



Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dengan Menggunakan Teknik *Self Talk*

Nur Wahyuni

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: nurwahyunibahri@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Jun 09th, 2024

Revised Jul 14th, 2024

Accepted Aug 27th, 2024

Keyword:

Technique *Self Talk*

Self Confidence

Abstract

This study examines the application of self-talk techniques to increase student confidence at SMP Negeri 18 Makassar. The objectives of this study are: (1) To know the description of students' self-confidence in SMP Negeri 18 Makassar, (2) To know the description of the implementation of self talk technique to increase students' self-confidence in SMP Negeri 18 Makassar, (3) To know whether self talk technique can increase students' self-confidence in SMP Negeri 18 Makassar. This research uses a quantitative approach, type of experimental research with the True Experimental Design model. Data collection techniques using self-confidence scales and observations. So the results showed that: (1) The level of self-confidence of students before being given the treatment of self talk techniques is in the low category and after being given treatment in the form of self talk techniques students' self-confidence increases or is in the high category, (2) During the implementation of self talk techniques student participation is in the high category (3) The application of self talk techniques can significantly increase student self-confidence.

Abstrak. Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self talk* untuk 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. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian eksperimental dengan model *True Experimental Design*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala kepercayaan diri dan observasi. 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.

Kata Kunci:

Teknik *Self Talk*;

Kepercayaan diri;



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author.

PENDAHULUAN

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). 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.

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 didepan 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.

Fenomena yang terjadi diatas diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif atau irasional terhadap stimulus yang diterima, oleh karena itu siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah tersebut dalam kehidupan sehari-harinya menggunakan *self talk* negatif. 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”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. 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*). Jenis penelitian yang digunakan adalah *True Experimental Design*. Desain penelitian yang adalah *The Randomized Pretest- Posttest Control Group Design*. Pandang & Anas (2019: 90)

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen (R)	Y ₁	X	Y ₂
Kontrol (R)	Y ₁	-	Y ₂

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. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang dari jumlah sampel yang akan dibagi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Menggunakan Teknik sampling yaitu *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 2. 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

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*.

Tabel 3. Penyebaran kelompok penelitian

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

Teknik pengumpulan data yang di lakukan 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*. 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). Kemudian dilakukan uji validitas intrumen Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai *r* yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 maka dinyatakan tidak valid (Kadir, 2016). Setelahnya dilakukan juga uji realibilitas instrumen. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien *alpa* lebih besar dari 0,60 (Sugiyono, 2016).

Selain menggunakan skala untuk melihat tingkat kepercayaan diri siswa, peneliti juga melakukan observasi dengan menggunakan pedoman observasi. Analisis data dilakukan dengan dua cara yaitu analisis statistic deskriptif dan analisis statistic inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan sikap kepercayaan diri siswa berdasarkan instremen skala yang digunakan. Adapun kategori kepercayaan diri siswa diuraikan pada table 4.

Tabel 4. Kategorisasi Kepercayaan Diri

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

Setelah itu dilakukan analisis statistik inferensial 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. Untuk menguji normalitas data dilakukan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila $sig >$ tingkatan α yang telah ditentukan yaitu 0,05. Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada Uji

Homogeneity Of Variance. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila $sig >$ tingkatan α yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 5. Data Kepercayaan Diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar Kelompok eksperiment *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Kepercayaan diri	Kelompok penelitian			
		Eksperiment			
		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

Data di tabel 5 menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar untuk kelompok eksperiment. 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 eksperiment dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 6. Kepercayaan diri pada kelompok Eksperiment

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

Tabel 6. 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.

Tabel 7. Data Kepercayaan Diri pada siswa di SMP Negeri 18 Makassar Kelompok Kontrol *pretest* dan kelompok *posttest*

Interval	Kepercayaan diri	Kelompok penelitian			
		Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		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

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 kemmpuan dirinya, tidak percaya diri, pesimis dan memiliki pemikiran irasional.

Tabel 8. 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

Tabel 8 menunjukkan bahwa gambaran umumtentang 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* untu kelompok control tetap berada pada kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Dari analisis data diatas dengan menggunakan SPSS 23.00 *for Windows* diperoleh *output* analisis seperti terangkum pada tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis menggunakan uji *t*

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig	Keterangan
	Pretest	Posttest	Gain Score			
E	69,12	115	45,87	8,310	,000	H ₀ Ditolak
K	74,5	72,87	8,12			

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut diperoleh harga $t = 8,310$ dan nilai $\text{sig} (2 \text{ tailed}) = 0,000$. 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.

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*.

Pada kegiatan pertama yaitu Tahap mendengarkan *self talk* negatif, dilaksanakan dengan cara 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 yaitu konseli dapat menceritakan dan dapat mengidentifikasi situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul.

Pada kegiatan kedua yaitu Tahap menuliskan *self talk*, 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 negative* 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 memberikan 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*.

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.

SIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dari penelitian adalah 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 ; Penerapan teknik *self talk* dapat meningkatkan secara signifikan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar.

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*