |
| 3. Pembimbing 2 | : Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. | () |
| 4. Penanggap 1 | : Dr. Abdullah Siring, M.Pd. | () |
| 5. Penanggap 2 | : Nur Fadhuah Umar, M.Pd. | () |

Hasil seminar diputuskan (lingkari huruf di depan alternatif keputusan yang ada sebagai berikut)

1. Karya proposal dapat dilanjutkan tanpa perbaikan.
2. Karya proposal dapat dilanjutkan dengan perbaikan sesuai saran tim penguji.
3. Karya proposal tidak dapat dilanjutkan.

Makassar, 02 Maret 2020
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,

 Drs. Muhammad Anas, M.Si.
 NIP 198712131987031005

KETERANGAN VALIDATOR INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd.

NIP : -

Jurusan/fakultas : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/ Ilmu Pendidikan

Instansi : Universitas Negeri Makassar

Sebagai validator instrumen yang disusun oleh

Nama : NUR WAHYUNI

Nim : 1644041019

Program studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa instrumen penelitian dalam bentuk observasi tingkat kematangan karier yang disusun oleh mahasiswa tersebut sudah dikonsultasikan dan layak digunakan untuk penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi berjudul "Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar".

Demikian keterangan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Maret 2020

Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd
NIP.-

tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan

2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:

- 1 Tidak Valid
- 2 Kurang Valid
- 3 Cukup Valid
- 4 Valid
- 5 Sangat Valid

No	ASPEK YANG DINILAI	PENILAIAN					KETERANGAN
		1	2	3	4	5	
1	Kejelasan petunjuk pengerjaan				✓		
2	Kesesuaian item pernyataan dengan indikator				✓		
3	Ketepatan penggunaan kata/kalimat				✓		
4	Kelayakan jumlah butir-butir pernyataan				✓		
5	Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan				✓		
6	Kesesuaian antara pernyataan dan kemampuan berbahasa				✓		
7	Kemudahan analisis data				✓		
8	Ketepatan penggunaan model skala untuk mengukur tingkat kematangan karier				✓		

Saran-saran perbaikan:

1. Dalam pengembangan instrumen dimulai dari "S.p.O. / C"
2. Hindari kata "sebelum" pada item, sehingga
3. tidak mempengaruhi pada Alfabetyg jawaban.
4. Perhatikan kesesuaian indikator dan pernyataan
5. Item + atau -

Makassar, Maret 2020

Validator


Akhmad Harun, S.Pd, M.Pd
 NIP.-



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Kampus FIP UNM Jl. Tamalate 1 Tidorung Makassar
Telp. (0411) 894457 Fax. (0411) 893076
Laman: www.unm.ac.id

PENGESAHAN USULAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil telaah oleh pembahas utama dan para peserta seminar yang telah dilaksanakan pada 2 Maret 2020, maka usulan penelitian untuk skripsi saudara/i:

Nama : Nur Wahyuni
NIM : 1644041019
Jur./ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Judul : "PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR"

Telah dilakukan perbaikan/penyempurnaan sesuai usul/saran pembahas utama, maka usul penelitian untuk skripsi saudara diperkenankan meneruskan kegiatan pada tahapan selanjutnya.

Makassar, Maret 2020

Disetujui oleh:
Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

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

Pembimbing II,

Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons.
NIP. 19720817 200212 1 001

Mengetahui,
Wakil Dekan I FIP UNM,

Dr. Mustafa, M.Si
NIP. 19660525 199203 1 002

Disahkan oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM,

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 Jalan: Tamalate 1 Tidorung, Makassar KP. 90222
 Telepon: 884457, Fax: (0411) 884457
 Laman: <http://fip.unm.ac.id>, E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 1479/UN36.4/L.T/2020

18 Maret 2020

Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

Yth : Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan
 Cq. Kepala UPT P2T BKPMID Prov. Sulawesi Selatan

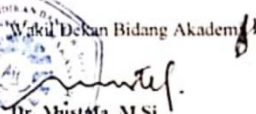
Di -
 Makassar

Sehubungan dengan penyelesaian studi mahasiswa Program Strata Satu (S-1), maka terlebih dahulu harus melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi. Untuk itu kami mohon kiranya mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Nur Wahyuni
 NIM : 1644041019
 Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang ada dalam wilayah Lembaga/ Instansi/ Organisasi yang Bapak/ Ibu Pimpin.

Sebagai bahan pertimbangan bersama ini kami lampirkan proposal penelitian mahasiswa yang bersangkutan. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik

 Dr. Mustafa, M.Si
 NIP 196605251992031002

Tembusan:

1. Yth. Ketua Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Ahmad Yani No 2 Makassar 90111
Telp +62411 - 3615867 Fax +62411 - 3615867
Email: Keshang@makassar.go.id home page: <http://www.makassar.go.id>

Makassar, 02 Juli 2020

Kepada

Yth. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KOTA MAKASSAR

Nomor : 070 / 526 - II / BKBP / M / 2020
Sifat :
Perihal : Izin Penelitian

Di -

MAKASSAR

Dengan Hormat,

Menunjuk Surat dan Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor: 3239/S.01/PTSP/2020 Tanggal 01 Juli 2020, Perihal tersebut diatas, maka bersama ini disampaikan kepada Bapak bahwa:

Nama : NUR WAHYUNI
NIM / Jurusan : 1644041019 Bimbingan Dan Konseling
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) / UNM
Alamat : Jl. Tamalate 1 Tjung, Makassar
Judul : "PENERAPAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 1 BUKITIKASSAR"

Bermaksud mengaoakan *Penelitian* pada Instansi / Wilayah Bapak, dalam rangka *Penyusunan Skripsi* sesuai dengan judul di atas, yang akan dilaksanakan mulai tanggal **01 Juli s/d 31 Agustus 2020**.

Sehubungan dengan hal tersebut, pada prinsipnya kami dapat **menyetujui dengan memberikan surat rekomendasi izin penelitian ini**.

Demikian disampaikan kepada Bapak untuk dimaklumi dan selanjutnya yang bersangkutan melaporkan hasilnya kepada Walikota Makassar Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.

A. H. WALIKOTA MAKASSAR
KEPALA BADAN



Tembusan :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota - Sul - Sel di Makassar;
2. Kepala Unit Pelaksana Teknis P2T Bidang Koordinasi Penanaman Modal Daerah Prov. Sul Sel di Makassar;
3. Pembantu Dekan Bid. Akademik FIP UNM Alauddin Makassar di Makassar;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;
5. Arsip



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 3240/S.01/PTSP/2020
 Lampiran :
 Perihal : Izin Penelitian

KepadaYth.
 Walikota Makassar

di-
 Tempat

Berdasarkan surat Pembantu Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar Nomor : 11479/N36.4/LT/2020 tanggal 18 Juni 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : NUR WAHYUNI
 Nomor Pokok : 1644041019
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
 Alamat : Jl. Tamalate I Tidung, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PENERAPAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **01 Juli s/d 31 Agustus 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
 Pada tanggal : 01 Juli 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
 PHL. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU
 PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

[Signature]
 Ir. IFFAH RAFIDA DJAFAR, ST., MT.
 Nip. : 19741021 200903 2 001

Tembusan Yth
 1. Pembantu Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar di Makassar,
 2. Peringgal

SIMPAP PTSP 02 07 2020



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap.sulsulprov.go.id> Email : ptsp@sulsulprov.go.id
 Makassar 90231





PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 18 MAKASSAR
SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN) MANDIRI
AKREDITASI "A"

Alamat : Jl Dg Tata Komp Hartaco Indah Telp. (0411) 8914697 KP. 90224 Makassar - Sulawesi Selatan
Web Site : smpnegeri18makassar.sch.id e-Mail : smpnegeri18makassar@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 421/109/SMPN.18/IX/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 18 Makassar, menerangkan bahwa :

Nama : NUR WAHYUNI
NIM : 1644041019
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 18 Makassar dengan judul :

" PENERAPAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR "

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 01 September 2020

Kepala Sekolah,



MUHAMMAD GUNTUR, S.Pd, M.Pd

Pangkat : Pembina Tk.I

NIP. 19700721 199802 1 002

RIWAYAT HIDUP



NUR WAHYUNI, Lahir di Enrekang pada tanggal 18 Mei 1998. Merupakan anak kedua dari dua bersaudara, pasangan dari Bapak Bahri S dan Ibu Jumariah. Peneliti mengikuti pendidikan formal pada tahun 2003 di TK Bustanul Affan Mandalan dan lulus pada tahun 2004. Pada tahun 2004 melanjutkan pendidikan di MI Guppi Minanga dan lulus pada tahun 2010. Tahun 2010 melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 1 Alla dan lulus pada tahun 2013. Pada Tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Alla dan lulus pada tahun 2016. Kemudian tahun 2016 penulis mendapatkan beasiswa bidikmisi untuk melanjutkan pendidikan ke Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan Program studi Bimbingan Konseling, melalui jalur SBMPTN. Kegiatan organisasi yang pernah penulis ikuti yaitu, (1). Anggota HPMM (Himpunan Mahasiswa Massenrempulu), (2) Anggota komunitas Pendekar Anak Makassar (3cm), (3) Anggota komunitas AKSI Makassar (Aktivis Sosial Indonesia).