



Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* terhadap Kepercayaan Diri Siswa

Putri Setianingrum¹, Asni²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

E-mail: putrisetianingrum23@gmail.com, asni@uhamka.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-06-23 Revised: 2024-07-21 Published: 2024-08-08 Keywords: <i>Self Confidence;</i> <i>Self Talk;</i> <i>Group Counseling.</i>	This research aims to describe and analyze the effect of group counseling using the Self Talk Technique in increasing the self-confidence of class X-3 students at SMAN 76 Jakarta. This research uses a quantitative approach, Pre Experimental research type with a one group pretest-posttest design. The population taken was 30 students, taking a sample of 10 students using purpose sampling techniques. Data collection techniques use questionnaire and observation methods with Likert scale measurements and analysis Wilcoxon T test calculation. The research results show that H_0 is rejected and H_a is accepted with the result Asymp. Sig (2-Tailed) has a value of $0.005 < 0.05$ which shows that there is an influence of group counseling with the Self Talk Technique in increasing the self-confidence of class X-3 students at SMAN 76 Jakarta.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-06-23 Direvisi: 2024-07-21 Dipublikasi: 2024-08-08 Kata kunci: <i>Kepercayaan Diri;</i> <i>Self Talk;</i> <i>Konseling Kelompok.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis pengaruh konseling kelompok dengan Teknik <i>Self Talk</i> dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X-3 di SMAN 76 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian <i>Pre Experimental</i> dengan desain one group pretest-posttest desain. Populasi yang diambil sebanyak 30 siswa pengambilan sampel 10 orang siswa dengan menggunakan teknik <i>purpose sampling</i> . Teknik pengumpulan data menggunakan metode angket dan observasi dengan pengukuran skala likert serta melakukan analisis perhitungan uji T Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima dengan hasil Asymp. Sig (2-Tailed) bernilai $0,005 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok dengan Teknik <i>Self Talk</i> dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X-3 di SMAN 76 Jakarta.

I. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, pendidikan memegang peran yang sangat penting. Bangsa Indonesia terus berupaya meningkatkan kualitas pendidikan untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman. Diharapkan dunia pendidikan dapat mencapai tujuan pendidikan nasional dan mewujudkan cita-cita bangsa. Tujuan pendidikan nasional ini diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, Bab II, Pasal 3, yang meliputi pengembangan kemampuan serta pembentukan karakter dan peradaban bangsa yang berbudaya, dengan tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Namun, potensi seseorang tidak akan terwujud secara otomatis tanpa usaha, melainkan bergantung pada sejauh mana individu berusaha mewujudkan potensi tersebut menjadi kenyataan, terutama dalam sikap dan juga kepribadiannya. Hal ini dapat dicapai dengan membangun rasa percaya diri, yang akan membantu meningkatkan perkembangan individu baik secara pribadi maupun dengan dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Oleh karena itu membangun kepercayaan diri merupakan elemen penting untuk mencapai keberhasilan. Menurut Lauster 1992 (dikutip dlm ghufroon & rini) mendefinisikan Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan bagian dari kepribadian yang membuat seseorang yakin pada kemampuannya, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, serta mampu bertindak sesuai keinginannya sendiri dengan penuh kegembiraan, optimisme, toleransi, dan tanggung jawab. Lauster (1992) menambahkan kepercayaan diri juga berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Namun, anggapan seperti ini dapat menyebabkan individu tidak pernah mencapai kepercayaan diri yang sejati, karena kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang bisa dilakukan dengan baik dan kemampuan yang dikuasai.

Oleh karena itu rasa percaya diri yang rendah dapat mengganggu atau menghambat kesuksesan siswa dalam belajar, untuk itu rasa percaya diri perlu ditingkatkan dengan melakukan pendekatan Teknik *Self Talk* dengan pelayanan

konseling kelompok. Menurut Prayitno 1995 (dikutip dlm sisca & itsar 2016) konseling kelompok adalah jenis layanan bimbingan konseling yang ditujukan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendapatkan berbagai informasi baru, pemahaman, serta membantu anggota kelompok mengatasi masalah pribadi mereka. konseling kelompok sebagai hubungan membantu di mana konselor bertujuan untuk dapat meningkatkan kemampuan dan fungsi mental klien agar mereka dapat menghadapi persoalan atau konflik dengan lebih baik (Lesmana 2005).

Menurut Prayitno 1995 (dikutip dlm Ayu & Wahyudi, 2020), tujuan umum dari layanan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, terutama dalam hal komunikasi. Melalui layanan ini, hambatan atau gangguan dalam sosialisasi dan komunikasi siswa dapat diidentifikasi dan diatasi menggunakan berbagai teknik, salah satunya yaitu dengan Teknik *Self Talk*. *Self-Talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari rational-emotive behavior therapy (REBT) dan pendekatan-pendekatan perilaku-kognitif untuk konseling lainnya. REBT menyatakan bahwa "orang membuat tuntutan-tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri" yang mengakibatkan berbagai gangguan psikologis (Ellis, 1993, hlm. 200).

Menurut Erford (2015) *Self-Talk* memiliki sifat self-fulfilling dan penting bagi individu untuk belajar bagaimana menantang keyakinan yang tidak masuk akal. *Self-Talk* adalah teknik yang dapat digunakan untuk menolak keyakinan yang tidak rasional dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, sehingga menghasilkan pola pikir internal yang lebih positif. Mengimplementasikan *Self-Talk* merupakan cara bagi individu untuk mengatasi pesan negatif yang mereka sampaikan kepada diri sendiri.

Variasi teknik *Self-Talk* menurut Schafer 1998 (dikutip dlm Erford 2015) mencakup metode P dan Q. Dalam metode ini, ketika *Self-Talk* negatif muncul, konseli akan Pause (berhenti) untuk memberi jarak dan menenangkan diri. Setelah itu, konseli akan melanjutkan dengan Question (pertanyaan) untuk memahami situasi dan masalah yang dihadapinya. Metode lain, Instant Replay, digunakan ketika konseli menyadari respons negatifnya. Dalam metode ini, konseli dapat melawan respons tersebut. contoh hal nya adalah kalimat positif self-talk yang tersusun dalam kalimat yang negatif yaitu "saya tidak takut" secara tidak sadar hal ini akan membuat kecenderungan pikiran alam bawah sadar dalam

membacanya adalah "saya takut" maka itulah perlu dan pentingnya kalimat positif dengan afirmasi positif yang dibutuhkan agar supaya alam bawah sadar kita mampu untuk membaca dengan positif dan menggantinya dengan kalimat "saya berani".

Maka dari itu dengan pendekatan ini di duga mampu memberikan efek positif pada siswa karena pelayanan konseling kelompok Teknik *Self Talk* dapat menjadi solusi bagi siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah diharapkan siswa tersebut mampu melakukan perubahan mengenai pola pikir negatif dan irasional menuju perubahan positif dan rasional sehingga dapat menciptakan *Self Talk* yang positif. Supaya bisa memperkuat rasa percaya diri mereka dan memanfaatkan potensi diri.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan mendeskripsikan pengaruh konseling kelompok terhadap teknik *Self Talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Peneliti ini memakai metode kuantitatif, Seperti yang dinyatakan oleh Creswell (2008, hlm. 12), penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan meneliti hubungan antar variabel. Penelitian yang di lakukan di SMAN 76 Jakarta kepada siswa kelas X. Menurut Arikunto (2013) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. dengan demikian siswa-siswi SMAN 76 Jakarta kelas X sebagai populasi. Karna subjek penelitian memiliki ciri-ciri yang mendukung kebutuhan peneliti untuk dapat menyimpulkan temuan atau hasil. Maka dari itu untuk populasi Penelitian berjumlah 30 siswa.

Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampel* adalah metode pengambilan sampel yang dilakukan karena membutuhkan beberapa pertimbangan, sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh Arikunto (2013). Dengan demikian untuk penentuan sampelnya dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus, untuk penentuan kelas X-3 di tentukan oleh guru BK dan juga peneliti menentukan siswa yang akan di ambil sampelnya yaitu 10 orang siswa.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil *Pre-Test* Kepercayaan Diri

Peneliti melakukan Pre Test kepada 10 orang siswa. dengan tujuan yang akan peneliti capai ialah untuk meningkatkan dan membangun kepercayaan diri siswa

melalui konseling kelompok dengan Teknik *self talk*. Adapun data hasil *pretest* sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Skor *Pre-Test*

No	Inisial	Skor	Kategori
1	GHN	71	Sedang
2	KYZ	64	Rendah
3	QRN	85	Sedang
4	KIA	63	Rendah
5	DV	73	Sedang
6	SHY	77	Sedang
7	GDA	74	Sedang
8	RSA	67	Rendah
9	ZHA	59	Rendah
10	KLA	69	Rendah
Jumlah		703	

Berdasarkan tabel 1 bahwa hasil *pre-test* siswa kategori rendah sebanyak 5 siswa yaitu KYZ dengan skor 64, KIA dengan skor 63, RSA dengan skor 67, ZHA dengan skor 59, KLA dengan skor 69. Kategori sedang sebanyak 5 siswa yaitu GHN dengan skor 71, QRN dengan skor 85, DV dengan skor 73, SHY dengan skor 77, GDA dengan skor 74.

2. Hasil *Post-Test* Kepercayaan Diri

Tabel 2. Hasil Skor *Post-Test*

No	Inisial	Skor	Kategori
1	GHN	113	Tinggi
2	KYZ	111	Tinggi
3	QRN	108	Tinggi
4	KIA	110	Tinggi
5	DV	118	Tinggi
6	SHY	120	Tinggi
7	GDA	112	Tinggi
8	RSA	118	Tinggi
9	ZHA	121	Tinggi
10	KLA	119	Tinggi
Jumlah		1.150	

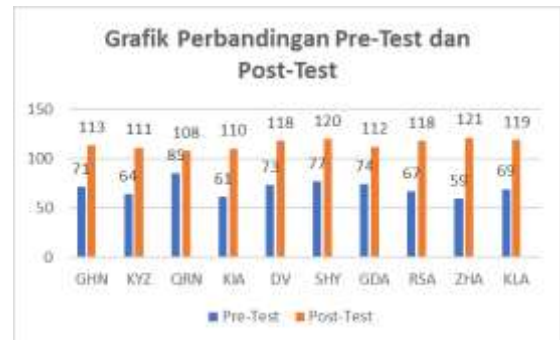
Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan mengenai kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self talk*.

3. Perbandingan Data *Pre test* dan *Post Test*

Untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok dengan Teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah layanan diberikan, dapat dilihat dari hasil penelitian ini sesuai dengan data *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Nama/ Inisial	Pre-test		Post-test		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	GHN	71	Sedang	113	Tinggi	42
2	KYZ	64	Rendah	111	Tinggi	47
3	QRN	85	Sedang	108	Tinggi	23
4	KIA	63	Rendah	110	Tinggi	49
5	DV	73	Sedang	118	Tinggi	45
6	SHY	77	Sedang	120	Tinggi	43
7	GDA	74	Sedang	112	Tinggi	38
8	RSA	67	Rendah	118	Tinggi	51
9	ZHA	59	Rendah	121	Tinggi	62
10	KLA	69	Rendah	119	Tinggi	50
Jumlah		703		1.150		477



Gambar 1. Grafik Perbandingan Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan gambar 1 perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* kepada siswa yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. maka disimpulkan bahwa dari siswa yang mengalami kepercayaan diri yang rendah setelah diberikan perlakuan melalui konseling kelompok dengan Teknik *self talk* kepercayaan diri siswa tersebut meningkat. Didalam riset ini uji prasyarat analisis memakai uji normalitas *shapiro-wil* guna menguji distribusi data penelitian normal/tidak.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Eksperimen 1	.980	10	.967
Eksperimen 2	.907	10	.260
*. This is a lower bound of the true significance.			
a. Lilliefors Significance Correction.			

Berdasarkan gambar 2 di atas hasil uji normalitas memperoleh hasil data *pre-test* kepercayaan diri dengan nilai Asym Sig 0.967. sedangkan hasil data *post-test* kepercayaan diri memperoleh nilai Asymp.Sig 0.260. maka dapat di simpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Kemudian Pengujian hipotesis penelitian ini meggunakan Uji Wilcoxon. Hipotesis

dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Konseling kelompok dengan teknik *Self Talk* terhadap kepercayaan diri siswa” Data yang sudah di dapatkan dari hasil pre-test dan pos-test di ujikan kembali menggunakan rumus wilcoxon menggunakan SPSS 26 sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Ranks				
		N	Mean Ranks	Sum of Ranks
Post-test – Pre-test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10 ^d		
Post-test < Pre-test				
Post-test > Pre-test				
Post-test = Pre-test				
Tests Statistica				
Post-test – Pre-test				
Z		-2.805 ^b		
Asymp. Sig. (2-tailed)		.005		
a. Wilcoxon Signed Ranks Test				
b. Based on Negative Ranks				

Berdasarkan gambar 3 Hasil uji Wilcoxon signed ranks test menunjukan bahwa nilai signifikasi $0.000 < \text{dari } 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pre-test dan post-test sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Uji hipotesis penelitian ini menunjukan bahwa pengaruh konseling kelompok dengan Teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Berdasarkan data yang diperoleh, nilai mean pre-test adalah 703, sedangkan nilai mean post-test adalah 1.150.
2. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon signed ranks test menunjukan bahwa nilai signifikasi $0.000 < \text{dari } 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pre-test dan post-test sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.
3. Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan bahwa kepercayaan diri itu penting untuk dimiliki siswa karena merupakan kunci untuk mencapai kesuksesan dan menghadapi tantangan hidup. Dengan siswa mempunyai kepercayaan diri yang tinggi itu dapat membuat keputusan yang lebih baik dan memanfaatkan potensi diri secara maksimal.

B. Saran

1. Siswa

Diharapkan dapat mengambil manfaat dari setiap pertemuan selama konseling kelompok dengan Teknik *self talk*. Untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri di dalam kehidupan sehari-hari.

2. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model konseling individual dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul Di SMAN 76 Jakarta khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

3. Peneliti Selanjutnya

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

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta Sudaryono.
- Bradley T. Erford. 2015, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Creswell, J. W. (2012). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Bandung: Mujahid Pres .(Online). Di unduh, 4.
- Ghofron, M.N., & Risnawati, R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Cetakan 1. Yogyakarta: AFRUZ Media.
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.
- Sulasih. 2016. *Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Dan Kelompok*. Sidekerto: Hartamedia
- Wahyudi, W. (2020). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13-16.

<https://www.jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/IJoCE/article/view/1139>