KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul "Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMPN 4 Candung". Shalawat dan salam penulis mohonkan kepada Allah agar dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah meletakkan pondasi ilmu pengetahuan bagi umat manusia.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat dan prosedur untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu dalam program studi bimbingan dan konseling. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tuaku yaitu **Bapak Hadisman** dan **Ibu Yetma Yetti** serta kakak dan adikYogi Refsayan Yani, Ferdila Anggun Sari dan Maha Yesti Futri dan orang yang tersayang yang telah mencurahkan kasih sayang dan perjuangan yang tak kenal lelah untuk masa depan dan kehidupan penulis, selanjutnya penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Ridha Ahida, M.Hum selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi beserta Bapak Dr. Asyari, M.Si, Bapak Dr. Novi Hendri, M.Ag, dan Bapak Dr. Miswardi, M.Hum selaku Wakil Rektor IAIN Bukittinggi.

2. Ibu Dr. Zulfani Seismiarni selaku Dekan Fakultas Tarbiyah, Bapak Dr.Iswantir, M.Ag selaku wakil Dekan I, Bapak Charles, S.Ag., M.Pd.I selaku wakil Dekan II, Bapak Dr.Supratman Zakir, M.Pd, M.Kom selaku wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi yang telah memberi fasilitas kepada peneliti dalam menambah ilmu pengetahuan di IAIN Bukittinggi.
3. Ibu Alfi Rahmi, M.Pdsebagai pembimbing skripsi penulis yang telah mengarahkan, membimbing dan mengoreksi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai kaidah ilmiah yang berlaku.
4. Bapak Dodi Pasila Putra, S,Ag,Pd beserta ibu Fadhila Yusri S.Pd, M,Pd Kons selaku narasember penelitian pada saat seminar proposal yang telah memberikan arahan kepada penelitian dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Nurhasnah, M.A, Ibu selaku Dosen validasi instrumen dalam penelitian ini beserta ibu Nory Natalia s,Psi,I.,S.Pd.,M,Pd dan bapak Dodi Pasila Putra, M.Pd.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan dan karyawati Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi yang telah membekali penulis dengan berbagai pengetahuan.
7. Ibu Dra. Ermawati, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMPN 4 Candung beserta Ibu Riswati, S.Pd. Kons selaku Guru BK dan untuk seluruh bapak dan ibuk majelis guru di SMPN 4 Candung yang telah memberikan bantuan begitu banyak baik meteril maupun non materil.

8. Bapak dan Ibu pimpinan serta karyawan dan karyawati perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi yang telah menyediakan fasilitas kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan terkhusus BK 2015 yang telah memberikan sumbangan pemikiran dan motivasi dalam penulisan skripsi ini sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Atas segala bantuan yang telah diberikan penulis ucapkan terimakasih, semoga apa yang telah diberikan itu dibalas oleh Allah SWT dengan balasan yang setimpal, akhirnya kepada Allah SWT penulis berserah diri dan mohon ampun dari dosa dan kekhilafan.

Bukittinggi, November 2020

Silfi Endika Roza
NIM. 2615.155

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **v**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **vii**

DAFTAR TABEL ..... **ix**

DAFTAR GRAFIK ..... **x**

DAFTAR GAMBAR ..... **x**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 11

C. Batasan Masalah 12

D. Rumusan Masalah 12

E. Tujuan Penelitian 12

F. Manfaat penelitian 13

G. Penjelasan Judul 14

H. Sistematika Penulisan 15

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individual

1. Pengertian Layanan Konseling Individual 16
2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual 17
3. Proses layanan Konseling Individual 17

B. Teknik Self Talk

1. Pengertian *Self Tal* 22
2. Manfaat *Self Talk* 27
3. Macam-macam *self talk* 28
4. Langkah-langkah Penerapan *Self Talk* 29
5. Kelebihan dan Kelemahan *Self Talk* 31

C. Kepercayaan Diri
1. Pengertian Kepercayaan Diri 32
2. Ciri-ciri Individu yang Mempunyai Kepercayaan Diri 35
3. Akibat Kurangnya Kepercayaan Diri 36
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri 37
5. Bentuk-bentuk Percaya Diri 39
6. Proses Terbentuk Kepercayaan Diri 40
7. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri 41
D. Konseling Individual melalui Self talk dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri 45
E. Penelitian Relavan 46
F. Kerangka Konseptual 49
G. Hipotesis 50

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 51
B. Lokasi Penelitian 51
C. Rancangan Penelitian 52
D. Populasi Dan Sampel 53
E. Teknik Pengumpulan Data 55
F. Analisis Instrumen 57
G. Prosedur Penelitian 60
H. Desain Perlakuan 74
I. Teknik Pengolahan Data 77

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian 84
B. Gambaran Hasil Pretest dan Pretest percaya Diri 85
C. Perbedaan Hasil Pretest dan Postest percaya diri 90
D. Uji Hipotesis 91
E. Pembahasan 92

BAB VPENUTUP

A. Kesimpulan 98

B. Saran..... 99

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kisi-kisi Skla .....
Lampiran 2 : Skala Penelitaian Setelah Uji Coba .....
Lampiran 3 : Validasi Skala (Judgement Expert) .....
Lampiran 4 : Skala Setelah Validasi .....
Lampiran 5 : Tabulasi Uji Coba .....
Lampiran 6 : Uji Validasi dan Reliabilitas .....
Lampiran 7 : Kisi-kisi Skala .....
Lampiran 8 : Skala Penelitian Sesudah Uji Coba .....
Lampiran 9 : Tabulasi Skala Penelitian (Pretest dan Posttest) .....
Lampiran 10 : Uji Wilcoxon .....
Lampiran 11 : Paket Eksperimen .....
Lampiran 12 : RPL, Lapelprog dan Laiseg.....
Lampiran 13 : Surat-surat Penelitian .....

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian 52
Tabel 3.2 Populasi 53
Tabel 3.3 Sampel 54
Tabel 3.4 Kategori Skor Percaya Diri 56
Tabel 3.5 Uji Validasi 58
Tabel 3.6 Uji Realibilitas 59
Tabel 3.7 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Eksperimen 62
Tabel 3.8 Data Pretest Percaya Diri 84
Tabel 3.9 Frekuensi Pretest Percaya Diri 85
Tabel 3.10 Hasil Pretest Percaya Diri 85
Tabel 3.11 Data Posttest Percaya Diri 86
Tabel 3.12 Frekuensi Posttest Percaya Diri 87
Tabel 3.13 Hasil Posttest Percaya Diri..... 88
Tabel 3.14 Hasil Pretest dan Posttest Percaya Diri 89
Tabel 3.15 Hasil Uji Wilcoxon 91

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil Pretest 85
Grafik 4.2 Hasil Posttest 87
Grafik 4.3 Perbedaan Hasil Pretest dan Posttest 90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 49
Gambar 3.1 Skema Konseling Individual 74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi merupakan salah satu bentuk usaha mengelola informasi yang profesional dan proporsional terkait dengan persaingan baik secara lokal, regional maupun global.[1] Pendidikan adalah waktu sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.[2]

Pendidikan tidak hanya sebuah kewajiban, tetapi sudah menjadi kebutuhan bagi masyarakat. Pendidikan telah dirasakan masyarakat sebagai salah satu sarana yang dapat mencerdaskan dan memajukan kehidupan bangsa. Sejatinya pendidikan harus dapat memberikan sumbang pemikiran bagi kehidupan bangsa indonesia, sehingga bangsa indonesia dapat merubah kebiasaan tingkah lakunya, pikiran dan sikapnya ke marah yang lebih baik. Setiap satuan pendidikan, baik formal, nonformal,

[1] Supratman Zakir, S. 2017 . *Pemanfaatan Sms Gateway Untuk Sistem Keamanan Desian Dari Implementasi Networking Security Memanfaatan Security Configuration Wizard (Scw).Jurnal Prosessor*. 10 (2). Hal 491.

[2]Rahmawati Wae dan Yasrial Chandra. 2018. *Motivasi Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling, Jurnal Padang. Jurnal Counseling Care,* Vol 2, No 2, bulan Oktober, 2018, hal 65-72.

maupun informal memberikan pelayanan pendidikan bagi peserta didiknya[3].

Pendidikan yang membentuk kepribadian dan karakter berawal dari penegakkan etika dan moral dalam diri, keluarga, sekolah dan masyarakat. Dalam pilar yang ditemukan oleh UNESCO dimulai dari belajar untuk mengetahui, belajar untuk melakukan, belajar untuk menjadi sesuatu dan belajar untuk hidup bersama[4].

Sehubungan dengan itu, Azra dalam Iswantri merumuskan bahwa pendidikan adalah suatu proses dimana suatu bangsa mempersiapakan generasi mudanya untuk menjalankan kehidupan dan untuk memenuhi tujuan hidup secara efektif dan efisien. Ia menegaskan, bahwa pendidikan lebih dari pada sekedar pengajaran. Pendidikan adalah suatu proses dimana suatu bangsa atau negara membina dan mengembangkan kesadaran diri diantara individu-individu.[5]

Bimbingan merupakan salah satu bidang dan program dari pendidikan dan program ini ditujukan untuk membantu mengoptimalkan perkembangan siswa. Menurut Tolbert bimbingan adalah seluruh program atau semua kegiatan dan layanan dalam lembaga pendidikan yang diarahkan pada membantu individu agar mereka dapat menyusun dan

---

[3]Fadhila Yusri dan Jasmienti. 2017. *Jurnal of Islamic & Social Studies. Pengaruh Pemenuhjan Kebutuhan Remaja Terhadap Perilaku Agresif Siswa* di PKBM Kasih Bundo Kota Bukittinggi. Vol. 3. No 1.

[4]Zulfani Sesmiarni, Z. 2015. *Membendung Radikalisme Dalam Dunia Pendidikan Melalui Pendekatan Brain Based Learning.* Kalam, 9(2),233-252

[5]Iswantir M. *Gagasan Pendidikan Serta Praksis Pendidikan Islam Di Indonesia (Studi Pemikiran dan Praksis Pendidikan Islam Menurut Azymardi Azra). (Jurnal Of Education Studies,* Vol 2, No 2 Desember 2017), hal 165

melaksanakan rencana serta melakukan penyesuaian diri dalam aspek kehidupan sehari-hari. Bimbingan merupakan layanan khusus yang berbeda dengan pendidikan lainya.[6]

Konseling merupakan kontak atau hubungan timbal balik antara dua orang (konselor dan klien) untuk menangani masalah klien, yang didukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi klien.[7]

Konseling individual merupakan yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.[8]

Komponen yang ada dalam bimbingan dan konseling ada empat yang pertaman, layanan dasar yaitu pemberian bantuan kepada semua peserta didik/konseli yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan sikap dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Yang kedua, layanan permintaan dan perencanaan individual peserta

---

[6] Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*,(Jakarta: Grafindo Persada, 2010), hal 1-2

[7]Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integral)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 25

[8]Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal 84

didik/konseli, yang ketiga yaitu layanan responsif dan yang ke empat dukungan sistem.[9]

Bimbingan dan Konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaa karier,melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.[10]

Jadi, Bimbingan dan Konseling adalah proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh konselor kepada konseli melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri.[11]

Pada Bimbingan dan Konseling ini terdapat banyak pendekatan, salah satunya pendekatan perilaku kognitif. Pendekatan Kognitif ini adalah ilmu yang mempelajari tentang perubahan perilaku. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Tingkah laku dipelajari ketika individu berintraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar yaitu pembiasaan klasik, pembiasaan operan dan peniruan tingkah laku tertentu pada

---

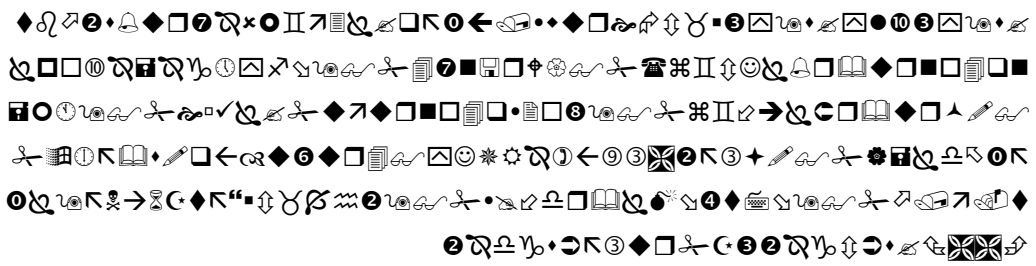
[9]Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling, Kementrian pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral guru dan tenaga kependidikan, 2016

[10]Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*...hal. 1

[11]Tohirin,*Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*...hal.15-26

individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidak puasan yang diperolehnya.[12]

Teori tingkah laku ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.S Al- Ahzab ayat 1 :



33. dan hendaklah kamu tetap di rumahmudan janganlah kamu berhias dan bertingkah laku seperti orang-orang Jahiliyah yang dahuludan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan taatilah Allah dan Rasul-Nya. Sesungguhnya Allah bermaksud hendak menghilangkan dosa dari kamu, Hai ahlul baitdan membersihkan kamu sebersih-bersihnya.

Aspek penting dalam dari terapi *behavior* adalah perilaku yang dapat didefenisikan secara operasional, diamati, dan diukur. Manusia merupakan mahluk aktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar, manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk keperibadian.

Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Tingkah laku *behavior* dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-

[12] Taufik, *Psikologi kepribadian Dalam Konseling,* (Bogor: Ghalia Indonesia. 2009) hal, 124

hukum belajar, tingkah laku. Tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidak puasan yang diperolehnya.

Jadi melalui penggunaan *behavior* ini atau melalui teori belajar ini dapat mengubah tingkah laku siswa dari yang tidak wajar menjadi yang sewajarnya, dan melalui teori ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dimana dalam teori ini melalui pembiasaan yang dilakukan secara terus menerus terhadap seorang siswa maka dengan sendirinya siswa itu akan terbiasa dengan kebiasaan yang diterapkan tadi.

Melalui kebiasaan yang sering diterapkan maka terbentuklah tingkah laku yang baru dan melalui kebiasaan itu juga dapat menumbuhkan sifat disiplin dalam diri siswa. Teknik-teknik yang terdapat dalam pendekatan behavior ini ada empat teknik yaitu: latihan *asertif, desensitisasi sistematis,* pengkondisian versi dan pembentukan tingkah laku model .[13]

Tujuan dari pendekatan perilaku kognitif adalah membantu melatih cara berpikir atau fungsi kognitif dan cara bertidak (*behavior*). Dasarnya adalah tindakan untuk mengubah tingkah laku yang tampak dan spesifik, termasuk tingkah laku yang tidak baik.[14] Dalam pemberian penguatan positif dapat memperkuat pembentukan tingkah laku, dan sebaliknya pemberian penguatan negatif dapat memperlemah pembentukan tingkahlaku yang tidak diinginkan. Jadi tujuan konseling adalah agar klien

[13]Sugiharto, *Pendekatan-pendekatan Konseling* (makalah)
[14] Taufik, *Model-Model Konseling,* (Universitas Negeri Padang, 2009), hal 156

dapat menguasai tingkah laku baru yang efektif dengan cara menciptakan suatu kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.

Terdapat beberapa teknik dalam model-model konseling menurut pandangan Terapi Rasional Emotif (TRE). Salah satunya adalah teknik *self talk, Self talk* adalah teknik yang biasanya digunakan untuk menagani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan dan *scheduling* atau manajemen waktu. Misalnya siswa yang tidak merasa kurang sehat, kuat dan bahagia maka guru BK dapat memberikan contoh-contoh yang dapat merubah dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif[15].

Kata-kata digunakan untuk membentuk kalimat baru pada konseli, memperkuat kalimat yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada konseli tentang memberi perasaan yang menenangkan dan juga memberi suasana hati yang baik pada diri sendiri[16]

Tujuan dari teknik *self talk* dapat digunakan untuk mengatasi rasa takut atau cemas. Berbicara pada diri sendiri adalah menentramkan hati melalui setiap tahapan di saat anda menghadapi sesuatu yang menakutkan.[17]

---

[15]Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), hal 77

[16]Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia Permata. 2013), hal 121-123.

[17]Janet Hall, *Cara Efektif Membangun Keberanian dan Rasa Percaya Diri Putra-putri*, Tanggerang : PT Nusantara Leastari Ceria Pratama, 2002, hal 33

Berdasarkan dari manfaat yang telah dikemukakan, teknik *self talk* sendiri pada dasarnya teknik yang memberi perasaan yang menenangkan dan juga memberi suasana hati yang baik pada diri sendiri.

Teknik *self talk* sendiri dalam bimbingan dan konseling dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok. konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dialakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.[18]. Dalam layanan konseling kelompok dibahas permasalahan pribadi yang menjadi kepedulian bersama. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan konseling kelompok, dibahas melalui tahap mendefinisikan masalah, tahap kerja dan tahap perubahan dan tindakan.

Di samping itu konseling individual suatu proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang klien atau konseli(siswa).

Tujuan dari layanan bimbingan kelompok ini sendiri yaitu untuk membantu individu untuk mengadakan interprestasi fakta-fakta mendalami arti nilai hidup pribadi sekarang dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap dan tingkah laku. Ada beberapa teknik yang digunakan

[18]Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) hal 288

dalam konseling individual yaitu menghampiri klien (*attending*), empati, refleksi, eksplorasi, dorongan minimal dan memimpin.

Upaya dalam hal meningkatkan rasa percaya diri, mengenali rasa ketidak nyaman pada diri, maka harus mengenali terlebih dahulu sesuatu yang membuat tidak percaya diri, mengenali bakat diri sendiri, temukan sesuatu hal ahli pada diri sendiri dan jago dibidang itu dan fokuslah untuk mengembangkannya, selalu bersyukur atas apa yang dimiliki, dengan mengakui dan menghargai apa dimiliki, melawan perasaan tidak utuh dan tidak puas, berusaha selalu berfikir positif, berpikir jangan pernah takut menunjukkan kekuatan dan kualitas diri pada orang lain, berpakaian rapi, berpakain rapi dapat membangan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri adalah Keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sikap positif bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas/pekerja dengan baik untuk mencapai harapan yang diinginkan tanpa ada pengaruh dan orang lain serta dapat mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkunga/situasi yang dihadapinya.

Adapun ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri sebagai berikut : selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi, memiliki kondisi fisik dan mental yang cukup menunjang penampilannya, mampu menyesuaikan diri dan komunikasi dalam berbagai situasi, memiliki tingkat pendidikan formal dan kecerdasan yang cukup, memiliki kemampuan berorganisasi dan latar

keluarga yang baik, memiliki keahliaan atau keterampilan yang menunjang kehidupnya, selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, berani menerima dan menghadapi penolakan orang berani menjadi diri sendiri.[19]

Hasil observasi awal yang peneliti lakukan pada tanggal 2 Januari 2020, observasi dilakukan di SMPN 4 Candung yang sedang belajar ternyata terdapat siswa yang kurang persiapan dalam hal tampil di depan kelas. Banyak siswa yang takut di kritik yang berlebihan oleh temannya. Banyak siswa yang belum menemukan kekuatan diri. Hal ini diperkuat saat siswa tidak percaya diri. Melalui wawancara kepada beberapa siswa kelas VIII ternyata terdapat siswa dalam kelas tersebut yang suka negatif *thinking* dan sering diremehkan dan sulit bergaul.

Berdasarkan hasil dari wawancara tanggal 7 April 2020 yang dilakukan kepada salah satu guru BK yang ada di sekolah tersebut yaitu dimana menunjukkan bahwa penyelenggaraan konseling individual dengan teknik *self talk* atau keterbukan belum optimal, dalam artian konseling individual ada dilaksanakan akan tetapi hanya sebatas untuk memenuhi kebutuhan saja, dalam artian siswa dan siswi yang terlibat dalam konseling individual belum sepenuhnya mampu untuk terbuka dan keputusan diambil oleh konseli sendiri dalam mengikuti kegiatan konseling individual tersebut.

---

[19]Nursalim Mochamad, *Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial*, Yogjakarta : Ladang kata, hal 65

Konseling individual yang dilaksanakan juga belum memenuhi aturan-aturan yang ada dalam konseling individual sendiri, bagaimana prosedur pelaksanaannya, bahkan penggunaan metode konseling individual masih berpusat pada guru BK, penanganan masih sekedar pemberian perhatian dan pelaksanaan konseling individual yang diberikan mengenai rasa percaya diri siswa dengan menggunakan teknik *self talk* belum pernah dilaksanakan di sekolah tersebut.[20]

Dimana banyaknya siswa yang kurang rasa percaya diri dalam hal tampil di depan kelas. Banyak siswa yang takut di kritik yang berlebihan oleh temannya. Banyak siswa yang melihat kekurangan pada dirinya dan mudah putus asa. Sehingga hampir setiap harinya melakukan hal yang sama, dan akhirnya tidak percaya diri .

Diharapkan dengan adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* ini akan menjadi suatu solusi atau penyelesaian dari adanya ketidak rasa percaya diri yang dialami siswa. Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **"Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMPN 4 Candung".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasikan masalah penelitiannya yaitu :

[20] Guru BK SMPN 4 Candung, 7 April 2020

1. Terindikasi adanya siswa yang kurang persiapan dalam hal tampil di depan kelas
2. Terindikasi adanya siswa yang takut di kritik yang berlebihan
3. Terindikasi adanya siswa yang sering diremehkan
4. Konseling individual dengan teknik *self talk* yang dilakukan disekolah hanya untuk memenuhi kebutuhan saja
5. Konseling individual dengan teknik *self talk* disekolah tidak pernah diaplikasikan secara langsung kepada siswa
6. Konseling individual dengan teknik *self talk* belum terlaksana di SMPN 4 Candung

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini dibatasi dengan penggunaan teknik *self talk* dalam konseling individual untuk meningkatkan rasa percaya diri SMPN 4 Candung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dalam penelitian penulis rumuskan masalah penelitian ini pada :

1. Seberapa tingkat rasa percaya diri sebelum pelaksanaan teknik *self talk* dalam konseling individual SMPN 4 Candung?
2. Seberapa tingkat rasa percaya diri setelah pelaksanaan teknik *self talk* dalam konseling individual SMPN 4 Candung?
3. Seberapa efektif teknik *self talk* dalam konseling individual dapat meningkatkan rasa percaya diri SMPN 4 Candung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri sebelum pelaksanaan teknik *self talk* dalam konseling individual SMPN 4 Candung.
2. Untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri setelah pelaksanaan teknik *self talk* dalam konseling individual SMPN 4 Candung.
3. Untuk mengetahui seberapa efektif teknik *self talk* dalam konseling individual dapat meningkatkan rasa percaya diri SMPN 4 Candung.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka kegunaan dari adanya penelitian ini terbagi atas:

1. Manfaat secara teoritis

   Untuk memberiakan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan khususnya mengenai penggunaan teknik *self talk* dalam konseling individual dapat meningkatkan rasa percaya diri.

2. Manfaat secara praktis
   a. Untuk siswa yang diteliti, agar dapat nantinya siswa dan siswi tersebut meningkatkan rasa percaya diri.
   b. Untuk guru BK agar dapat memanfaatkan teknik *self talk* dalam konseling individual untuk meningkatkan rasa percaya diri.
   c. Untuk peneliti, sebagai tugas akhir menyelesaikan studi S1 di IAIN Bukittinggi.

d. Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti permasalahan yang terkait dengan penelitian ini.

G. Penjelasan Judul

Agar memudahkan pembaca dalam memahami maksud yang ada dalam tulisan ini, maka peneliti perlu memberikan pengertian beberapa istilas yang terdapat dalam judul penelitian ini, yaitu:

Layanan Konseling Individual: Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling, karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individul berpengaruh besar terhadap peningkatan klien baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.[21]

Teknik *Self Talk*: *Self-talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif lagi[22].

Rasa Percaya Diri: Sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya unuk mengembangkan penilaian positif bagi lingkungan atau situasi yan dihadapinya".[23].

---

[21]Prayitno, *Konseling Perorangan*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005) hal 52

[22]Diswantika, Noviana. 2015. *Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri* Peserta Didik. Jurnal STKIP-PGRI Bandar lampung, (1). {Diakses pada 17-2-2017}

[23]Indari Mastuti, *Pengembangan kepercayaan Diri*, (Jakarta 2004)hal 37

Maka maksud dari judul secara keseluruhan adalah untuk melihat bagaimana dan sejauh mana teknik *self talk* ini akan dilaksanakan melalui konseling individual akan efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri.

H. Sistematika Penulisan

Agar memudahkan dalam penulisan skripsi ini, agar lebih jelas peneliti membuat sistamatika pembahasan dan penulisan skripsi ini, sistematika tersebut yaitu:

BAB I : Pendahuluan

Berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan judul dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teoritis

Berisikan teori-teori yang mendukung penelitian ini. Meliputi materi tentang konseling individual materi tentang rasa percaya dengan teknik *self talk.*

BAB III: Metodologi Penelitian

Merupakan penjelasan mengenai metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini yang meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian, rancangan penelitian, populasi dan sampel, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik pengolahan data.

BAB IV: Hasil Penelitian

Berisi Hasil Penelitian, Deskripsi Data Penelitian, Uji Hipotesis, Pembahasan.

BAB V: Penutup

Berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Layanan Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Konseling adalah suaru proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitanya.[24]

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.[25]

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dialakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.[26]

Konseling merupakan " jantung hatinya" pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan

[24] Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung, CV Alfabeta, 2007)hal 18

[25] Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal 84

[26] Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) hal 105

teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian " jantung hati" ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.[27]

Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam lima hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

3. Proses Layanan Konseling Individu

Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan[28] :

a. Tahap awal konseling

---

[27]Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005) hal 52

[28]Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung,CVAlfabeta,2007)hal51

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna,dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.
2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan

klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3) Membuat penafsiran dan penjajakan Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemunkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

4) Menegosiasikan kontrak Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi :kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan, kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula,kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya

mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjak, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : penjelajahan masalah klien, bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang msalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperolah prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar klienya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan assesment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jike klien bersemangat, berarti dia sudah begitu

terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari prepektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikiranya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah

merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

1) Menurunya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasanya.
2) Adanya perubahan perilaku lien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

B. Teknik *Self Talk*

1. Pengertian *Self Talk*

Diswantika mengatakan bahwa Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan

yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self-talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif lagi[29].

Self-talk merupakan teknik konseling yang biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan *scheduling* atau manajemen waktu.[30]Self-talk terdiri dari 2 macam, yaitu *self-talk* positif atau rasional dan *self-talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self-talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Menemukan bahwa *self-talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self-talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah dan merasa tidak berharga.

Self-talk itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional. Berikut adalah contoh dari kalimat self

[29]Diswantika, Noviana. 2015. *Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri* Peserta Didik. Jurnal STKIP-PGRI Bandar lampung, (1). {Diakses pada 17-2-2017}

[30] Schafer, 1998; dalam *Erford et al*, 2010, hlm. 87

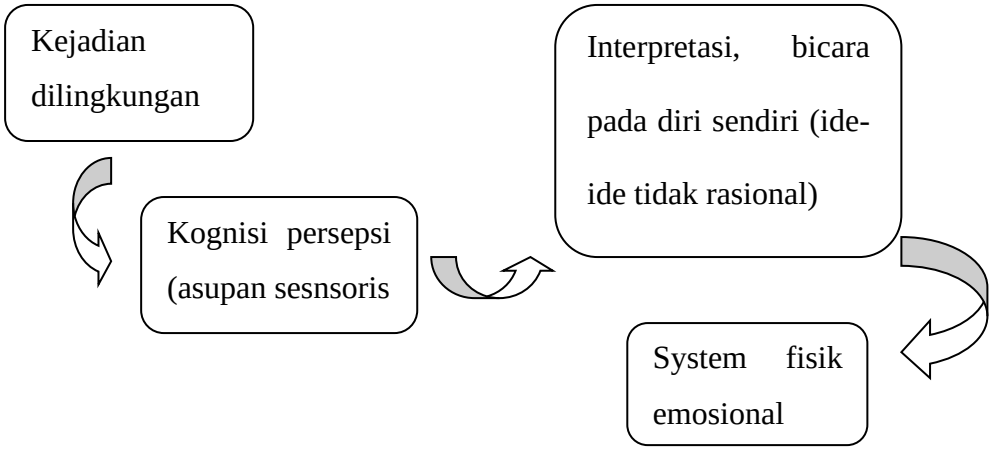
talk yang tidak rasional: “saya adalah orang yang paling gemuk di seluruh dunia”. Kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benarbenar memiliki badan paling berat di seluruh dunia, dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam *Guiness Book of Record.*

Zastrow mengatakan bahwa *self-talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif. Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “saya merasa sehat, kuat, bahagia”[31]. Penjelasan mengenai manfaat *self-talk* diatas dapat dirangkum dalam sebuah kalimat, yaitu: semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. *Self-talk* negatif dalam teori REBT disebut sebagai ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional.

REBT memiliki asumsi bahwa keyakinan–keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai

lebih REBT sebagai suatu terapi psikologis. Karena *self-talk* merupakan bagian yang mendasar dalam REBT, maka *self-talk* juga memiliki semua kelebihan-kelebihan.

Mekanisme kerja *self-talk* dapat dilihat dalam gambar 3 berikut ini :



Sumber: Davis,(dalam Iswari, Dita&Hartini, Nurul, 2013:10)

Self-talk sangat efektif untuk mengatasi masalah -masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self-talk* antara lain:

1. Afirmasi atau *self-talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya”, “aku”. Kita tidak selalu dapat mengontrol hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. Maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai -nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.

2. Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat”, afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
3. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukup baik” tampak lebih realistis dari pada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.
4. Ucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya makan makanan yang bergizi”.
5. Buat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata -kata yang berbentuk selogan lebih mudah diingat dari pada kata -kata biasa
6. Ulangi afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

Karena *self-talk* merupakan bagian dari REBT, maka cara kerja self-talk tidak berbeda dengan cara kerja REBT. REBT manusia berpikir, beremosi dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi atas situasi yang spesifik, seperti“ketika mereka

beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan ber tindak" Keterangan tersebut memaknai aplikasi dari REBT, yaitu bahwa dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola–pola yang disfungsional, seseorang idealnya harus menggunakan metode–metode perseptual-kognitif,emotif-evokatif dan behavioristik-reedukatif[32].

2. Manfaat Self Talk

Menurut Zastrow mengatakan bahwa *self talk* dapat memberi suasana hati yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.[33]

Dita Iswari & Nurul Harini menjelaskan mengenai manfaat *self talk* yaitu : semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif juga. Guntur Utomo

[32] Iswari, D & N Hartini, 2013,P*engaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction. Jurnal psikolo*gi.(diakses pada 17-12-2017

[33]Zastrow, C *Talk To Youself : Using The Power Of Self –lalk* , USA: Prentice Hall, Inc, 1979

menyatakan bahwa *self talk* efektif untuk meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri[34].

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

3. Macam-macam *Self Talk*

Self-talk ada dua macam, yaitu *self talk* positif dan *self-talk* negatif. *Self-talk* juga dibagi menjadi *self-talk* tentang diri sendiri dan *self-talk* tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh self-talk:

1) *Self-talk* positif tentang diri sendiri: Dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya.

2) *Self-talk* positif tentang orang lain: Sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerja sama.

3) *Self-talk* negatif tentang diri sendiri: Setiap kali aku ikut diklat kok sepertinya tidak pernah berhasil.

4) *Self-talk* negatif tentang orang lain: Setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang.[35]

---

[34]Guntur Utomo, *Artikel : Menguji Efektifitas Self Talk*. Diakses dari http://psikologi-olahraga. Blogspot.com/, pada tanggal 11 Desember 2019

[35] Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan* Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang, hal 38

Dapat disimpulkan bahwa menggunakan *self talk* ialah hendaknya dilakukan dengan tidak membohongi diri sendiri, melainakan secara jujur mengatakan apa yang sebenarnya dirasakan oleh individu. Dengan tujuan utama psikoterapi yang lebih baik adalah menunjukkan kepada siswa bahwa *self talk* telah dan masih merupakan sumber utama dari ganggun emosional yang dialami. Untuk itu agar kepercayaan diri meningkat, maka perlu diubah pikiran yang negatif terhadap diri sendiri atau *negatif self talk* menjadi *positif self talk*.

4. Langkah-langkah penerapan *Self Talk*

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

Jadi berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah penerapan dalam metode *self talk*:

1) Siswa dibantu untuk menentukan dan menyadari *self talk* negatif yang ada di dirinya.

2) Siswa didorong untuk mengubah *self talk* yang negatif menjadi *self talk* yang positif atau rasional. Dengan demikian maka diharapkan emosi yang dikeluarkan siswa dapat positif juga.[36]

Jadi berdasarkan pemaparan dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah penerapan dalam metode konseling individual*:*

1) Gambaran kesulitan permasalahan

Proses dimana konseli di perhatikan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

2) Faktor yang mempengaruhi permasalahan

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengkesplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan

[36] Yustinus semiun, *kesehatan mental 2*. (yogjakarta: kanisius, 2006) hal 511

untuk memantang viliditas ide tentang diri orang lain dan lingkungan sekitar.

3) Gambaran penerapan layanan konseling induvidual dalam mengatasi permasalahan

Tahap ini konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.[37]

5. Kelebihan dan kelemahan Self Talk

Kelebihan dari *self talk* adalah penekanan pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperolah ke dalam tindakan. Selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi.

Kelemahan dari *self talk* adalah karena metode ini sangat didaktik maka terapi perlu mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati agar tidak hanya memaksakan filsafat hidupnya sendiri kepada para siswa atau konseli dan terapi juga harus mengetahui kapan terapi harus dan tidak boleh " mendorong " siswa atau konseli.

[37] Komarudin, *Psikologi Olahraga*(Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013)hal 103

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

C. Rasa Percaya Diri

1. Pengertian Rasa Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realitas, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. [38]

Dalam kamus istilah bimbingan dan konseling. Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologi diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya karena itu sering menutup diri.

[38]Denieda Fanun, *Percaya Diri Harga Mati*,(Yogjakarta: Araska, 2019) hal 33

Kepercayaan diri merupakan sikap yakin terhadap sesuatu. Segala tantangan hidup apapun dapat dihadapi baik, jika mempunyai kepercayaan diri. Kepercayaan diri dapat dibentuk dengan belajar terus menerus, tidak ada perasaan takut jika berbuat salah dan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berperan besar bagi keberhasilan seseorang dalam melakukan tugas hidupnya.

Menurut Lie kepercayaan diri adalah "Meyakinkan akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan suatu pekerjan dan masalah''. [39] Dengan kepercayaan diri peserta didik merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri dapat penyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangannya dengan baik dan memiliki kemampuan untuk belajar menyelesaikan tugas.

Enung fatimah mendefisikan bahwa kepercayaan diri adalah "Sikap positif seseorang individu yang memampuan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya".[40]

Indikator kepercayaan diri menurut Fatimah:

1) Efaluasi secara objektif

[39]Anita Lie, *Tampilan Percaya Diri*(Yogjakarta: Araska, 2002)hal 4
[40]Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*,(CV.Pustaka Setia, Bandung), hal 49

2) Penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri
3) Positif *thinking*
4) Gunakan *self-affimation*
5) Berani mengambil resiko

Indikator kepercayaan diri rendah menurut Indari Mastuti dapat dilihat dari beberapa aspek berikut ini:

1) Tidak memilki kemauan dan usaha
2) Tidak memiliki sikap optimis
3) Bergantung pada orang lain
4) Pesimis
5) Tidak mampu menyesuaikan diri
6) Tidak dapat memanfaatkan kelebihan
7) Memliki mental yang rendah[41]

Keyakinan dan rasa percaya diri akan timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang benar-benar mampu dan propesional dalam mengerjakannya. Seseorang dikatakan percaya diri jika mampu dan mahir mengerjakan sesuatu pekerjaan dengan baik. Banyak hal yang bisa peserta didik lakukan dan banyak pula kemampuan yang peserta didik kuasai dalam hidup namun jika rasa percaya diri hanya didasarkan pada hal ini saja maka peserta didik tidak akan pernah menjadi orang yang benar-benar percaya diri. Karena peserta didik merasa mempunyai rasa percaya diri hanya pada hal-hal tertentu saja yang dimilikinya, namun jika peserta didik

[41]Illarezkiwanda, *Dunia BK-Bimbingan dan Konseling*(Online) tersedia di http://illarezkiwanda.blogspot.co.id/(3 Maret 2016)

menghadapi hal baru, maka peserta didik lebih cenderung banyak berdiam.

Sedangkan menurut Mastuti kepercayaan diri adalah " Sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya unuk mengembangkan penilaian positif bagi lingkungan/situasi yan dihadapinya".[42] Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri akan selalu bersikap positif dalam menerima segala tantangan kehidupan yang dilandasi dengan kemampuan untuk memiliki rasa kemandirian dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan kepercayaan diri adalah " Keyakianan akan kemampuan diri sendiri, sikap positif bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas/pekerja dengan baik untuk mencapai harapan yang diinginkan tanpa ada pengaruh dan orang lain serta dapat mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkunga/situasi yang dihadapinya".

2. Ciri – Ciri Individu yang Mempunyai Kepercayaan Diri

Ciri – ciri individu yang mempunyai kepercayaan diri menurut Lauser yaitu sebagai berikut : Tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan, bersikap optimis dan gembira. [43] Adapun penjelasan nya sebagai berikut:

[42]Indari Mastuti, *Pengembangan kepercayaan Diri*, (Jakarta 2004)hal 37

[43]Iswidharmajaya, Dkk, *Satu Hari Lebih Menjadi Percaya Diri*,(Jakarta, PT. Elex Kmputidu Kelompok Graedia, 2004), hal 24

1) Tidak mementingkan diri sendiri Individu yang memiliki kepercayaan diri harus mampu dan menyadari akan keberadaan orang lain disekitarnya atau tidak mementingkan dirinya sendiri.
2) Cukup toleran Individu yang mampu bekerja sama mempunyai toleransi dengan individu lain dalam masyarakat. Dengan sikap toleransi maka individu akan dihargai.
3) Tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan Orang yang percaya diri tidak membutuhkan dukungan orang lain secara berlebihan dan berusaha untuk bekerja sendiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki tetapi tetap memperhatikan lingkungan sekitar.
4) Bersikap optimis dan gembira yakin akan kemampuan diri yang dimiliki dan tidak terlalu merasakan cemas serta bersikap waspada akan sesuatu kegagalan. Orang yang optimis selalu berfikir positif dalam menghadapi setiap masalah, yakni bahwa setiap permasalahn dapat diselesaikan dengan baik tanpa menimbulkan permasalahan baru.

3. Akibat Kurangnya Kepercayaan Diri

Dampak negatif dari kurang nya tidak percaya diri sebagai berikut:

1) Mengalami kegagalan adalah sikap mental untuk menerimanya kemudian mengambil hikmah dan pelajaran dan mengetahui faktor penyebab dari kegagalan.
2) Selalu mengeluh adalah menguatkan kemauan untuk melangkah, bersikap sabar dalam menghadapi rintangan dan mau berpikir kritis untuk menyelesaikan masalah merupakan sikap yang

harus dilakukan oleh seorang individu untuk membentuk rasa percaya diri yang kuat dalam dirinya.

3) Mudah putus asa adalah salah satu sarana untuk berlatih dan membangun rasa percaya diri dengan cara membangkitkan keberanian dan berusaha menetralisir ketegangan dengan bernapas panjang dan rileks.

4) Selalu merasa gelisah adalah menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berpikir yang logis dan realistis dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dalam individu.

5) Menyesal dikemudian hari adalah bisa menilai diri secara keseluruhan dengan tepat yang meliputi kelemahan dan kelebihanya.[44]

4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Remaja yang mempunyai kepercayaan diri memiliki kemampuan untuk mengetahui kemampuan yang dimilikinya. Kesadaran kan kemampuan yang diliki akan mendorong remaja untuk berusaha semksimal mungkin mendapatkan apa yang diinginkan sesuai dengan kemampuan tanpa bantuan dari orang lain.

Menurut Mastuti, faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

1) Orang tua

Kesadaran orang tua sebagai pemimpin dalam keluarga memberikan pengaruh bagi individu, yaitu orang tua yang mempengaruhi komitmen untuk mendidik anaknya dengan baik dan bertanggung jawab

[44]Hhttp://www.agarpercayadiri.com/*dampak-negatif-tidak-percaya-diri*.htm(diakses tanggal 11 Desember 2019)

yang akan membentuk kepribadian anak sehingga anak dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan nya dengan baik.

2) Masyarakat

Masyarakat sebagai lingkungan sosial yan menerima keadaan individu akan membentuk kepercayaan diri pada induvidu itu sendiri.

3) Lingkungan dimana individu dibesarkan

Lingkungan adalah salah satu faktor yang menentukan perkembangan kepribadian seseorang. Lingkungan yang baik adalah dimana individu dapat berkembang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan dapat memberikan nilai positif bagi dirinya.

4) Teman sebaya

Teman sebaya sangat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Semakin sering frekuensi pertemuan dengan sebaya semakin besar pula pengaruh teman-teman terhadap diri individu. Pengaruh tersebut bisa muncul dalam wujud aneka ragam seperti: kecendrungan gaya bicara, cara berpakaian dan tingah laku.

5) Konsep diri

Untuk menjadi pribadi yang percaya diri, hal yang sangat diperlukan adalah konsep diri positif. Kosep diri adalah konsep yang diketahui atau dipahami mengenai diri sendiri. Maka dengan memiliki kepercayaan diri membuat individu dapat mengenal keadaan diri sendiri memeliharanya sehingga dapat mengaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah orang tua, masyarakat, lingkungan dimana individu dibesarkan, teman sebaya, konsep diri.

5. Bentuk-bentuk Percaya Diri

Ada beberapa istilah yang berkait dengan persoalan percaya diri paling tidak ada empat istilah yang dapat diketahui.

1) Self Concept

Bagaimana anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan? Bagaimanan anda melihat potret diri anda secara keseluruhan? Bagaimana anda mengonsepsikan diri anda secara keseluruhan?

2) *Self Esteem*

Sejauh mana anda punya perasaan positif terhadap diri anda? Sejauh mana anda punya sesuatu yang anda rasakan bernilai atau berharga dari diri anda? Sejauh mana anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga didalam diri anda?

3) *Self Efficacy*

Sejauh mana anda punya keyakinan atas kapasitas yang anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus *(to succeed).* Ini yang disebut dengan general s*elf-efficacy*. Atau juga sejauh mana anda meyakini kapasitas di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan specific *self efficacy.*

4) Self Confidence

Sejauh mana anda punya keyakinan terhadap penilaian anda atas kemampuan anda dan sejauh mana anda bisa merasakan adanya kepantasan untuk berhasil. *Self confidence* itu adalah kombinasi dari *self esteem* dan *self efficacy*.

Jadi, dari paparan diatas kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologi seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.[45]

6. Proses Terbentuk Kepercayaan Diri

Kepribadian bukanlah sesuatu yang begitu saja ada, namun tumbuh kembangkan dalam kepribadian seseorang melalui proses belajar selama perjalanan hidup yang dilalui.

Menurut Roger, bahwa " Sikap kepercayaan diri tumbuh dalam diri seseorang karena proses memahami diri sendiri". Apabila seseorang tidak dapat menerima dirinya sendiri akan timbul rasa rendah diri dan kecewa dalam dirinya.rasa percaya diri itu bukan faktor keturunan dimana seseorang tanpa melakukan apapun sudah menjadi figur percaya diri, namun percaya diri timbul karena adanya proses belajar.

[45]Denieda Fanun, *Percaya Diri Harga Mati,* (Yogjakarta Araska 2019) hal 34-36

Proses belajar untuk membentuk kepercaya iri dimulai sejak dini, dengan peran serta orang tua dalam mengasuh sangat besar pengaruhnya dalam pembentukan kepercayaan diri. Pola asuh yang diberkan orang tua kepada anak meliputi kasih sayang, perhatian penerimaan, kelakatan emosi, kehangatan orang tua dalam keluarga, rasa aman yang menimbulkan dan menubuhkan rasa percaya diri anak. Salah satu modal utama dalam pembentukan kepercayaan diri adalah dengan mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki untuk memperoleh suatu keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Menurut Mastuti, " Yang berperan dalam proses terbentuknya kepercayaan diri adalah pengalaman".[46] Pengalaman yang menyenangkan dan membuat individu nyaman akan menumbuhkan rasa percaya diri. Begitu pula sebaliknya individu yang mempunyai pengalaman kurang menyenangkan dan membuat individu tidak nyaman akan sulit bagi individu untuk menumbuhkan rasa percaya diri.

7. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri

Ada empat cara meingkatkan kepercayaan diri yaitu:

1) Mengidentifikasi penyebab dari rendah nya rasa percaya diri dandomain-domain kompetensi diri yang penting.
2) Dukungan emosional dan penerimaan sosial.
3) Prestasi
4) Mengatasi masalah

[46]Indari Mastuti, *Pengembangan kepercayaan Diri*, (Jakarta 2004)Hal 92

Meningkatkan sumber rasa percaya diri remaja yaitu kompetensi dalam domain-domain yang penting merupakan langkah yang penting untuk memperbaiki tingkat rasa percaya diri, San Hrter seseorang peneliti dan seorang ahli tentang teori rasa percaya diri menekankan bahwa program peningkatkan rasa percaya diri tahun 1960 an, dimana tingkat percaya dirilah yang menjadi target dan individu didorong untuk merasa bahagia dengan dirinya sendiri, merupakan program yang tidak efektif. Harter lebih percaya bahwa intervensi harus ditekankan terhadap penyebab dari rendahnya rasa percaya diri jika bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri yang signifikan.

Remaja memiliki tingkat rasa percaya diri yang paling tinggi ketika mereka berhasil didalam domain-domain diri yang paling penting. Maka dari itu remaja harus didukung untuk mengidentifikasikan dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka.

Dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang juga penting bagi rasa percaya diri remaja. Beberapa pemuda dengan rasa percaya diri rendah memilki keluarga yang bermasalah atau kondisi dimana mereka mengalami penganiyayaan atau tidak diperdulikan, situasi-situasi dimana remaja tidak bisa mendapatkan dukungan. Dukungan

orang tua dan teman sebaya sama-sama berhubungan dengan harga diri remaja secara keseluruhan.[47]

Sedangkan menurut Burhanudin, memberikan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu:

1) Komitmen kepada keunggulan
2) Meningkatkan daya tarik dalam diri
3) Berani mengambil resiko dan tantangan
4) Menciptakan sifat ingin menjadi pemenang
5) Mengasah bakat kepemimpinan

Adapun penjelasan dari kutipan diatas adalah sebagai berikut:

a. Komitmen kepada keunggulan

Komitmen kepada keunggukan dari individu menunjukkan adanya niat, keteguhan hati, yakni akan sesuatu serta motivasi untuk selalu hidup diatas rata-rata. Agar dapat meningkatkan kepercaya diri maka diperlukan adanya komitmen pada diri individu agar dapat menghasilkan sesuatu bernilai tinggi. Individu harus yakin akan keunggulan yang dimilki.

b. Meningkatkan daya tarik dalam diri

Daya tarik memberikan rasa percaya diri yang tinggi. Daya tarik dari tidak saja berkaitan dengan penampilan lahiriah, tetapi juga berhubungan erat dengan batiniyah.

[47]Jhon W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja, Erlanga(*Jakarta,)hal 339

c. Berani mengambil resiko dan tantangan

Agar individu menjadi percaya diri, maka diperlukan adanya keberanian mengambil resiko dan tantangan. Semakin terlatih indvidu untuk mengantisipasi kemungkinan-keungkinan yang akan terjadi, akan semakin kecil dampak negatif dan resiko yang diterima.

d. Menciptakan sifat menjadi pemenang

Sikap ingin menjadi pemenang adalah sikap yang uat untuk mencapai keberhasilan. Individu yang mempunyai sifat ingin menjadi pemenang akan terus berjuang sampai mencapai tujuan utama dan merayakan setiap keberhasian yang telah dicapai dalam proses tersebut.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa diperlukan berbagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri karna kepercayaan diri merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan, baik kehidupan secara individu maupun secara sosial. Upaya yang perlu dilakukan yaitu mengidentifikasi penyebab dari rendahnya rasa percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting.

Dukungan emosional dan penerimaan sosial, prestasi, mengatasi masalah, penanaman sifat-sifat negatif seperti rendah diri, rasa malu, rasa takut melakukan sesuatu, frustasi, perasaan cemas, atau bukan sifat agresif, komitmen kepada keunggulan, meningkatkan

daya tarik pada dalam diri, berani mengambil resiko dan tantangan, menciptakan sifat ingin menjadi pemenang serta mengasah bakat kepemimpinan.

D. Konseling Individual melalui *Self Talk* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Layanan konseling individual mengacu pada bagian program bimbingan yang dilakukan individu perorangan dengan tujuan untuk membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Sedangkan teknik *self talk* merupakan teknik yang ada di dalam bimbingan konseling untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan untuk mencapai tujuan mereka. Adanya keterkaitan antara layanan konseling individual dengan teknik *self talk* untuk membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri seperti halnya membentuk konsep diri, harga diri, penilaian diri dan kepercayaan diri.

Oleh karena itu, konseling individual dapat digunakan sebagai layanan dalam penelitian dan diperkuat dengan teknik *self talk* karena peneliti akan menyampaikan informasi untuk mentreatment siswa mengarahkan, mendorong siswa untuk lebih memahami dirinya sehingga dapat terbuka kesadaran diri siswa untuk menjadi seorang percaya diri disekolah.

Berdasarkan penjelasan tersebut yang didukung adanya fenomena, teori antara layanan konseling individual dengan teknik *self talk* adanya kemungkinan efektif untuk dilakukan penelitian dengan metode layanan konseling individual dan teknik *self talk* karena layanan konseling individual cocok, peneliti menyampaikan informasi-informasi kepada responden melalui konseling individual tersebut. Sedangkan teknik *self talk* merupakan teknik yang dapat gunakan untuk merubah pikiran-pikiran individu menjadi rasional, teknik *self talk* sendiri bertujuan untuk membuka kesadaran diri dengan memahami dirinya, jadi individu dapat berbicara dengan dirinya sendiri dengan bantuan konselor yang akan melakukan treatment di kegiatan konseling individual tersebut. Sehingga individu akan menyadari dirinya sendiri bahwa dia adalah seorang yang memiliki rasa percaya diri.

E. Penelitian Relavan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu dalam *Jurnal Bimbingan dan konseling Borneo* (Volume 1, No, 1, Tahun 2019 halaman 34-36) yang dibuat oleh Khairina Rasna Indriana, Siti Rahmi dengan judul "Pengaruh Teknik *Self Talk* Terhadap Kepercayaan Diri". Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui penurunan *kepercayaan diri* siswa kelas IX Jurusan Pertanian SMP Negeri 9 Tarakan Tahun Pelajaran 2017/2018 setelah diberikan konseling kelompok. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan dalam konseling kelompok.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX Jurusan Pertanian SMP Negeri 9 Tarakan yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini dilakukan dalam metode eksperimen . Hasil tindakan selanjutnya dipantau dengan mencari pengaruh perlakukan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan dengan memberikan perlakukan lalu di ukur akibat dari perlakukan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan *kepercayaan diri* siswa sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Kesimpulannya, bahwa konseling kelompok teknik *self talk* mampu menurunkan *kepercayaan diri* siswa. Persamaan dari penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama-sama dengan variabel tentang teknik *self talk* dan *kepercayaan diri*[48].

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu yang terdapat dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Volume 7, No 1, Tahun 2018, halaman 24-47) yang dibuat oleh Sjenny A Indrawati, Wirda Hanim dan Imas Arshy Gustia dengan judul "*Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri* ". Hasil yang didapat dari penelitian ini yaitu bertujuan untuk meningkatkan percaya diri siswa. Pendekatan penelitian ini adalah eksperimen, *single subject research* atau penelitian dengan subjek tunggal. Alat pengumpul

[48]Khairina Rasna Indriana & Siti Rahmi, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* Volume 1, No 1, Tahun 2019 halaman 34-36, Pengaruh Teknik Self Talk Terhadap Kepercayaan Diri Kelas IX Jurusan Pertanian SMP Negeri9, diakses pada tanggal 15 April 2020, pukul: 11.00 WIB

data menggunakan observasi langsung, sosiometri dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan siswa memiliki tingkat kepercayaan diri rendah yang diukur melalui skala kepercayaan diri yang tersebar saat studi pendahuluan. Persamaan dari penelitian yang peneliti lakukan dalam jurnal ini yaitu sama-sama tentang variabel konseling individual dan *percaya diri*[49].

3. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu yang terdapat dalam *Jurnal bimbingan dan konseling*(Volume 7, No 1, Tahun 2018, halaman 11-22) yang dibuat oleh Isnaeni Marhani, Riana sahrani & Sesilia Monika dengan judul " Efektivitas Pelatihan *Self Talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying". Siswa Kelas X Pasar Minggu.Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan dalam kolompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X Pasar Minggu yang berjumlah 10 orang.Hasil yang didapat dari penelitian ini yaitu tujuan adalah untuk menguji efektivitas intervensi berupa pelatihan *self talk* dalam meningkatkan harga diri siswa korban bullying. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan dalam jurnal ini yaitu sama-sama tentang *self talk*[50].

---

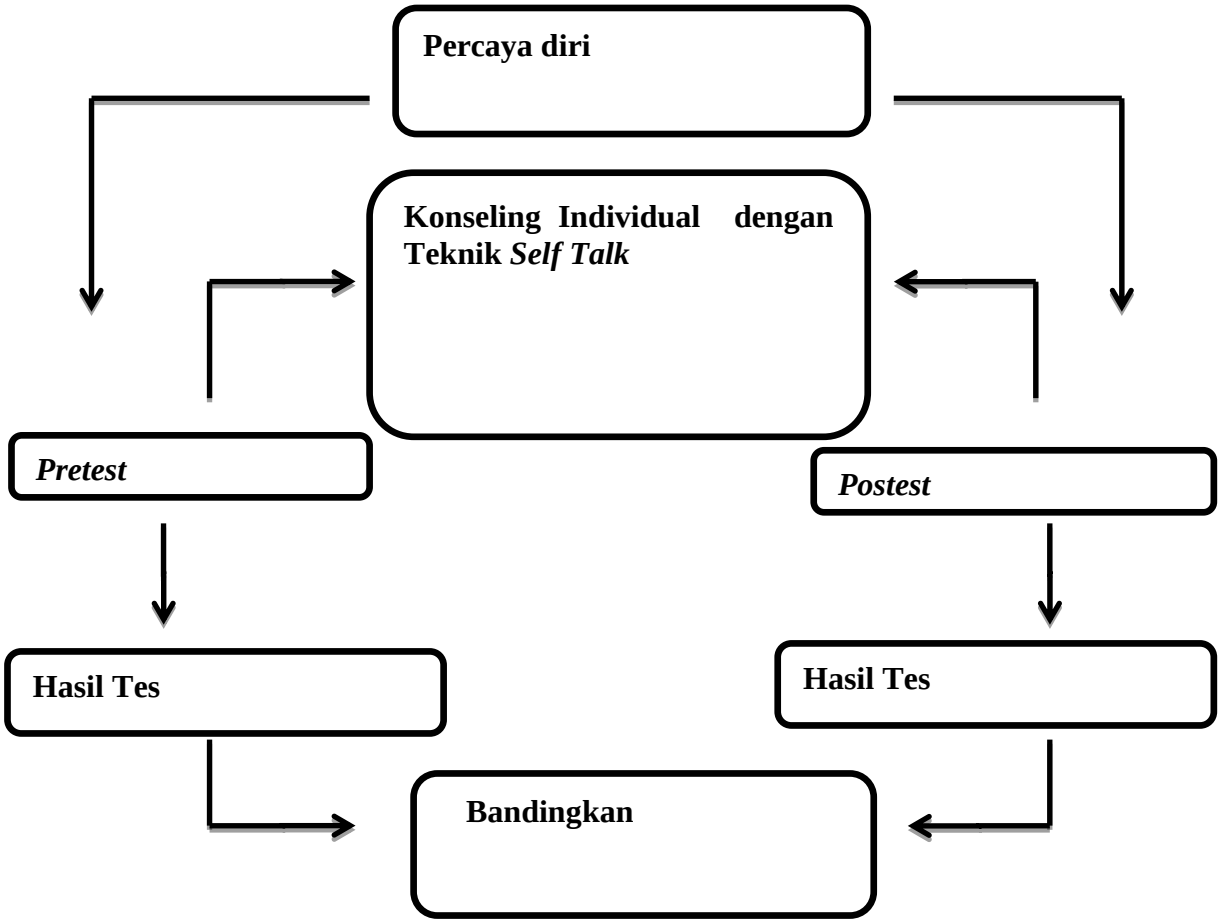
[49]Sjenny A Indrawati, Wirda Hanim dan Imas Arshy Gustia, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Volume 7, No 1, Tahun 2018, halaman 24-47, *Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri*, diakses pada tanggal 15 April 2020, pukul: 11.00 WIB.

[50]Isnaeni Marhani, Riana sahrani & Sesilia, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Volume 7, No 1, Tahun 2018, halaman 11-21, *efektivitas pelatihan self talk untuk meningkatkan harga diri remaja korban bullying*, diakses pada tanggal 15 April 2020, pukul: 11.00 WIB.

F. Kerangka Konseptual

Berdasarkan masalah dan teori serta latar belakang masalah yang telah dikemukakan. Dalam hal ini digambarkan bagaimana konseling individual terhadap siswa dapat mengatasi teknik *self talk* sebelum meningkatkan rasa percaya diri, untuk lebih jelasnya akan dikemukakan kerangka berfikir dalam penelitian ini yang digambarkan sebagai berikut:

Skema 1 : Kerangka Konseptual



G. Hipotesis

Hipotesisini berisi jawaban sementara dari penulis terkait dengan penelitian yang dilakukan. Berdasarkan variabel yang ada dalam penelitian ini, maka hipotesis yang dapat diajukan sebagai berikut: Konseling Individual dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 4 Candung.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dimana penelitian yang dirancang sedemikian rupa, sehingga fenomena atau kejadian itu dapat diisolasi dari pengaruh lain dalam artian dapat menunjukkan pengaruh secara langsung satu variabel yang diteliti dan memperlihatkan hubungan sebab akibat dari variabel bebas dan terikat. Jenis penelitiannya sendiri yaitu *Pra-eksperimen*, jenis ini pada prinsipnya tidak dapat mengontrol validitas internal dan eksternal secara utuh, karena hanya satu kelompok yang diteliti satu kali atau kalau menggunakan dua kelompok itu tidak disamakan terlebih dahulu.[51]

Berdasarkan permasalahan di atas, model penelitian yang digunakan *the one group pre test-post test design*, dimana jenis penelitian ekperimen *the one group pre test-post test design* adalah memberikan perlakuan terhadap sutu kelompok (tidak ada kelompok kontrol) dengan melihat perbedaan *pre test* dan *post test* sebagai hasil perlakuan.

B. Lokasi Penelitian.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Candung. Adapun yang menjadi alasan peneliti melakukan penelitian di sekolah ini karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah menengah pertama di candung dengan akreditasi B, serta diminati oleh para peserta didik, sekolah tersebut juga dikatakan

[51] A.Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian(kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan)*, (Padang: UNP Press,2014),hlm 181.

nyaman untuk belajar dan menimba ilmu, namun jika dilihat di lapangan peneliti menemukan fenomena bahwasannya di sekolah tersebut terdapat masalah yang peneliti angkat dalam penelitian ini dan juga setelah melakukan observasi di sekolah tersebut didapatkan masalah yang akan dijadikan objek peneliti.

C. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan *posstest*. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil *pretest* dengan *posttest.* Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1
Rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*[52]

Pretest	Treatment	Posttest
T_1	X	T_2

Keterangan:

X = Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen, yaitu pendekatan konseling individual

T_1 = Tes awal yang diberikan kepada subjek penelitian.

T_2 = Tes akhir yang diberikan kepada subjek penelitian.

[52] Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2012), hal 102

Rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Design* ini menurut Gall dan Borg dalam Punanji Setyosari meliputi tiga langkah, yaitu :

A. Pelaksanaan *pretest* untuk mengukur variabel terikat.
B. Pelaksanaan perlakuan atau eksperimen.
C. Pelaksanaan *posttest* untuk mengukur hasil atau dampak terhadap variabel.[53]

Maka dengan demikian, dampak perlakuan ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil *pretest* dan *posttest*. Rancangan penelitian ini melakukan pengukuran sebanyak dua kali sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang terkumpul berupa nilai tes pertama dan nilai tes kedua.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok objek yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian.[54] Populasi dibatasi sebagai jumlah individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Populasi adalah siswa SMPN 4 Candung yang terdiri objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah sekitar 8 orang.

---

[53] Punanji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*,,,hal 174
[54]Andi Supangat, *Statistika dalam kajian deskriptif, inferensi dan nonparametrik*. (Jakarta : kencana, 2014), hal 3

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 4 Candung.

Tabel 3.2Populasi

No	**Kelas**	**Jumlah**
1	**VIII 1**	**8**
	JUMLAH	**8**

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel yang dipilih haruslah dapat mewakili dan menggambarkan keseluruhan karakteristik dari populasi. Sampel digunakan dalam penelitian karena ukuran populasi sangat banyak bahkan tidak terbatas sehingga membutuhkan banyak biaya dan membutuhkan waktu yang lama. Cara menentukan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *non random sampling*.[55]

Teknik *non random sampling* adalah tidak semua individu dari populasi diberi kesempatan untuk menjadi anggota sampel. Sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, artinya cara pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan dan tujuan tertentu. Siswa yang dipilih menjadi subjek penelitian adalah siswa yang memiliki percaya diri rendah berdasarkan hasil dari *pretest*. Untuk lebih jelasnya sampel dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel.

[55] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*..... hal.81

Tabel 3.3 Sampel

No	Identitas	Kelas
1.	Y	VIII
2.	HK	VIII
3.	MI	VIII
4.	FR	VIII
Jumlah		**4 Orang**

Keterangan: 4 orang siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini berdasarkan hasil dari *pretest* yang diberikan, karena dinilai kurang memiliki percaya diri seperti yang sudah dijelaskan pada latar belakang masalah.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini penulis memakai teknik angket (*qusioner*). Menurut Sugiyono angket (*quesioner*) "merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya".[56] Dalam penelitian ini, maka angket/*quesioner* yang diberikan berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang berisi tentang percaya diri pada siswa.

Adapun skala yang dipakai dalam penyusunan angket ini adalah skala *likert* (sikap), yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala ini mencantumkan lima alternatif jawaban, yaitu: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadanag (KD), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP). Setiap item pernyataan ada yang berupa pernyataan positif dan negatif. Sebelum data diolah maka masing-masing item jawaban dari angket diberi bobot atau skor

[56] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta,2007), hal 199

terkebih dahulu, baik untuk pernyataan positif maupun pernyataan negatif. Seperti yang terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3.4 Skor dalam skala *likert*

-	Alternatif Jawaban	+
1	SL	**5**
2	SR	**4**
3	KD	**3**
4	JR	**2**
5	TP	**1**

Langkah-langkah menyusun instrumen adalah sebagia berikut:

a. Menyusun kisi-kisi instrumen setiap variabel. Kisi-kisinya adalah rangkuman rancangan penyusunan butir-butir instrumen sesuai dengan dimensi variabel yang akan diukur.
b. Mengkaji ulang butir-butir instrumen butir-butir yang telah disusun dikaji ulang supaya mutunya lebih baik. Kaji ulang ini mula-mula dilakukan oleh peneliti sendiri, setelah diberikan kepada beberapa orang yang merupakan ahli dalam bidang yang berkaitan atau *Exspert Judgement* untuk dikaji ulang. Melakukan validasi konstruk terhadap instrumen mengenai rasa percaya diri.
c. Penyebaran instrumen. Apabila telah selesai perbaikan maka instrumen telah siap untuk disebarkan.

F. Analisis Instrumen

1. Validitas Instrument

Sebuah instrument membutuhkan sebuah pengukur dari sebuah data yang validitas. Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.[57]Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur.

Pada penelitian ini untuk pengujian validitas instrument penulis menggunakan jenis validitas isi dan empiris. Validitas isi merupakan validitas yang menunjukkan sejauh mana pertanyaan, tugas atau butir dalam suatu instrument mampu mewakili secara keseluruhan dan proporsional perilaku sampel yang dikenai instrument tersebut. Artinya instrument itu valid apabila butir-butir instrument itu mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang di ujikan atau yang seharusnya dikuasai oleh proporsional.

Pengujian validitas isi pada penelitian ini menggunakan pendapat para ahli (*experts judgment*). Dalam hal ini peneliti meminta bantuan kepada ahli yaitunya dosen pembimbing skripsi untuk menelaah apakah materi instrumen telah sesuai dengan konsep yang akan diukur.

---

[57]Zulkifli Matondang, "*Jurnal Tabularasa PPS UNIMED Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian"*

Pengujian validitas isi instrument dengan cara *experts judgment* adalah melalui menelah kisi-kisi terutama kesesuaian dengan tujuan penelitian dan butir-butir pertanyaan.

Dalam hal ini peneliti meminta bantuan kepada ahli yaitu tiga orang dosen IAIN Bukittinggi sbagai dosen ahli yaitu Ibu Nurhasnah, M.A, Nory Natalia, S.Psi.I.,S.Pd.,M,Pd dan Bapak Dodi Pasila Putra, S.Ag.,M.Pd dengan hasil baik dan bisa dilanjutkan dengan sedikit revisi sebagaimana terdapat pada lampiran angket. Setelah validasi isi dengan tiga orang dosen selanjutnya dilakukan validasi empiris dengan melakukan uji coba instrumen kepada 20 orang siswa dan uji coba tidak diberikan kepada sampel penelitian.

Tabel 3.5 Tabel Uji Validasi Empiris

Variabel	Keterangan	Nomor Item	Jumlah
Percaya diri	Valid	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45	39
	Tidak valid	12, 14, 15, 18, 22, 33	6

Setelah dilakukan *expert judgment*, maka dilakukan uji coba instrument bukan pada sampel penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono yang menyatakan "Untuk menguji validitas butir-butir instrument lebih lanjut, setelah dikonsultasikan dengan ahli, maka selanjutnya diuji cobakan, dan dianalisis dengan analisis item atau uji coba".[58]

[58]Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif*, dan R&D (Bandung: Alfabeta,2007), hal 183

Berdasarkan tabel diatas diketahui variabel percaya diri terdapat item valid dan tidak valid. Dari 45 item yang diuji cobakan tedapat 39 item yang valid dan 6 item tidak valid. Dari 39 item yang valid ini semuanya telah mewakili indikator dari variable percaya diri.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Menurut Wright-stone bahwa reliabilitas sebagai suatu perkiraan tingkatan pertama dengan tensi atau kestabilan antara pengukuran ulangan dan pengukuran pertama dengan menggunakan instrumen yang sama.

Pengujian reliabilitas menggunakan teknik *alpha cronbach's* dengan bantuan SPSS 20, dimana teknik ini digunakan untuk menentukan apakah suatu instrument penelitian reliabel atau tidak, dan bila jawaban responden berbentuk skala.[59]Hasil realibitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,754	,974	45

[59]Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm.180.

G. Prosedur Penelitian

Dari pelaksanaan di atas peneliti menggunaan teknik *self talk* dalam konseling individual dengan menggunaan *self talk* langsung yang artinya menggunakan model langsung seperti konselor, guru.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

a. Menentukan tempat penelitian, dan tempat tersebut di SMPN 4 Candung
b. Menentukan jadwal akan dilaksanakan penelitian
c. Mengurus izin penelitian pada pihak kampus
d. Mengurus izin ke kantor camat
e. Memperiapkan instrumen angket yang akan digunakan untuk penelitian berupa angket percaya diri.
f. Melakukan validasi isi terhadap angket percaya diri kepada ibu Nurhasnah, M.A selaku dosen bahasa, ibu Nory Natalia, S.Psi.I.,S.Pd.,M,Pd selaku dosen psikologi, bapak Dodi Pasila Putra, S.Ag, M.Pd selaku dosen bimbingan dan konseling.
    1) Bu Nurhasnah, MA Memperbaiki tanda titik dan koma pada angket, perbaiki kata-kata yang salah ada penilaian validator memberi penilaian B secara keseluruhan yakni dilanjutkan dengan melakukan sedikit revisi.

2) Bu Nory Natalia S.Psi.I.,S.Pd.,M,Pd memperbaiki kalimat dan pertanyaan negatif dan positif pada sub indikator ada penilaian validator memberikan penilaian B secara keseluruhan yakni dilanjutkan dengan melakukan sedikit revisi.

3) Bapak Dodi Pasilaputra, S.Ag,M.Pd perbaiki pertanyaan item dan memberi penilaian A secara keseluruhan yakni dilanjutkan dengan melakukan sedikit revisi.

g. Melakukan uji coba angket yang sudah di validasi kepada siswa yang memiliki permasalahan yang sama dengan populasi penelitian. Uji coba diberikan kepada 20 orang siswa kelas VIII.1 di SMPN 3 Candung, disini penulis tidak memberikan angket uji coba kepada sampel..

h. Mengolah hasil uji coba angket penelitian dengan menggunakan program komputer SPSS versi 20 untuk mengetahui item yang valid dan tidak valid.

i. Mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing mengenai hasil uji coba angket tersebut.

2. Tahap pelaksanaan

a. Memberikan angket setelah uji coba kepada siswa yang teridentifikasi mengalami percaya diri.

b. Menganalisis hasil angket dan menentukan sampel.

c. Melaksanakan eksperimen pada subjek penelitian, jumlah pertemuan dilakukan sebanyak 23 kali termasuk pelaksanaan pengukuran awal dan pengukuran akhir. Dimana pada pengukuran awal, sampel diberikan angket percaya diri dengan tujuan untuk menentukan skor sebelum diberikan perlakuan. Setelah diperoleh skor, siswa diberikan perlakuan dengan memberikan konseling individual dengan teknik *self talk* melalui pelaksanaan layanan konseling individual.

d. Rencana Pelaksanaan Penelitian

Tabel 3.7
Jadwal Pelaksanaan Eksperimen

No	Klien	Hari/tanggal	Pertemuan	Pembahasan konseling	Teknik self talk yang diberikan	Dokumentasi
1	Y, HK, FZ, MI	Jumat, 24 Juli 2020	1	Pengukuran *pretest* dan kontrak	-	
2	Y	Minggu, 26 juli 2020	1 Pagi hari	Konseling individual dengan teknik self talk	Keterampilan membuka pembicaraan dan setelah itu dilaksanakan tahap kedua refleksi perasaan yang dimana sebuah keterampilan mengantarkan KI pada pemahaman perasaan dan membuat KI	

					menyadari terkait permasalahan yang dihadapi itu seperti apa memperoleh kejelasan tentang perasaan KI atau suatu peristiwa.	
3	HK	Minggu, 26 Juli 2020	1 Siang hari	Konseling individual dengan teknik self talk	Keterampilan membuka pembicaraan dan setelah itu dilaksanakan tahap kedua refleksi perasaan yang dimana sebuah keterampilan mengantarkan KI pada pemahaman perasaan dan membuat KI menyadari terkait permasalahan yang dihadapi itu seperti apa memperoleh kejelasan tentang perasaan KI atau suatu peristiwa.	
4	FZ	Sabtu, 25 Juli 2020	1 Pagi hari	Konseling individual dengan teknik self talk	Keterampilan membuka pembicaraan dan setelah itu dilaksanakan tahap kedua refleksi perasaan yang dimana sebuah keterampilan mengantarkan	

					KI pada pemahaman perasaan dan membuat KI menyadari terkait permasalahan yang dihadapi itu seperti apa memperoleh kejelasan tentang perasaan KI atau suatu peristiwa.	
5	MI	Sabtu, 25 Juli 2020	1 Siang hari	Konseling individual dengan teknik self talk	Keterampilan membuka pembicaraan dan setelah itu dilaksanakan tahap kedua refleksi perasaan yang dimana sebuah keterampilan mengantarkan KI pada pemahaman perasaan dan membuat KI menyadari terkait permasalahan yang dihadapi itu seperti apa memperoleh kejelasan tentang perasaan KI atau suatu peristiwa.	
6	Y	Rabu, 29 Juli 2020	2 Pagi hari	Konseling individual dengan teknik self talk	Pada pertemuan kedua dilanjutkan dengan konfrontasi dimana upaya membangkitkan	

					kesadaaran KI melalui penyampaian informasi yang selama ini gagal di identifikasi oleh diri KI dan selanjutnya keterampilan interpersonal setelah itu dilanjutkan ketahap selanjutnya yaitu pengenalan teknik yaitu menjelaskan teknik *self talk* yaitu teknik berbicara sendiri adapun dalam pelaksanaan ini tanda keberhasilan teknik ini terdapat dari diri sendiri yang menyemangati diri sendiri.	
7	HK	Rabu, 29 juli 2020	2 Siang hari	Konseling individual dengan teknik self talk	Pada pertemuan kedua dilanjutkan dengan konfrontasi dimana upaya membangkitkan kesadaaran KI melalui penyampaian informasi yang selama ini gagal di identifikasi oleh diri KI dan selanjutnya keterampilan interpersonal	

					setelah itu dilanjutkan ketahap selanjutnya yaitu pengenalan teknik yaitu menjelaskan teknik *self talk* yaitu teknik berbicara sendiri adapun dalam pelaksanaan ini tanda keberhasilan teknik ini terdapat dari diri sendiri yang menyemangati diri sendiri.	
8	FZ	Senin, 27 juli 2020	2 Pagi hari	Konseling individual dengan teknik self talk	Pada pertemuan kedua dilanjutkan dengan konfrontasi dimana upaya membangkitkan kesadaaran KI melalui penyampaian informasi yang selama ini gagal di identifikasi oleh diri KI dan selanjutnya keterampilan interpersonal setelah itu dilanjutkan ketahap selanjutnya yaitu pengenalan teknik yaitu menjelaskan teknik *self talk* yaitu teknik berbicara sendiri	

					adapun dalam pelaksanaan ini tanda keberhasilan teknik ini terdapat dari diri sendiri yang menyemangati diri sendiri.	
9	MI	Senin, 27 juli 2020	2 Siang hari	Konseling individual dengan teknik self talk	Pada pertemuan kedua dilanjutkan dengan konfrontasi dimana upaya membangkitkan kesadaaran KI melalui penyampaian informasi yang selama ini gagal di identifikasi oleh diri KI dan selanjutnya keterampilan interpersonal setelah itu dilanjutkan ketahap selanjutnya yaitu pengenalan teknik yaitu menjelaskan teknik *self talk* yaitu teknik berbicara sendiri adapun dalam pelaksanaan ini tanda keberhasilan teknik ini terdapat dari diri sendiri yang menyemangati diri sendiri.	

10	Y	Kamis, 30 juli 2020	3 Pagi hari	Konseling individual dengan teknik self talk	sebelum pertemuan terakhir tadap pelaksaan selanjutkan yaitu proses pemberian teknik sebelum itu dimana KI mengatur posisi duduk yang membuat posisi kita nyaman, setelah itu tarik nafas setelah itu hembuskan nafas berlahan-lahan setelah itu kalau sudah rileks maka KI tutup mata dan coba pikirkan hal-hal positif yang membangkitkan semangat pada diri sendiri dan setelah itu buka mata dan lontarkan apa yang KI pikirkan saat menutup mata jika merasa malu anggap saja KI sedang di ruangan sendirian dan KI mengatakan pada diri sendiri yaitu SAYA HARUS BISA, SAYA HARUS SEMANGAT, setelah itu masuk pada	

					tahap keterampilan memotivasi pada KI dimana KO menguatkan dan mendorong KI dan setelah itu masuk tahap terakhir yaitu pengakhiran konseling individual dengan teknik *self talk* dan setelah pertemuan terakhir juga pemberian *Posttest* untuk 2 orang klien.	
11	HK	Kamis, 30 juli 2020	3 Siang hari	Konseling individual dengan teknik self talk	sebelum pertemuan terakhir tadap pelaksaan selanjutkan yaitu proses pemberian teknik sebelum itu dimana KI mengatur posisi duduk yang membuat posisi kita nyaman, setelah itu tarik nafas setelah itu hembuskan nafas berlahan-lahan setelah itu kalau sudah rileks maka KI tutup mata dan coba pikirkan hal-hal positif yang membangkitkan semangat pada	

					diri sendiri dan setelah itu buka mata dan lontarkan apa yang KI pikirkan saat menutup mata jika merasa malu anggap saja KI sedang di ruangan sendirian dan KI mengatakan pada diri sendiri yaitu SAYA HARUS BISA, SAYA HARUS SEMANGAT, setelah itu masuk pada tahap keterampilan memotivasi pada KI dimana KO menguatkan dan mendorong KI dan setelah itu masuk tahap terakhir yaitu pengakhiran konseling individual dengan teknik *self talk* dan setelah pertemuan terakhir juga pemberian *Posttest* untuk 2 orang klien.	
12	FZ	Selasa, 28 juli 2020	3 Pagi hari	Konseling individual dengan teknik self talk	sebelum pertemuan terakhir tadap pelaksaan selanjutkan yaitu proses	

					pemberian teknik sebelum itu dimana KI mengatur posisi duduk yang membuat posisi kita nyaman, setelah itu tarik nafas setelah itu hembuskan nafas berlahan-lahan setelah itu kalau sudah rileks maka KI tutup mata dan coba pikirkan hal-hal positif yang membangkitkan semangat pada diri sendiri dan setelah itu buka mata dan lontarkan apa yang KI pikirkan saat menutup mata jika merasa malu anggap saja KI sedang di ruangan sendirian dan KI mengatakan pada diri sendiri yaitu SAYA HARUS BANGKIT, SAYA HARUS MAJU, setelah itu masuk pada tahap keterampilan memotivasi pada KI dimana KO menguatkan dan mendorong KI	

					dan setelah itu masuk tahap terakhir yaitu pengakhiran konseling individual dengan teknik *self talk* dan setelah pertemuan terakhir juga pemberian *Posttest* untuk 2 orang klien.	
13	MI	Selasa, 28 juli 2020	3 Siang hari	Konseling individual dengan teknik self talk	sebelum pertemuan terakhir tadap pelaksaan selanjutkan yaitu proses pemberian teknik sebelum itu dimana KI mengatur posisi duduk yang membuat posisi kita nyaman, setelah itu tarik nafas setelah itu hembuskan nafas berlahan-lahan setelah itu kalau sudah rileks maka KI tutup mata dan coba pikirkan hal-hal positif yang membangkitkan semangat pada diri sendiri dan setelah itu buka mata dan lontarkan apa yang KI pikirkan saat	

					menutup mata jika merasa malu anggap saja KI sedang di ruangan sendirian dan KI mengatakan pada diri sendiri yaitu SAYA HARUS BANGKIT, SAYA HARUS MAJU, setelah itu masuk pada tahap keterampilan memotivasi pada KI dimana KO menguatkan dan mendorong KI dan setelah itu masuk tahap terakhir yaitu pengakhiran konseling individual dengan teknik *self talk* dan setelah pertemuan terakhir juga pemberian *Posttest* untuk 2 orang klien.	

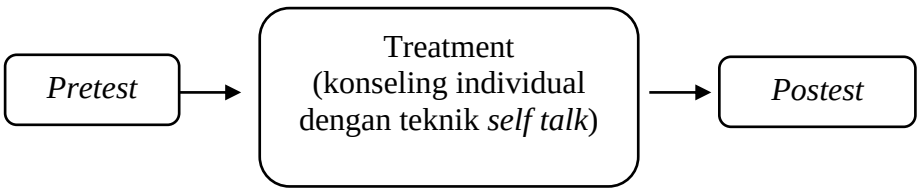
3. Tahap penyelesaian.

a. Peneliti melakukan (*postest*) pada subjek penelitian. Pada tahap ini peneliti memberikan tes akhir (*postest*) untuk melihat hasil dari konseling individual dengan teknik *self talk*. Setelah memperoleh data dari tes akhir, kemudian data di olah dengan menggunakan uji statistik yang cocok.

b. Terakhir membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Tujuannya apakah dari perlakuan yang diberikan pada siswa yang mempunyai masalah percaya diri tersebut membawa perubahan atau tidak, itu semua dapat dilihat dari hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan SPSS 20.

H. Desain Perlakuan

Dengan penerapan konseling individual tersebut diharapkan meningkatkan rasa percaya diri yang di alami klien bisa dilakukan, sehingga sesuai dengan keadaan dan situasi yang diinginkan.



Gambar 3. 8

Skema Peta Konsep Konseling individual

Berdasarkan skema di atas klien diberikan perlakuan dengan menggunakan teori konseling individual agar nantinya terlihat perbandingan terhadap klien tersebut sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Berdasarkan penelitian yang akan direncanakan maka dapat dijabarkan tahapan penelitian sebagai berikut:

1. Pada awal kegiatan sebelum perlakuan, diberikan angket meningkatkan rasa percaya diri yang terindikasi masalah rasa percaya diri terganggu, selanjutnya dilakukan pengolahan data untuk melihat siswa yang mengalami rasa percaya diri kemudian melaksanakan pengukuran *pretest* pada kelompok eksperimen.
2. Memberikan perlakuan (X) pada subjek penelitian yaitu siswa yang paling mengalami rasa percaya diri.siswa yang mendapat perlakuan tersebut berdasarkan hasil angket rasa percaya diri yang diberikan, jika hasilnya menunjukkan siswa tersebut mengalami masalah maka akan diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling individual dengan teknik *self talk* dalam pelaksanaan konseling individual dan tentunya pada proses konseling ini dilakukan beberapa tahapan diantaranya tahap pengantaran, tahap penjajakan, tahap penafsiran, tahap pembinaan dan tahap penilaian. Konseling individual diberikan pada tahap pembinaan sebagai berikut:

   a. Tahap Pengantaran

      Pada tahap pengantaran peneliti mengantarkan klien memasuki kegiatan konseling yang ditempuh melalui kegiatan penerimaan yang

bersuasana hangat, permisif dan KTPS (klien tidak pernah salah) serta penstrukturan. Isi penstrukturan yang peneliti lakukan yaitu:

1) Pengertian konseling
2) Tujuan konseling
3) Bentuk dan proses konseling
4) Azas, prinsip dan fungsi konseling
5) Peranan konselor dan klien dalam konseling

b. Tahap Penjajakan

Pada tahap penjajakan konselor berusaha membuat klien terbuka dan menyampaikan permasalahannya. Pada tahap ini pengungkapan masalah klien.

c. Penafsiran

Pada tahap penafsiran konselor mencoba menafsirkan permasalahan pokok klien. Maka pada penafsiran ini konselor dapat menafsirkan bagaiman klien ini tidak mampu berpikir ilogis atau irasional.

d. Pembinaan

Tahap pembinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah klien. Maka pada penelitian ini pada tahap pembinaan peneliti menerapkan konseling individual untuk mengubah pola pikir, pandangan dalam diri klien dari yang pemikiran yang irasional menjadi rasional, kemudian juga mampu untuk menghilangkan gangguan rasa percaya diri dan akhirnya akan

menumbuhkan rasa percaya diri dan mengurangi rasa tidak percaya diri. kemudian peneliti juga menerapkan teknik *self talk* berupa latihan keterampilan menggunakan *didactic discussion*, (metode pengajaran secara diskusi antara konselor dan klien) mendiskusikan kemungkinan-kemungkinan yang menjadi penyebab atau sumber rasa percaya diri, dan mendiskusikan cara yang dapat mengatasi hal tersebut, selanjutnya dengan melakukan *behavior rehearsal* (latihan mengubah perilaku tingkah laku salah suai menjadi perilaku betul suai), dan menstruktur kembali aspek kognitif.

Kemudian peneliti juga membuat kesepakatan (kontrak) dengan konseling individual bahwa akan merubah pemikiran-pemikiran klien yang irasional menjadi rasional.

e. Penilaian

Pada tahap penilaian peneliti melihat sejauh mana konseling tercapai atau tidak. Pada penelitian ini peneliti melakukan penilaian dengan AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa dan Kesungguhan).

I. Teknik Pengolahan Data

Adapun tahapan-tahapan pengolahan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Seleksi data, menyisihkan data-data yang terkait dengan masalah yang diteliti.
2. *Coding*, mengklasifikan jawaban-jawaban dari para responden.

3. Menghitung tiap item serta skor item secara total.
4. Tabulasi data, yaitu memasukkan data yang diperoleh kedalam tabel.
5. Mencari rata-rata (Mean) yang signifikan antara pengukuran *pretest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Mencari rata-rata dengan rumus[60]

   Menentukan mean (rata-rata) skor berdasarkan hasil pengukuran angket awal (T_1) dan angket akhir (T_2). Mencari perbedaan yang signifikan antara pengukuran *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen. Rumus yang digunakan adalah rumus mean sebagai berikut:

   $$\mathbf{X}= \frac{\sum \boldsymbol{xi}}{\sum \boldsymbol{ni}}$$

   Keterangan :

   X = Mean (rata-rata)

   $\sum xi$ = Jumlah keseluruhan skor

   $\sum ni$ = Jumlah anggota sampel

6. Analisasi Deskripsif

Untuk mendeskripsikan skor rasa percaya diri yang diperoleh dari instrumen penelitian maka digunakan *mean hipotetik* sebagai berikut:[61]

[60]A.Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian*, (Padang: UNP,2005), h.231

[61]Sugiyono, *Statistik Nonparametris untuk Penelitian.* (Bandung: CV.Alfabeta,2009), hal.40

Tabel Indikator Valid

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	No ItemPernyataan		Jumlah
				+	-	
	Percaya diri	Percaya diri	Mampu dan sadar akan keberadaan orang lain, tidak mementingkan diri sendiri	1,2,3	4,5,6	6
			Mampu bekerja sama dengan toleran	7,8,9,10	16,17	8
			Berusaha untuk bekerja sendiri sesuai dengan kemampuan sendiri tetap memperhatikan lingkungan sekitar	19,20, 21,23, 24	25,26,27,28,29 ,30	11
			Tidak terlalu merasa cemas akan sesuatu kegagalan selalu berpikir positif dalam menghadapi masalah	31,32, 34,35, 36,37, 38	39,40,41,42,43 ,44,45	14
Jumlah Item Pernyataan						39

I = (St-Sr) : 5

St = Jumlah Item × 5

Sr = Jumlah Item × 1

Keterangan : I = Interval

St = Skor Tertinggi

Sr = Skor Terendah

$I = (39 \times 5) – (39 \times 1) : 5$

$= (195 – 39) : 5$

$= 156 : 5$

$= 31$

7. Selanjutnya menentukan persentase (%) dan skor dengan menggunakan rumus:

% Skor = Skor nyata : Skor ideal × 100

Keterangan: Skor nyata = Skor yang diperoleh

Skor ideal = Skor tertinggi

Berdasarkan peroleh persentasi (%) skor maka datanya dapat diinterpretasikan dengan menggunakan skor angket yang diinterpretasi sebagai berikut :

Tabel 3.9

Kategori Analisis Deskriptif

Interval	Kategori	Interpretasi
< 70	Sangat rendah	Jika persentasi layanan konseling individual menggunakan teknik *self talk* meningkatkan rasa percaya diri 0-21%
71-102	Rendah	Jika persentasi layanan konseling individual menggunakan teknik *self talk* meningkatkan rasa percaya diri 21-40%
103-134	Sedang	Jika persentasi layanan konseling individual menggunakan teknik *self talk* meningkatkan rasa percaya diri 41-60%
135-166	Tinggi	Jika persentasi layanan konseling individual menggunakan teknik *self talk* meningkatkan rasa percaya diri 61-80%
>167	Sangat tinggi	Jika persentasi layanan konseling individual menggunakan teknik *self talk* meningkatkan rasa percaya diri 81-100%

Sumber: diadaptasi dari skor kategori *likert* skala [62]

6. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis *pretest* dan *posttest* data yang telah terkumpul dianalisa dengan uji statistik non parametrik

[62]Sambas ali muhidin,Dkk, *Analisis Korelasi Regrasi dan jalur dalam penelitian,* (Bandung: pustaka Setia, 2009) hal 46

menggunakan *Wilcoxon rack test* untuk menguji hipotesis *pretest* dan *posttest* eksperimen.

Wilcoxon rack test ini dipilih karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen statistik *non parametrik.* Sedangkan kegunaan dari *wilcoxon* ini adalah untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut:[63]

$$z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)}\right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}}$$

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka Ho diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka Ho ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

Analisis ini menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan hasil *pretest* (pengukuran awal) sebelum diberikannya perlakuan yaitu layanan konseling individual dengan teknik *self talk* pada kelompok eksperimen, dan menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan hasil *posttest* (pengukuran akhir) setelah diberikannya perlakuan pada kelompok eksperimen. Hasilnya dicari menggunakan program SPSS 20.

[63] Sudjono, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito,2002),..h.96.

Dari hasil perhitungan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,066. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *wilcoxon sig. p-value* 0,066< α (α=0,05) yang artinya diterima.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diatas maka dapat disimpulkan bahwa Ha dan Ho di tolak dengan hipotesis yang di ajukan.

Ho ditolak jika nilai probabilitas>0,05 bearti tidak terdapat keefektifan konseling individual dengan menggunkan teknik *self talk* dalam meningkatkan percaya diri.

Ha diterima jika nilai probabilitas<0,05 bearti terdapat keefektifan konseling individual dengan menggunakan teknik *self talk* dalam meningkatkan percaya diri.

Tingkat *self talk* siswa lebih meningkat setelah diberikan perlakuaan yaitu konseling individual melalui konseling individual untuk meningkatkan percaya diri siswa.

Hipotesis yang ditentukan dalam pengujian *wilcoxon rank test* ini adalah sebagai berikut:

Ho : Konseling individual dengan teknik *self talk* tidak efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa.

Ha : Konseling individual dengan teknik s*elf talk* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP N 4 Candung, pelaksanaan kegiatan penelitian ini yaitu berupa pemberian layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan rasa percaya diri. Peneliti menggunakan instrument yaitu angket.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil *Pre-test*

   Bagian ini memaparkan pendeskripsian data dari instrumen yang digunakan, berikut ini data yang telah diperoleh:

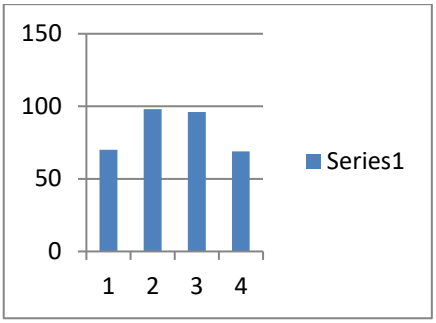
Gambaran percaya diri siswa kelas VIII sebelum diberikan perlakuan

Tabel 4.1

Data *pre-test* percaya diri

Nomor	Kode / inisial	Skor	Keterangan
1.	Y	70	Sangat rendah
2.	HK	98	Rendah
3.	FZ	96	Rendah
4.	MI	69	Sangat rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa jumlah sampel sebelum diberikan perlakuan tingkat percaya diri 2 siswa mengalami kategori sangat rendah dan 2 siswa mengalami kategori rendah . Untuk melihat hasil grafik pada *pretest* hasil kelompok eksperimen tentang tingkat percaya diri siswa dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Penjelasan lebih lanjutnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *pretest* kelompok sampel berikut:

Tabel 4.2 Kategori frekuensi percaya Diri sebelum diberikan perlakukan

N=4

Nomor	Interval skor	Kategori percaya diri	Frekuensi	Persentase %
1.	<70	Sangat rendah	2	50%
2.	71-102	Rendah	2	50%
3.	103-134	Sedang	0	0
4.	135-166	Tinggi	0	0
5.	>167	Sangat tinggi	0	0
Jumlah			4	100 %

Berdasarkan tabel frekuensi di atas hasil sebelum diberi perlakuan 2 siswa dengan kategori sangat rendah dan 2 siswa dengan kategori rendah.

Tabel 4.3 Hasil *Pretest* Percaya diri

Statistics

VAR00001

N	Valid	4
	Missing	0
Mean		83,25
Std. Error of Mean		7,952
Median		83,00
Mode		69[a]

Std. Deviation	15,903
Variance	252,917
Skewness	,010
Std. Error of Skewness	1,014
Kurtosis	-5,901
Std. Error of Kurtosis	2,619
Range	29
Minimum	69
Maximum	98
Sum	333

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk,* tingkat percaya diri siswa tergolong ke dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 333. Artinya sampel yang diberikan *pretest* sebanyak 2 orang mengalami kategori sangat rendah percaya diri dan 2 orang mengalami kategori rendah percaya diri.

Gambaran percaya diri siswa kelas VIII setelah diberikan perlakuan

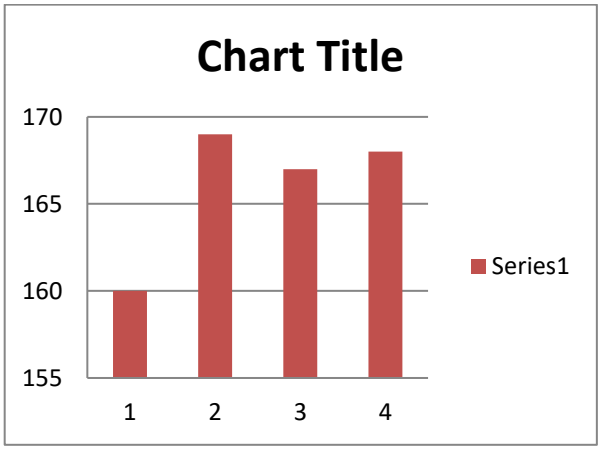
Tabel 4.4 Data *posttest* percaya diri siswa kelas VIII

Nomor	Kode/Inisial	Skor	Keterangan
1.	**Y**	**160**	**Tinggi**
2.	**HK**	**169**	**Sangat Tinggi**
3.	**FZ**	**167**	**Sangat Tinggi**
4.	**MI**	**168**	**Sangat Tinggi**

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa jumlah sampel setelah diberikan perlakuan tingkat percaya diri 1 siswa mengalami tinggi dan 3 siswa mengalami sangat tinggi. ini terlihat dari kategori skor tinggi percaya diri tidak

ada lagi, berarti tidak ada siswa kelas VIII yang selalu merasa tidak percaya diri, kategori sedang sebanyak 4 orang.

Untuk melihat hasil grafik pada *posttest* hasil kelompok eksperimen tentang tingkat percaya diri siswa kelas VIII dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.5

Grafik Hasil *posttest* percaya diri siswa kelas VIII

Penjelasan lebih lanjutnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *posttest* kelompok sampel berikut:

Tabel 4.5 Frekuensi Kategori percaya diri setelah diberikan perlakuan

N=4

Nomor	Interval skor	Kategori percaya diri	Frekensi	Persentase %
1.	<70	Sangat rendah	0	0
2.	71-102	Rendah	0	0
3.	103-134	Sedang	0	0
4.	135-166	Tinggi	1	50 %
5.	>167	Sangat tinggi	3	50 %
Jumlah			4	100 %

Berdasarkan tabel frekuensi di atas maka dapat dipahami bahwa setelah diberikan perlakuan maka 1 siswa dengan kategori tinggi, 3 siswa dengan kategori Sangat tinggi. Artinya skor percaya diri siswa sangat tinggi setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk*. Kemudian untuk rata-rata nilai *posttest* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.6 Hasil *posttest* percaya diri

Statistics

VAR00001

N	Valid	4
	Missing	0
Mean		166,00
Std. Error of Mean		2,041
Median		167,50
Std. Deviation		4,082
Variance		16,667
Skewness		-1,764
Std. Error of Skewness		1,014
Kurtosis		3,228
Std. Error of Kurtosis		2,619
Range		9
Minimum		160
Maximum		169
Sum		664

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *posttest* yaitu setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk*, percaya diri siswa tergolong ke dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 664. Artinya sampel yang diberikan *posttest* sebanyak 4 orang sudah tinggi percaya diri.

1. Perbandingan Profil Percaya diri siswa kelas VIII Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan

Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dapat diketahui melalui hasil pengolahan instrument penelitian yang penulis lakukan, hasil pretest dan *posttest* penelitian kelompok eksperimen tentang percaya diri siswa kelas VIII dapat dilihat pada tabel berikut:

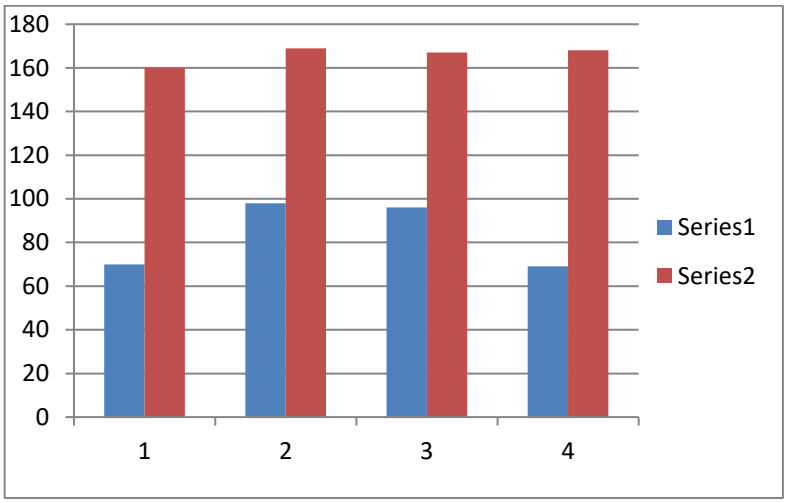
Tabel 4.7 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tentang percaya diri siswa kelas VIII

Nomor	Responden	Pretest		Posttest	
		Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1.	Y	70	Sangat rendah	160	Tinggi
2.	HK	98	Rendah	169	Sangat tinggi
3.	FZ	96	Rendah	167	Sangat tinggi
4.	MI	69	Sangat rendah	168	Sangat tinggi
Jumlah		333		664	
Mean		83		166	
Tinggi		98		169	
Terrendah		69		160	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat percaya diri siswa kelas VIII tinggi setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk,* hal ini dapat terlihat dari jumlah perbandingan skor sebelum diberikan perlakuan dengan skor setelah diberikan perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan jumlah skor tingkat percaya diri 333 dengan mean 83,25 sedangkan setelah diberikan perlakuan jumlah skornya menjadi 664 dengan mean 166,00 dengan selisih skor dari 333 ke 664 adalah 331. Artinya terdapat tinggi skor percaya diri siswa kelas VIII setelah diberikan perlakuan.

Grafik 4.8

Grafik hasil *pretest* dan *posttest* percaya diri siswa kelas VIII



Ket :

Biru : Pretes

Merah : Posttest

Dari grafik di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk* dapat tinggi percaya diri siswa kelas VIII, itu terlihat dari semakin tinggi hasil skor *posttest* yang diperoleh siswa, karena dalam penelitian ini semakin tinggi skor yang diperoleh siswa maka semakin tinggi tingkat percaya diri, ini dapat dilihat dari kategori skor percaya diri.

B. Uji Hipotesis

Data yang terkumpul dianalisa menggunakan uji *Wilcoxon*. Tujuan uji *Wilcoxon* adalah untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Uji *Wilcoxon* pada penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS versi 20.00. Ketentuan yang berlaku dalam uji *Wilcoxon* adalah jika Sig > α (0,05) maka Ha ditolak dan jika Sig < α (0,05) maka Ha diterima.Secara lengkap uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.9

Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Test Statistics[a]

	VAR00002 - VAR00001
Z	-1,841[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,066

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,066. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *Wilcoxon* Sig. *p-value* 0,066< α (α =0,05) yang artinya Ha diterima.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diatas maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dengan hipotesis yang di ajuakan:

Ho ditolak jika nilai probabilitas>0,05 bearti tidak terdapat keefektifan konseling individual dengan menggunkan teknik *self talk* dalam meningkatkan percaya diri.

Ha diterima jika nilai probabilitas<0,05 bearti terdapat keefektifan konseling individual dengan menggunakan teknik *self talk* dalam meningkatkan percaya diri.

Tingkat rasa percaya diri siswa tinggi setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk* di SMP N 4 Candung.

C. Pembahasasan

Hasil pengolahan data diketahui bahwa rata-rata skor *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk*, percaya diri siswa tergolong ke dalam kategori tinggi dengan jumlah skor 333 dengan rata-rata 83,00. Artinya sampel yang diberikan *pretest* sebanyak 4 orang selalu mengalami percaya diri.

Sedangkan menurut Mastuti kepercayaan diri adalah " Sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya unuk mengembangkan penilaian positf bagi lingkungan/situasi yang dihadapinya".[64]

Untuk mengatasi timbulnya masalah percaya diri di atas, maka pendekatan konseling individual dapat digunakan sebagai pendekatan untuk mengatasi percaya diri tersebut.

[64]Indari Mastuti, *Pengembangan kepercayaan Diri*, (Jakarta 2004)hal 37

Pendekatan konseling individual berasumsi bahwa manusia memiliki kemampuan untuk berbuat secara rasional atau tidak rasioanal, berpikir dan merasa itu sangat dekat dan bergandengan satu sama lain (pikiran seseorang dapat menjadi perasaannnya, dan sebaliknya), apa yang dipikirkan dan dirasakan sekaligus mengambil bentuk *self-talk* yang selanjutnya menyerahkan individu bertindak rasional atau tidak rasional.

Untuk mengatasi percaya diri ini pendekatan konseling individual menggunakan teknik khusus yaitu teknik *self talk*. *Self-talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalammengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif lagi. Zastrow mengatakan bahwa *self-talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata -kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif. Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini "saya merasa sehat, kuat, bahagia"[65].

Pendekatan konseling individual dengan menggunakan teknik dengan teknik s*elf talk* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa untuk mengatasi percaya diri dapat dilakukan dalam konseling individual, agar pendekatan konseling individual ini dapat dilaksanakan secara efektif, karena konseling individual layanan langsung tatap muka (secara

perorangan) dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.[66]

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dialakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Hasil pengolahan data diketahui bahwa *posttest* dengan jumlah sampel 4 orang setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk,* percaya diri tergolong ke dalam kategori sangat tinggi dengan jumlah skor 664 dengan rata-rata 166,00. Artinya sampel sebanyak 4 orang yang diberikan *posttest* sudah jarang merasa tidak percaya diri.

Perubahan pada hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk* menunjukkan bahwa layanan ini dapat mengurangi rasa percaya diri. Hal ini juga sesuai dengan tujuan pendekatan konseling individual menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa malu, sebagai konsekwensi dari cara berfikir serta sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai dan kemampuan diri sendiri[67].

---

[66] Hellen, Bimbingan Dan Konseling, (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal 84 66Prayitno, Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) hal 105 102

[67] Taufik, Model-Model Konseling, (Padang: UNP Press, 2009) hal 177

Dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dapat terlihat adanya penurunan rata-rata yang kemudian di analisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hipotesis yang di ajukan diterima dan dapat dikatakan bahwa layanan konseling individual menggunakan pendekatan individual dengan teknik *self talk* efektif dalam mengatasi rasa percaya diri siswa di SMP N 4 Candung.

Uji hipotesis *pretest* dan *posttest*, apabila dikonversikan kenilai Z maka besarnya -1,841, nilai sig atau *p-value* sebesar 0,066 <0,05 . Apabila nilai *p-value* <0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak. Artinya ada perbedaan tingkat rasa percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau layanan konseling individual menggunkan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk*.

Hasil pengujian hipotesis untuk *pretest* dan *posttes* dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, sehingga tingkat rasa percaya diri siswa berkurang setelah diberikan perlakuan yaitu pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk* di SMP N 4 Candung.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk* dalam mengatasi percaya diri telah tercapai. Karena dalam penelitian ini telah diperoleh hasil bahwa pendekatan konseling individual efektif dalam mengatasi rasa percaya diri siswa SMP N 4 Candung.

Adapun treatment yang diberikan untuk mengatasi rasa percaya diri ini dilakukan sebanyak masing-masing 4 kali dan diberikan *posttest* sebagai

pengukuran. Pada penelitian ini peneliti memberikan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk* dalam mengatasi percaya diri terkait dengan permasalahan rasa percaya diri (RPL terlampir).

Pelaksanaan konseling individual mengunakan teknik *self talk* dilaksanakan sesuai tingkat permasalahan klien, untuk klien pertama yaitu beriniasial Y dengan permasalahan merasa tidak percaya diri disaat tampil ke depan kelas, dalam hal ini klien menceritakan segala yang merasa mengganggu pikiran klien tentang tidak percaya diri yang dialaminya, klien mengatakan bahwa dirinya kurang percaya diri dengan apa yang klien miliki sehingga klien merasa takut, cemas. Dan klien setelah di berikan teknik *self talk* klien ingin meningkatkan rasa percaya dirinya dan meyakini pada dirinya bahwa klien bisa ini bisa tampil percaya diri di sekolah.

Pelaksanaan konseling individual selanjutnya dengan klien HK, HK merasa pemalu di kelas. Klien ini merasa takut akan tampil didepan kelas dikarena kan klien takut ditertawakan oleh teman-teman nya. Dan klien disini diberikan teknik self talk dengan menyakini pada diri nya bahwa klien ini bisa dengan menutupkan mata dan katakan SAYA HARUS BISA. Dan setelah di diberikan *self talk* klien pun sudah bisa menghilangkan rasa pemalu.

Pelaksanaan konseling individual teknik *self talk* selanjutnya dengan klien MI, MI merasa tidak percaya diri tampil di kelas dikarena kan ketika klien tampil didepan klien di tertawakan oleh teman-teman nya yang

mengakibatkan klien ini tidak ingin lagi untuk mau maju kedepan. Dan disini klien di berikan teknik *self talk* agar klien mau menghilangkan rasa tidak percaya diri akan tampil didepan kelas dengan menanamkan bahwa klien memiliki rasa percaya diri dan tidak mendengarkan perkataan oleh teman-teman nya lagi. Dan klien disini ingin merubah dan meningkatkan rasa percaya diri nya disekolah.

Pelaksanaan konseling individual mengunakan teknik *self talk* dengan klien FR, klien mengatakan klien merasa bahwa tidak percaya diri dengan apa yang klien kerjakan baik itu tugas sekolah maupun tampil didepan kelas. Dikarena kan klien ini pun membiasakan mencontek tugas teman dan klien selalu tidak percaya diri dengan kemampuan yang klien miliki. Dan disini klein diberikan teknik *self talk* agar klien bisa memiliki kepribadian yang lebih baik tidak memihat tugas teman-teman nya lagi dan klien agar bisa menumbuhkan rasa percaya diri dengan kemampuan yang klien miliki.

Jadi dapat disimpulkan bahwa permasalahan percaya diri yang terjadi pada 4 klien diatas sangat mengganggu pikiran klien, dan permasalahan tersebut terkadang juga mengganggu aktivitas klien di sekolah, klien menjadi tidak berani, dengan konseling individual dalam mengatasi rasa percaya diri, klien menjadi lebih tenang dan berpikiran yang lebih positif tentang hal yang belum tentu terjadi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk* hasil *pretest* dengan jumlah sampel 4 orang, meannya adalah 83,25 mediannya adalah 83,00 yang mana ini adalah titik tengah data yang telah diurutkan. Kemudian variannya adalah 252,917 yaitu varians data yang di dapat dari kelipatan standar deviasi 15,903 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar erornya adalah 7,952 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan dari sampel dengan menggunakan ukuran rata-rata.

2. Setelah diberikan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling individual dengan teknik *self talk* hasil *posstest* dengan jumlah sampel 4 orang, meannya adalah 166,00 mediannya adalah 167,50 yang mana ini adalah titik tengah data yang telah diurutkan, kemudian variannya adalah 16,667 yaitu varians data yang di dapat dari kelipatan standar deviasi 4,082 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar errornya adalah 2,619 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan dari sampel dengan menggunakan ukuran rata-rata.

3. Perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* diketahui dari hasil nilai uji Z (*Wilcoxon*) menunjukkan perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar -1,841. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *Wilcoxon* Sig *p-value* sebesar 0,066<α (α = 0,05) yang artinya Ha diterima dan Ho ditolak. Dari hasil perhitungan uji wilcoxon dapat disimpulkan bahwa konseling individual menggunakan konseling individual dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di SMPN 4 Candung, maka dapat diajukan beberapa saran yang dapat bermanfaat bagi penguatan percaya diri siswa melalui konseling individual dengan teknik *self talk*, sebagai berikut:

1. Guru BK

   Guru BK lebih meningkatkan lagi pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik *self talk* secara baik dan berkesinambungan, agar percaya diri siswa dapat berfungsi dengan baik. Khususnya siswa di SMPN 4 Candung.

2. Siswa

   Agar senantiasa bersikap proaktif dalam mengikuti kegiatan layanan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami, sehingga Guru BK dapat memanfaatkan layanan konseling individual dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan percaya diri.

3. Wali Kelas

   Hendaknya juga bekerja sama dengan guru BK dan personil sekolah dalam membantu siswa untuk meningkatkan percaya diri, karena fokus dari diri sendiri.

4. Kepada peneliti lain

   Agar lebih memperkaya penelitian terkait percaya diri, untuk itu ke depannya bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukannya dengan pendekatan-pendekatan lainnya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

.

Andi Supangat, *Statistika dalam kajian deskriptif, inferensi dan nonparametrik.* (Jakarta : kencana, 2014), hal 3

A.Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian(kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan),* (Padang: UNP Press,2014),hlm 181.

Anita Lie, *Tampilan Percaya Diri*(Yogjakarta: Araska, 2002)hal 4

Diswantika, Noviana. 2015. *Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri* Peserta Didik. Jurnal STKIP-PGRI Bandar lampung, (1). {Diakses pada 17-2-2017}

Denieda Fanun, *Percaya Diri Harga Mati,*(Yogjakarta: Araska, 2019) hal 33

Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan,*(CV.Pustaka Setia, Bandung), hal 49

Fadhila Yusri dan Jasmienti. 2017. *Jurnal of Islamic & Social Studies. Pengaruh Pemenuhjan Kebutuhan Remaja Terhadap Perilaku Agresif Siswa* di PKBM Kasih Bundo Kota Bukittinggi. Vol. 3. No 1.

Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*.hal. 1

Guntur Utomo, *Artikel : Menguji Efektifitas Self Talk*. Diakses dari http://psikologi-olahraga. Blogspot.com/, pada tanggal 11 Desember 2019

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integral),* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 25

Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal 84

Hhttp://www.agarpercayadiri.com/*dampak-negatif-tidak-percaya-diri*.htm(diakses tanggal 11 Desember 2019)

Iswantir M. *Gagasan Pendidikan Serta Praksis Pendidikan Islam Di Indonesia (Studi Pemikiran dan Praksis Pendidikan Islam Menurut Azymardi Azra). (Jurnal Of Education Studies,* Vol 2, No 2 Desember 2017), hal 165

Iswari, D & N Hartini, 2013,P*engaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction. Jurnal psikolo*gi.(diakses pada 17-12-2017

llarezkiwanda, *Dunia BK-Bimbingan dan Konseling*(Online) tersedia di http://illarezkiwanda.blogspot.co.id/(3 Maret 2016)

Indari Mastuti, *Pengembangan kepercayaan Diri*, (Jakarta 2004)hal 37

Iswidharmajaya, Dkk, *Satu Hari Lebih Menjadi Percaya Diri*,(Jakarta, PT. Elex Kmputidu Kelompok Graedia, 2004), hal 24

Janet Hall, *Cara Efektif Membangun Keberanian dan Rasa Percaya Diri Putra-putri*, Tanggerang : PT Nusantara Leastari Ceria Pratama, 2002, hal 33

Jhon W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja, Erlanga(*Jakarta,)hal 339

Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hlm.96.

Komarudin, *Psikologi Olahraga*(Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013)hal 103

Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia Permata. 2013), hal 121-123.

Nursalim Mochamad, *Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial*, Yogjakarta : Ladang kata, hal 65

Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling, Kementrian pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral guru dan tenaga kependidikan, 2016

Prayitno, *Konseling Perorangan*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005) hal 52

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) hal 105

Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan* Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang, hal 38

Punanji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*,,,hal 174

Rahmawati Wae dan Yasrial Chandra. 2018. *Motivasi Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling, Jurnal Padang. Jurnal Counseling Care,* Vol 2, No 2, bulan Oktober, 2018, hal 65-72

Supratman Zakir, S. 2017 . *Pemanfaatan Sms Gateway Untuk Sistem Desian Dari Implementasi Networking Security Memanfaatan Security Configuration Wizard (Scw).Jurnal Prosessor*. 10 (2). Hal 491

Sugiharto, *Pendekatan-pendekatan Konseling* (makalah)

Schafer, 1998; dalam *Erford et al*, 2010, hlm. 87

Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm.180.

Sudjono, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito,2002),..hal.96.

Taufik, *Psikologi kepribadian Dalam Konseling,* (Bogor: Ghalia Indonesia. 2009) hal, 124

Taufik, *Model-Model Konseling,* (Universitas Negeri Padang, 2009), hal 156

Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), hal 77

Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung, CV Alfabeta, 2007)hal 18

Yustinus semiun, *kesehatan mental 2*. (yogjakarta: kanisius, 2006) hal 511

Zulfani Sesmiarni, . 2015. *Membendung Radikalisme Dalam Dunia Pendidikan Melalui Pendekatan Brain Based Learning.* Kalam, 9(2),233-252

Zastrow, C *Talk To Youself : Using The Power Of Self –lalk* , USA: Prentice Hall, Inc, 1979

Zulkifli Matondang, "*Jurnal Tabularasa PPS UNIMED Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian*"

PERMOHONAN VALIDASI

Kepada Yth,
Bapak/Ibu …….
Di
Tempat
Assalamu'alaikum Wr. Wb
Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Silfi Endika Roza
Nim	: 2615. 155
Prodi	: FTIK/BK
Judul Skripsi	: Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung
Pembimbing	: Alfi Rahmi, M.Pd

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat kiranya berkenaan melakukan validasi angket dalam rangka penelitian penyelesaian penyusunan skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini diajukan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat mengabulkannya. Atas pertimbangannya terlebih dahulu saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui	Wassalamu'alaikum Wr.Wb
Pembimbing	Pemohon
Alfi Rahmi, M.Pd	Silfi Endika Roza
NIP. 197907232006042002	NIM.2615.155

LEMBAR VALIDASI INSTRUMENT
KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SMP N 4 CANDUNG

Nama / Nim : Silfi Endika Roza/ 2615.155
Judul Penelitian : Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung
Fakultas / Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/ FTIK
Petunjuk :

1. Untuk memberikan penilaian terhadap validasi instrument "Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung " Bapak/Ibu cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang disediakan.
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
   0: Tidak Valid
   1: Kurang Valid
   2: Cukup Valid
   3: Valid
   4: Sangat Valid
3. Huruf-huruf yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
   A: Dapat digunakan tanpa revisi
   B: Dapat digunakan dengan sedikit revisi
   C: Dapat digunakan dengan revisi sedang
   D: Dapat digunakan dengan banyak revisi
   E: Tidak dapat digunakan

ASPEK PENILAIAN

No	Aspek Penilaian							Keterangan
1	Aspek Petunjuk	0	1	2	3	4	5	
	a. Petunjuk dinyatakan dengan jelas						√	
	b. Indikator instrument mudah dipahami						√	
	c. Masing-masing indikator dapat dibedakan dengan jelas						√	
2	Aspek Isi	0	1	2	3	4	5	
	Indikator yang diamati sudah mencakup Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung						√	
	a. Kebenaran isi instrument							
3	Aspek Bahasa	0	1	2	3	4	5	
	a. Kalimat yang digunakan berdasarkan kaidah bahasa Indonesia yang benar						√	
	b. Menggunakan kalimat yang mudah pahami						√	

PENILAIAN SECARA UMUM

No	Uraian	A	B	C	D	E
1	Penilaian secara umum terhadap instrument Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung	√				

Bukittinggi, 29 Mei 2020

Validator/ Konsultan



Dodi Pasila M,Pd

PERMOHONAN VALIDASI

Kepada Yth,
Bapak/Ibu …….
Di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb
Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Silfi Endika Roza
Nim	: 2615. 155
Prodi	: FTIK/BK
Judul Skripsi	: Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung
Pembimbing	: Alfi Rahmi, M.Pd

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat kiranya berkenaan melakukan validasi angket dalam rangka penelitian penyelesaian penyusunan skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini diajukan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat mengabulkannya.Atas pertimbangannya terlebih dahulu saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui
Pembimbing

Alfi Rahmi, M.Pd
NIP. 197907232006042002

Wassalamu'alaikum Wr.Wb
Pemohon

Silfi Endika Roza
NIM.2615.155

LEMBAR VALIDASI INSTRUMENT
KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SMP N 4 CANDUNG

Nama / Nim : Silfi Endika Roza/ 2615.155
Judul Penelitian : Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung
Fakultas / Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/ FTIK
Petunjuk :

1. Untuk memberikan penilaian terhadap validasi instrument "Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung" Bapak/Ibu cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang disediakan.

2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
   0: Tidak Valid
   1: Kurang Valid
   2: Cukup Valid
   3: Valid
   4: Sangat Valid
3. Huruf-huruf yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
   A: Dapat digunakan tanpa revisi
   B: Dapat digunakan dengan sedikit revisi
   C: Dapat digunakan dengan revisi sedang
   D: Dapat digunakan dengan banyak revisi
   E: Tidak dapat digunakan

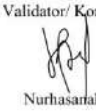
ASPEK PENILAIAN

No	Aspek Penilaian							Keterangan
1	Aspek Petunjuk	0	1	2	3	4	5	
	d. Petunjuk dinyatakan dengan jelas					√		
	e. Indikator instrument mudah dipahami					√		
	f. Masing-masing indikator dapat dibedakan dengan jelas					√		
2	Aspek Isi	0	1	2	3	4	5	
	Indikator yang diamati sudah mencakup Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung					√		
	b. Kebenaran isi instrument					√		
3	Aspek Bahasa	0	1	2	3	4	5	
	c. Kalimat yang digunakan berdasarkan kaidah bahasa Indonesia yang benar					√		
	d. Menggunakan kalimat yang mudah pahami					√		

PENILAIAN SECARA UMUM

No	Uraian	A	B	C	D	E
1	Penilaian secara umum terhadap instrument Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung		√			

Bukittinggi, 28 Mei 2020
Validator/ Konsultan



Nurhasanah, M.A

PERMOHONAN VALIDASI

Kepada Yth,
Bapak/Ibu …….
Di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb
Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Silfi Endika Roza
Nim	: 2615. 155
Prodi	: FTIK/BK
Judul Skripsi	: Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung
Pembimbing	: Alfi Rahmi, M.Pd

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat kiranya berkenaan melakukan validasi angket dalam rangka penelitian penyelesaian penyusunan skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini diajukan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat mengabulkannya. Atas pertimbangannya terlebih dahulu saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui	Wassalamu'alaikum Wr.Wb
Pembimbing	Pemohon
Alfi Rahmi, M.Pd	Silfi Endika Roza
NIP. 197907232006042002	NIM.2615.155

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SMP N 4 CANDUNG

Nama / Nim : Silfi Endika Roza/ 2615.155
Judul Penelitian : Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung
Fakultas / Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/ FTIK
Petunjuk :

1. Untuk memberikan penilaian terhadap validasi instrument "Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung" Bapak/Ibu cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang disediakan.
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
   0: Tidak Valid
   1: Kurang Valid
   2: Cukup Valid
   3: Valid
   4: Sangat Valid
3. Huruf-huruf yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
   A: Dapat digunakan tanpa revisi
   B: Dapat digunakan dengan sedikit revisi
   C: Dapat digunakan dengan revisi sedang
   D: Dapat digunakan dengan banyak revisi
   E: Tidak dapat digunakan

ASPEK PENILAIAN

No	Aspek Penilaian							Keterangan
1	Aspek Petunjuk	0	1	2	3	4	5	
	g. Petunjuk dinyatakan dengan jelas				√			
	h. Indikator instrumen mudah dipahami				√			
	i. Masing-masing indikator dapat dibedakan dengan jelas				√			
2	Aspek Isi	0	1	2	3	4	5	
	Indikator yang diamati sudah mencakup Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP N 4 Candung				√			
	c. Kebenaran isi instrument			√				
3	Aspek Bahasa	0	1	2	3	4	5	
	e. Kalimat yang digunakan berdasarkan kaidah bahasa Indonesia yang benar				√			
	f. Menggunakan kalimat yang mudah pahami				√			

PENILAIAN SECARA UMUM

No	Uraian	A	B	C	D	E
1	Penilaian secara umum terhadap instrumen Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri		√			

	SMP N 4 Candung					

Bukittinggi, 24 Juni 2020
Validator/ Konsultan

Nory Natalia, S.Psi.I., S.Pd., M.Pd

Lampiran : Angket Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Sebelum dan Sesudah Uji Coba

ANGKET KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF TALK*

UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SEBELUM UJI COBA

A. Pendahuluan

Terlebih dahulu peneliti mendoakan semoga Ananda dalam keadaan sehat dan sukses dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, serta senantiasa dalam lindungan Allah SWT, Aamin. Instrumen ini diberikan kepada Ananda dengan harapan Ananda bersedia meluangkan waktu untuk mengisinya. Instrumen in bukanlah sebuah tes atau ujian, melainkan alat ungkap untuk mendapatkan gambaran tentang kondisi ananda terkait dengan percaya diri.

Ananda diharapkan memberikan tanggapan terhadap pertanyaan tersebut dengan jujur dan sungguh-sungguh. Tidak ada jawaban yang salah, melainkan semua jawaban benar, karena itu pilihan jawaban yang seuai dengan diri ananda sendiri pada salah satu kolom alternatif jawaban yang tersedia. Semua jawaban yang anda berikan benar-benar akan dijaga **kerahasiaannya.**

B. Petunjuk pengisian

1. Mulailah dengan membaca *Basmalah.*
2. Isilah identitas di kolom yang telah disediakan.
3. Bacalah pernyataan berikut dengan seksama dan teliti.

4. Beri tanda *checklist* (√) pada salah satu pilihan jawaban, selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), dan tidak pernah (TP), sesuai dengan keadaan diri anda. Pilihan jawaban tersusun dalam bentuk:

   SL : Selalu, bila terjadi antara 76% sampai 100%
   SR : Sering, bila terjadi antara 51% sampai 75%
   KD : Kadang-kadang, bila terjadi antara 26% sampai 50%
   JR : Jarang, bila terjadi antara 1% sampai 25%
   TP : Tidak Pernah, bila terjadi 0%

5. Periksalah kembali seluruh item pernyataan sebelum diserahkan, dan diharapkan semua terjawab sesuai dengan kondisi sebenarnya.
6. Jika ada hal yang diragukan, silahkan untuk bertanya kepada peneliti, atas kerja sama ananda peneliti ucapkan terima kasih. Selamat bekerja.

C. Contoh Pengisian

1. Silahkan terlebih dahulu baca soal nya.
2. Silahkan baca petunjuk pilihan nya.
3. Silahkan isi sesuai dengan kondisi kita.

No	PERNYATAAN	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Saya merasa orang lain tidak mau bergaul dengan saya.	√				
2	Saya merasa mudah putus asa.					√

Keterangan: 1. Berdasarkan contoh di atas, untuk pertanyaan butir 1 bearti tingkat kesetujuan Anda tentang isi pertanyaan tersebut adalah 76% sampai 100% dapat dilihat bahwa siswa merasa orang lain tidak mau bergaul dengan dirinya.
2. Berdasarkan contoh di atas, untuk pertanyaan butir 2 bearti tingkat kesetujuan Anda tentang isi pertanyaan tersebut adalah 0% dapat dilihat bahwa siswa tidak merasa mudah putus asa.

D. Item Pernyataan

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Tanggal Pengisian :

No	PERNYATAAN	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Saya merasa fokus pada apa yang saya miliki.					
2	Saya percaya pada diri saya sendiri.					
3	Saya tidak suka berbagi makanan.					
4	Saya lebih senang membantu teman saya belajar dengan giat.					
5	Saya senang membantu teman-teman yang mengalami kesulitan.					
6	Saya suka berbagi makanan dengan teman-teman disekolah.					
7	Saya suka belajar dengan teman sekelompok					
8	Saya senang bergotong royong membersihkan halaman sekolah.					
9	Saya suka belajar dengan teman-teman dari pada sendirian.					
10	Saya mudah bekerja sama dengan orang lain.					
11	Saya lebih suka mengerjakan sesuatu dengan sendiri saja.					
12	Saya senang bergotong royong dalam suatu acara besar					
13	Saya mampu menghindari ketengangan yang muncul dalam mengerjakan tugas kelompok.					
14	Saya menghindari kegiatan sosial ditempat saya tinggal.					
15	Saya suka menyelesaikan tugas sendiri dari pada sama teman-teman.					
16	Saya menghindari tugas sekolah yang di berikan guru.					
17	Saya menghindari kegiatan gotong royong di tempat tinggal saya.					
18	Pendapat saya harus diterima oleh teman-teman.					
19	Saya berusaha dengan baik mencari jalan keluar dalam menyelesaikan masalah yang datang.					

20	Saya berusaha menyelesaikan tugas sendiri.					
21	Saya berusaha mengerjakan suatu hal dengan baik.					
22	Saya bertanya kepada orang lain apabila ada hal yang sangat tidak saya mengerti.					
23	Saya tidak mau terlalu bergantung dengan orang lain dalam menyelesaikan suatu masalah.					
24	Ketika ada sesuatu yang tidak saya dimengerti saya mencoba untuk mengerjakan sendiri saja.					
25	Saya sering menyendiri bila ada masalah dari pada berbaur dengan orang lain.					
26	Saya berusaha menyelesaikan apa saja tanpa bantuan orang lain.					
27	Saya tidak mau bertanya kepada orang lain ketika ada sesuatu yang tidak dimengerti.					
28	Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan dengan giat tanpa bantuan orang lain.					
29	Saya lebih suka menyendiri bila ada suatu masalah dari pada bercerita dengan orang lain.					
30	Saya tidak suka bertanya kepada orang lain apabila saya tidak mengerti.					
31	Saya mampu singkirkan rasa takut.					
32	Saya mampu menghilangkan perasaan negatif yang datang.					
33	Saya yakin kalau bekerja dengan giat maka saya akan mendapat *reward* yang pantas.					
34	Saya merasa mempunyai prestasi yang baik di masyarakat.					
35	Saya merasa saudara dan teman-teman selalu mendukung ketika saya menginginkan sesuatu.					
36	Saya merasa mempunyai prestasi disekolah.					
37	Saya yakin semua masalah pasti ada jalan keluarnya.					
38	Saya merasa kelebihan yang saya miliki dibutuhkan orang lain.					
39	Saya merasa kesulitan untuk mengembangkan kelebihan yang saya miliki.					
40	Saya yakin apa yang saya kerjakan pasti berjalan dengan lancer					
41	Saya kurang mempunyai kelebihan yang menarik dalam diri saya.					
42	Saya merasa penampilan saya kurang bagus.					
43	Saya merasa mempunyai pendirian yang mudah berubah-ubah.					
44	Saya merasa selalu akan gagal dalam melakukan					

	sesuatu hal.					
45	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup.					

ANGKET KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF TALK*

UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SESUDAH UJI COBA

A. Pendahuluan

Terlebih dahulu peneliti mendoakan semoga Ananda dalam keadaan sehat dan sukses dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, serta senantiasa dalam lindungan Allah SWT, Aamin. Instrumen ini diberikan kepada Ananda dengan harapan Ananda bersedia meluangkan waktu untuk mengisinya. Instrumen in bukanlah sebuah tes atau ujian, melainkan alat ungkap untuk mendapatkan gambaran tentang kondisi ananda terkait dengan percaya diri.

Ananda diharapkan memberikan tanggapan terhadap pertanyaan tersebut dengan jujur dan sungguh-sungguh. Tidak ada jawaban yang salah, melainkan semua jawaban benar, karena itu pilihan jawaban yang seuai dengan diri ananda sendiri pada salah satu kolom alternatif jawaban yang tersedia. Semua jawaban yang anda berikan benar-benar akan dijaga **kerahasiaannya.**

B. Petunjuk pengisian

1. Mulailah dengan membaca *Basmalah.*
2. Isilah identitas di kolom yang telah disediakan.
3. Bacalah pernyataan berikut dengan seksama dan teliti.

4. Beri tanda *checklist* (√) pada salah satu pilihan jawaban, selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), dan tidak pernah (TP), sesuai dengan keadaan diri anda. Pilihan jawaban tersusun dalam bentuk:

SL : Selalu, bila terjadi antara 76% sampai 100%
SR : Sering, bila terjadi antara 51% sampai 75%
KD : Kadang-kadang, bila terjadi antara 26% sampai 50%
JR : Jarang, bila terjadi antara 1% sampai 25%
TP : Tidak Pernah, bila terjadi 0%

5. Periksalah kembali seluruh item pernyataan sebelum diserahkan, dan diharapkan semua terjawab sesuai dengan kondisi sebenarnya.

6. Jika ada hal yang diragukan, silahkan untuk bertanya kepada peneliti, atas kerja sama ananda peneliti ucapkan terima kasih. Selamat bekerja.

C. Contoh Pengisian

1. Silahkan terlebih dahulu baca soal nya.
2. Silahkan baca petunjuk pilihan nya.
3. Silahkan isi sesuai dengan kondisi kita.

No	PERNYATAAN	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Saya merasa orang lain tidak mau bergaul dengan saya.	√				
2	Saya merasa mudah putus asa.					√

Keterangan: 1. Berdasarkan contoh di atas, untuk pertanyaan butir 1 bearti tingkat kesetujuan Anda tentang isi pertanyaan tersebut adalah 76% sampai 100% dapat dilihat bahwa siswa merasa orang lain tidak mau bergaul dengan dirinya.
2. Berdasarkan contoh di atas, untuk pertanyaan butir 2 bearti tingkat kesetujuan Anda tentang isi pertanyaan tersebut adalah 0% dapat dilihat bahwa siswa tidak merasa mudah putus asa.

E. Item Pernyataan

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Tanggal Pengisian :

No	PERNYATAAN	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Saya merasa fokus pada apa yang saya miliki.					
2	Saya percaya pada diri saya sendiri.					
3	Saya tidak suka berbagi makanan.					
4	Saya lebih senang membantu teman saya belajar dengan giat.					
5	Saya senang membantu teman-teman yang mengalami kesulitan.					
6	Saya suka berbagi makanan dengan teman-teman disekolah.					
7	Saya suka belajar dengan teman sekelompok					
8	Saya senang bergotong royong membersihkan halaman sekolah.					
9	Saya suka belajar dengan teman-teman dari pada sendirian.					
10	Saya mudah bekerja sama dengan orang lain.					
11	Saya lebih suka mengerjakan sesuatu dengan sendiri saja.					
12	Saya mampu menghindari ketengangan yang muncul dalam mengerjakan tugas kelompok.					
13	Saya menghindari tugas sekolah yang di berikan guru.					
14	Saya menghindari kegiatan gotong royong di tempat tinggal saya.					
15	Saya berusaha dengan baik mencari jalan keluar dalam menyelesaikan masalah yang datang.					
16	Saya berusaha menyelesaikan tugas sendiri.					
17	Saya berusaha mengerjakan suatu hal dengan baik.					
18	Saya tidak mau terlalu bergantung dengan orang lain dalam menyelesaikan suatu masalah.					
19	Ketika ada sesuatu yang tidak saya dimengerti saya mencoba untuk mengerjakan sendiri saja.					

20	Saya sering menyendiri bila ada masalah dari pada berbaur dengan orang lain.					
21	Saya berusaha menyelesaikan apa saja tanpa bantuan orang lain.					
22	Saya tidak mau bertanya kepada orang lain ketika ada sesuatu yang tidak dimengerti.					
23	Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan dengan giat tanpa bantuan orang lain.					
24	Saya lebih suka menyendiri bila ada suatu masalah dari pada bercerita dengan orang lain.					
25	Saya tidak suka bertanya kepada orang lain apabila saya tidak mengerti.					
26	Saya mampu singkirkan rasa takut.					
27	Saya mampu menghilangkan perasaan negatif yang datang.					
28	Saya merasa mempunyai prestasi yang baik di masyarakat.					
29	Saya merasa saudara dan teman-teman selalu mendukung ketika saya menginginkan sesuatu.					
30	Saya merasa mempunyai prestasi disekolah.					
31	Saya yakin semua masalah pasti ada jalan keluarnya.					
32	Saya merasa kelebihan yang saya miliki dibutuhkan orang lain.					
33	Saya merasa kesulitan untuk mengembangkan kelebihan yang saya miliki.					
34	Saya yakin apa yang saya kerjakan pasti berjalan dengan lancar.					
35	Saya kurang mempunyai kelebihan yang menarik dalam diri saya.					
36	Saya merasa penampilan saya kurang bagus.					
37	Saya merasa mempunyai pendirian yang mudah berubah-ubah.					
38	Saya merasa selalu akan gagal dalam melakukan sesuatu hal.					
39	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup.					

Lampiran : Kisi-kisi instrumen Penelitian Sebelum dan Sesudah Uji Coba

KISI-KISI ANGKET PENELITIAN SEBELUM DAN SESUDAH UJI COBA
KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF TALK*
UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item Sebelum Uji Coba		Jum
				Positif	Negatif	
1	Percaya Diri	a. Tidak mementingkan diri sendiri	Mampu dan sadar akan keberadaan orang lain, tidak mementingkan diri sendiri	1,2,3	4,5,6	6
		b. Cukup toleran	Mampu bekerja sama dengan toleran	7,8,9,10,11,12,13,	14,15,16,17,18	12
		c. Tidak membutuhkan dukungan dari orang secara berlebihan	Berusaha untuk bekerja sendiri sesuai dengan kemampuan sendiri, tetap memperhatikan lingkungan sekitar.	19,20,21,22,23,24,	25,26,27,28,29,30	12
		d. Bersikap optimis	Tidak terlalu merasa cemas akan sesuatu kegagalan, selalu berpikir positif dalam menghadapi masalah	31,32,33,34,35,36,37,38	39,40,41,42,43,44,45	15
	Jumlah Item					45

Sumber: Iswidharmajaya, Dkk, *Satu Hari Lebih Menjadi Percaya Diri*,(Jakarta, PT. Elex Kmputidu Kelompok Graedia, 2004), hal 24

Lampiran : Tabulasi Angket Uji Coba

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14
R1	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	
R2	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	
R3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
R4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
R5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
R6	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
R7	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
R8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
R9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
R10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
R11	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	
R12	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	
R13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
R14	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	
R15	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	
R16	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	
R17	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	
R18	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	
R19	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	
R20	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	

Lampiran : Hasil Uji Coba Angket Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Hasil Uji Coba Validasi Angket

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N	r Tabel	Valid	Tidak
VAR00001	4,70	,470	20	468	V	
VAR00002	4,70	,470	20	468	V	
VAR00003	4,85	,366	20	468	V	
VAR00004	4,80	,410	20	468	V	
VAR00005	4,75	,444	20	468	V	
VAR00006	4,70	,470	20	468	V	
VAR00007	4,75	,444	20	468	V	
VAR00008	4,70	,470	20	468	V	
VAR00009	4,75	,444	20	468	V	
VAR00010	4,75	,444	20	468	V	
VAR00011	4,80	,410	20	468	V	
VAR00012	4,65	,489	20	468		T
VAR00013	4,70	,470	20	468	V	
VAR00014	4,65	,489	20	468		T
VAR00015	4,65	,489	20	468		T
VAR00016	4,70	,470	20	468	V	
VAR00017	4,70	,470	20	468	V	
VAR00018	4,65	,489	20	468		T
VAR00019	4,85	,366	20	468	V	
VAR00020	4,70	,470	20	468	V	
VAR00021	4,70	,470	20	468	V	
VAR00022	4,65	,489	20	468		T
VAR00023	4,75	,444	20	468	V	
VAR00024	4,70	,470	20	468	V	
VAR00025	4,75	,444	20	468	V	
VAR00026	4,70	,470	20	468	V	
VAR00027	4,75	,444	20	468	V	
VAR00028	4,70	,470	20	468	V	
VAR00029	4,75	,444	20	468	V	
VAR00030	4,70	,470	20	468	V	

VAR00031	4,85	,366	20	468	V	
VAR00032	4,80	,410	20	468	V	
VAR00033	4,60	,503	20	468		T
VAR00034	4,75	,444	20	468	V	
VAR00035	4,80	,410	20	468	V	
VAR00036	4,75	,444	20	468	V	
VAR00037	4,85	,366	20	468	V	
VAR00038	4,70	,470	20	468	V	
VAR00039	4,75	,444	20	468	V	
VAR00040	4,75	,444	20	468	V	
VAR00041	4,70	,470	20	468	V	
VAR00042	4,85	,366	20	468	V	
VAR00043	4,70	,470	20	468	V	
VAR00044	4,80	,410	20	468	V	
VAR00045	4,75	,444	20	468	V	
Jumlah	213,05	13,426	20	468		

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,754	,974	45

Lampiran Tabulasi Pretes

RESPONDEN	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17
R1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	3	1
R2	1	2	5	3	4	4	2	1	1	1	3	3	1	2	1	1	3
R3	3	1	3	1	3	1	4	1	3	3	3	2	4	4	2	3	3
R4	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3

Lampiran tabulasi Postest

RESPONDEN	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17
R1	3	3	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	5	5	4	4	4
R2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5	5	5
R3	4	3	5	4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	5	5	5	5
R4	2	3	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4

Hasil *Pretest* Percaya diri

Statistics

VAR00001

N	Valid	4
	Missing	0
Mean		83,25
Std. Error of Mean		7,952
Median		83,00
Mode		69[a]
Std. Deviation		15,903
Variance		252,917
Skewness		,010
Std. Error of Skewness		1,014
Kurtosis		-5,901
Std. Error of Kurtosis		2,619
Range		29
Minimum		69
Maximum		98
Sum		333

Hasil *posttest* percaya diri

Statistics

VAR00001

N	Valid	4
	Missing	0
Mean		166,00
Std. Error of Mean		2,041
Median		167,50
Std. Deviation		4,082
Variance		16,667
Skewness		-1,764
Std. Error of Skewness		1,014
Kurtosis		3,228
Std. Error of Kurtosis		2,619
Range		9
Minimum		160
Maximum		169
Sum		664

Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Test Statistics[a]

	VAR00002 - VAR00001
Z	-1,841[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,066

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BUKITTINGGI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Kampus II : Jalan Gurun Aur Kubang Putih Kab.Agam - Sumatera Barat - Telepon / Fax : (0752) 22875
Website : www.ftik.iainbukittinggi.ac.id | e-mail : ftik@iainbukittinggi.ac.id

09 Januari 2020

Nomor :B- 0227 /In.26.1/PP.00.9/01/2020
Lamp. : 1 (Satu) rangkap
Hal : **Penetapan Dosen Pembimbing**

Yth : Bapak/ Ibu Alfi Rahmi, M.Pd

Di tempat

Assalamu'alaikum wr. wb.

Sesuai dengan usulan Pembimbing Skripsi yang diajukan oleh Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling (BK) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Bukittinggi, maka bersama ini dimohon kesediaan Bapak/Ibu sebagai pembimbing skripsi mahasiswa dibawah ini :

Nama	:	**SILFI ENDIKA ROZA**
NIM	:	2615155
Judul Skripsi	:	Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa SMPN 8 Bukittinggi.

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya di ucapkan terimakasih.

An Dekan,
Ketua Prodi BK,

Alfi Rahmi, M.Pd
NIP. 197907232006042002

Catatan: Mahasiswa wajib menemui pembimbing yang telah ditetapkan paling lama satu bulan sejak surat dikeluarkan

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BUKITTINGGI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Kampus II : Jalan Gurun Aur Kubang Putih Kab.Agam - Sumatera Barat - Telepon / Fax : (0752) 22875
Website : www.ftik.iainbukittinggi.ac.id | e-mail : ftik@iainbukittinggi.ac.id

29 April 2020

Nomor : B-2937/In.26.1/PP.07/04/2020
Lamp : 1 (Satu) rangkap
Hal : **Mohon Izin Penelitian**

Yth : Bapak/Ibu _____

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dalam rangka mengumpulkan data untuk penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) IAIN Bukittinggi, maka bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberi izin penelitian bagi mahasiswa dibawah ini :

Nama	:	**Silfi Endika Roza**
NIM	:	2615155
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri
Lokasi Penelitian	:	SMP N 4 Candung
Waktu	:	April 2020 s/d Juni 2020

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Wassalam,
DEKAN

Dr. Zulfani Sesmiarni, M. Pd
NIP. 198109232005012005

PEMERINTAH KABUPATEN AGAM

KECAMATAN CANDUANG

Jalan Raya Lasi, Kode Pos 26191

www.agamkab.go.id

www.kecamatancanduang.com (CANDUANG MEDIA CENTER) e-mail : kecamatancanduang@gmail.com

IZIN PENELITIAN

Nomor : 070/ 18 /PENELITIAN/CD-2020

Surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) *Bukittinggi* Nomor : B-2937/In.26.1/PP.07/04/2020 tanggal 29 April 2020 perihal Mohon Izin Penelitian, dengan ini menyatakan tidak keberatan atas maksud melaksanakan survey/ riset/ penelitian/ observasi/ data awal/ pemakaian lokasi praktek lapangan di wilayah kerja Kecamatan Canduang kepada:

Nama	:	**SILFI ENDIKA ROZA**
Tempat / Tanggal Lahir	:	Tandun / 06-07-1997
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Alamat	:	Suntiang Jorong Pasanehan Nagari Lasi Kec. Canduang
Nomor Kartu Identitas	:	1375014607970001
Lokasi Kegiatan	:	SMPN 4 Canduang
Judul	:	Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri
Waktu	:	April s/d Juni 2020

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak boleh menyimpang dari kerangka serta tujuan penelitian.
2. Memberitahukan kedatangan serta maksud kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menunjukkan surat-surat keterangan yang berhubungan dengan penelitian, serta melaporkan diri sebelum meninggalkan daerah / wilayah penelitiannya kepada pemerintah setempat
3. Mematuhi semua peraturan yang berlaku dengan menghormati adat dan kebijakan pada masyarakat setempat
4. Mengirimkan laporan hasil kegiatan sebanyak 1 (satu) eksemplar, masing-masing untuk Bupati Agam Cq. Camat atau Instansi yang bersangkutan.
5. Bilamana terjadi penyimpangan / pelanggaran terhadap ketentuan tersebut diatas maka izin penelitian ini dicabut.

Lasi, 12 Juni 2020

a.n. BUPATI AGAM
CAMAT CANDUANG,

PEMERINTAH KABUPATEN AGAM
KEC. CANDUANG

FAUZI S, S.STP, MA

NIP. 19860501 200412 1 001

Tembusan Yth:

1. Kepala Badan Kesbangpol & Linmas Kabupaten Agam di Lubuk Basung;
2. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kabupaten Agam di Lubuk Basung;
3. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan ;
4. Kepala SMPN 4 Canduang.

PEMERINTAH KABUPATEN AGAM
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 4 CANDUANG
Tanjung Medan Kec. Canduang E-Mail : smp4canduang@gmail.com KP. 26174 NSS. 204040315041 NPSN 10304084

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420 / 147 / 414 / LL-2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Canduang Kabupaten Agam dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: **SILFI ENDIKA ROZA**
Tempat / Tanggal Lahir	: Tandun, 6 Juli 1997
Pekerjaan	: Mahasiswa
Alamat	: Pasanehan Kenagarian Lasi, Kec, Canduang Kabupaten Agam

nama yang tersebut di atas telah melakukan survey/riset/penelitian/observasi/data awal/ Pemakaian Lokasi Penelitian di SMP Negeri 4 Canduang, Kabupaten Agam dengan judul penelitian " Keefektifan Konseling Individual Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di SMP Negeri 4 Canduang, Kabupaten Agam.

Demikianlah Surat Keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tanjung Medan, 2 Nopember 2020
Kepala Sekolah

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN * SMP NEGERI 4 CANDUANG * KABUPATEN AGAM

Dra. ERMAWATI, M. Pd
NIP. 19670130 199512 2 001

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN (FTIK) IAIN BUKITTINGGI
Nomor : B-2936/In.26.1/HK.00.5/04/2020

TENTANG

PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN IAIN BUKITTINGGI

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN (FTIK) IAIN BUKITTINGGI

Membaca : Surat permohonan mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi an. **Silfi Endika Roza, NIM. 2615155** tanggal 29 April 2020 perihal permohonan penerbitan SK Pembimbing Skripsi;

Menimbang : a. bahwa untuk lebih terarah dan terkoordinirnya penulisan skripsi mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, perlu ditetapkan Dosen Pembimbing;
: b. bahwa yang namanya tersebut di bawah ini, dipandang cakap dan mampu untuk diangkat sebagai Dosen PembimbingSkripsi;

Mengingat :
1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78. Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301);
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1999 Nomor 115. Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3859);
3. Peraturan Presiden Nomor 181 Tahun 2014 tentang PerubahanSekolah Tinggi Agama Islam Negeri Bukittinggi menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi;
4. Peraturan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi yang telah diubah menjadi Peraturan Menteri Agama nomor: 52 Tahun 2017;

MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN IAIN BUKITTINGGI TENTANG PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

KESATU : Menyetujui judul skripsi mahasiswa yang bersangkutan **"Keefektifan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri "**

KEDUA : Menunjuk Saudara :

1.	Nama	: **Alfi Rahmi, S.Pd, M.Pd**
	NIP	: 197907232006042002
	Pangkat/Gol.Ruang	: Penata Tk I / (IIId)
	Bidang Keahlian Pokok	: Bimbingan dan Konseling
	Sebagai Dosen	: PEMBIMBING

KETIGA : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Bukittinggi
Pada tanggal : 29 April 2020

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Dr. ZULFANI SESMIARNI, M.Pd
NIP.198109232005012005

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
BUKITTINGGI
Kampus I : Jalan Paninjauan Garegeh Bukittinggi - Kampus II : Jalan Gurun Aur Kubang Putih
Kabupaten Agam - Sumatera Barat - Telepon / Fax : (0752) 22875
Website : www.iainbukittinggi.ac.id | email : info@iainbukittinggi.ac.id

SURAT KETERANGAN
BEBAS TUNGGAKAN UANG KULIAH

Nomor : 1203/In.26/KU.00.1/10/2020

Bendahara Penerimaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama	**: SILFI ENDIKA ROZA**
NIM	**2615155**
Program Studi	**: Bimbingan dan Konseling**
Fakultas	**: Tarbiyah dan Ilmu Keguruan**

Telah memenuhi persyaratan untuk mendaftar Munaqasah Semester Ganjil TA 2020/2021 dan dinyatakan BEBAS tunggakan uang kuliah sampai pembayaran bulan Desember 2020.

Bukittinggi,22 Oktober 2020

Bendahara Penerimaan,

Kacne Yandre Fachri, M.Kom
NIP.198201052011011008