

**PENGARUH *POSITIVE SELF TALK* DENGAN KONSELING INDIVIDU  
DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

( Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan  
Lampung )



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana SI dalam Ilmu Tarbiyah.**

Oleh :

**LINDA ERVIANA**

**NPM: 1611080234**

**Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN**

**INTAN LAMPUNG**

**1442 H / 2020 M**

**PENGARUH *POSITIVE SELF TALK* DENGAN KONSELING INDIVIDU  
DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

( Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan  
Lampung )

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.**



**Pembimbing I : Drs.H. Badrul Kamil, M.Pd,I**

**Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si**

**FAKULTAS TARBIYAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

## ABSTRAK

Kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang mampu dalam mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri juga sebagai kunci untuk individu mencapai tujuannya, akan mempengaruhi kepercayaan diri jika individu menilai diri dengan hal negatif terhadap dirinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *positive self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMP N 10 Bandar Lampung. Metode *positive self talk* sebagai variable independent yang merupakan berbicara sendiri yang ditujukan kepada diri sendiri secara sadar yang berisikan kata atau kalimat yang positif yang digunakan untuk membangkitkan keberanian dan antusiasme dan bersifat menguntungkan dalam berkegiatan.

Penelitian ini menggunakan metode *SSR* ( *Single Subject Research*) dengan jenis penelitian *experimen* dan desain penelitian A-B, A ( Baseline) –B ( Intervensi ) . Dengan menggunakan one subject untuk mengetahui apakah metode *positive self talk* dapat memberikan pengaruh dalam meningkat kepercayaan diri subject. Penelitian ini di lakukan selama 9 sesi yaitu pada baseline 3 sesi (A) dan intervensi 6 sesi (B) dapat dilihat pada grafikk bahwa setiap sesi nya grafik selalu meningkat dan mencapai 25% peningkatan setelah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa *positive self talk* mampu memberi pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri subjek.

Kata kunci: *Positive self talk*, kepercayaan diri

## Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : LINDA ERVIANA

NPM : 1611080234

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh *Positive Self Talk* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” adalah benar merupakan karya penyusun sendiri, bukan duplikasi dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam footnote atau daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimengerti.

Bandar Lampung, Juli 2020

Penulis,

LINDA ERVIANA  
NPM 1611080234



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **PENGARUH POSITIVE SELF TALK DENGAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Nama : **LINDA ERVIANA**  
 NPM : **1611080234**  
 Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
 Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**


**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah  
 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

  
**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**  
 NIP. 196104011981031003

**Pembimbing II**

  
**Iip Sugiharta, M.Si**  
 NIP. 196104011981031003

**Mengetahui,  
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

  
**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**  
 NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN


Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGARUH POSITIVE SELF TALK DENGAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020.** Disusun oleh **LINDA ERVIANA**, NPM: 1611080234, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan pada Hari/Tanggal: **Selasa, 22 September 2020.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** 

Sekretaris : **M. Indra, M.Pd** 

Penguji Utama : **Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd** 

Penguji Pendamping I : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I** 

Penguji Pendamping II : **Iip Sugiharta, M.Si** 

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**Nirva Diana, M.Pd**  
196408281988032002

## MOTTO

إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا ﴿١﴾

*Artinya: “Sesungguhnya Kami telah memberikan kepadamu kemenangan yang nyata<sup>1</sup>. ( Q.S Al Fath : 1 )*



---

<sup>1</sup> Al-Qur'an Surat Al Fath ayat 1

## PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan ini kepada yang selalu mencintai dan memberikan makna dalam setiap langkah menyelesaikan studi strata satu, terutama bagi:

1. Abah, Emak, Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan pengertian betapa pentingnya sebuah pendidikan dan ibadah serta kasih dan do'a nya.
2. Kakak tersayang Nuriman, Mba Dian, Mba Tisa, Mas Zaim terimakasih atas suport dan telah menajdi Rollemodel bagiku serta adik dan saudara sepupu.
3. Almamater Kampus tercinta.





## **RIWAYAT HIDUP**

Linda Erviana, dilahirkan di Kota Bandar Lampung pada 18 April 1997. Anak kedua dari Bpk Aliman dan Ibu Nurhayati. Linda melakukan pendidikan Sekolah Dasar Indana di Kota Bekasi pada tahun 2009. Pondok Pesantren Modern SMP Al-Wafa Islamic Boarding School Kota Bekasi tahun lulus 2012. SMK N 4 Bandar Lampung yang selesai pada tahun 2015. Kemudian pada tahun 2016 penulis diterima sebagai mahasiswi IAIN Raden Intan Lampung yang sekarang telah berganti menjadi UIN Raden Intan Lampung pada fakultas Tarbiyah & Keguruan prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas Ridho dan Berkah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan semangat kepada penulis, serta terimakasih karena telah banyak berkorban untuk penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak yang semoga mendapatkan keberkahan atas segala kebaikan yang telah dilakukan, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung dan Rahma Diani, M.Pd, selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Drs.H. Badrul Kamil, M.Pd,I sebagai pembimbing I. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala arahan, perhatian dan ilmu selama menyelesaikan skripsi dan Iip Sugiharta, M.Si, selaku pembimbing II. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala arahan, perhatian dan ilmu selama menyelesaikan skripsi.
4. Dosen BKPI yang telah banyak memberikan pengetahuan, keberanian dan menjadi rollemodel yang baik dalam hidup saya selama menjalankan studi ini, sungguh aku sangat berterimakasih dan Seluruh Staff Fakultas Tarbiyah

dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung serta seluruhh Staff Perpustakaan yang telah melayani dengan sangat prima.

5. Kepala SMP N 10 Bandar Lampung yang telah memberi izin untuk penelitian, kepada Ibu Leni selaku Guru BK dan kepada Staff TU yang telah berkenan membantu sehingga terselesainya perizinan penelitian. Serta kelas VIII ( F A G ) yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian penulis.
6. Kepada BK D 2016 Tercinta dan semua teman angkatan 2016 , terimakasih atas masa masa indah yang kita lakukan bersama sejak Maba dan Kepada teman-teman KKN, PPL, komunitas Genpi & sahabat piknik yang telah meluangkan waktu memberikan hiburan untuk membantu menikmati hidup setiap harinya.

Semoga Allah membalas semua kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semog bermanfaat Aamiin.

Bandar Lampung, 29 Juni 2020  
Penulis,

**Linda Erviana**  
**1611080234**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	<b>9</b>
<b>C. Batasan Masalah</b> .....	<b>10</b>
<b>D. Rumusan Masalah</b> .....	<b>10</b>
<b>E. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>10</b>
<b>F. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>10</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
<b>A. Konseling Individu</b>	
1. Pengertian Konseling Individual .....	11
2. Tujuan Konseling Individual .....	14
3. Teknik Layanan Konseling Individual .....	16
4. Beberapa indikator Keberhasilan Konseling .....	22
5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu .....	23
6. Asas-Asas dalam Konseling Individu .....	24
<b>B. Percaya Diri</b>	
1. Pengertian Percaya Diri .....	25
2. Faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	26
3. Aspek Kepercayaan Diri .....	29
4. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri .....	31
5. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri Rendah .....	33
<b>C. Positive Self Talk</b>	
1. Pengertian Positive Self Talk .....	36
2. Manfaat Positive Self Talk .....	37
3. Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan Positive	

Self Talk.....	38
4. Langkah Penerapan Positive Self Talk.....	41
<b>D. Penelitian Relevan.....</b>	<b>44</b>
<b>E. Kerangka Berfikir.....</b>	<b>45</b>

### BAB III METODE PENELITIAN

<b>A. Jenis Penelitian.....</b>	<b>46</b>
<b>B. Desain Penelitian.....</b>	<b>46</b>
<b>C. Variabel Penelitian.....</b>	<b>47</b>
1. Variabel Bebas.....	47
2. Variable Terikat.....	47
<b>D. Waktu dan Tempat Penelitian.....</b>	<b>48</b>
<b>E. Subjek Penelitian.....</b>	<b>48</b>
<b>F. Prosedur Penelitian.....</b>	<b>48</b>
1. Tahap Baseline.....	48
2. Tahap Intervensi.....	49
<b>G. Definisi Operasional.....</b>	<b>51</b>
1. Konseling.....	52
2. Positive Self Talk.....	52
3. Kepercayaan Dir.....	51
<b>H. Pengumpulan Data.....</b>	<b>52</b>
<b>I. Analisis Data.....</b>	<b>54</b>
1. Analisi Dalam Kondisi.....	54
2. Anlisis antar Kondisi.....	57

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

<b>A. Hasil Penelitian.....</b>	
1. Deskripsi <i>single subject research</i> pada besline 1.....	58
2. Deskripsi <i>single subject research</i> pada intervensi.....	59
3. Kecenderungan Arah Penelitian.....	63
4. Stabilitas Kecenderungan Penelitian.....	65
5. Perubahan Antar Kondisi.....	66
6. Rata-rata.....	67
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>68</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>70</b>

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>75</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>75</b>

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>77</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
----------------------	------------

## DAFTAR TABLE

	<b>Halaman</b>
1. Data Pra Penelitian.....	5
2. Skor baseli.....	59
3. Skor intervensi.....	60
4. Skor baseline dan intervensi.....	62



## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

1. Kerangka Berfikir.....	45
---------------------------	----



## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
1. Skor Basline Kepercayaan Diri.....	59
2. Skor Intervensi Kepercayaan Diri.....	61
3. Skor Perbandingan Basline 1 dan Intervensi.....	63
4. Kecenderungan Arah Penelitian.....	64
5. Stabilitas Arah Penelitian.....	65
6. Perubahan Antar Kondisi Baseline dan Intervensi.....	66
7. Rata-rata.....	67





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Balsan Penelitian.....	81
2. Surat Perizinan Guru BK.....	82
3. Surat Perizinan Orang Tua.....	83
4. RPL.....	84
5. Instrumen.....	94
6. Surat Validasi Instrumen.....	95
7. Surat Balasan Pra Penelitian.....	96
8. Surat Pernaytaan Orisinilitas.....	ii
9. Dokumentasi.....	97



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sesuai dengan arah spirit Kurikulum 2013 kementerian pendidikan & kebudayaan direktorat jendral & tenaga Pendidikan dalam Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan & Konseling pada pendidikan dasar pendidikan menengah mengungkapkan , paradigma bimbingan dan konseling memandang bahwa setiap peserta didik/konseli memiliki potensi untuk berkembang secara optimal. Perkembangan optimal bukan sebatas tercapainya prestasi sesuai dengan kapasitas intelektual dan minat yang dimiliki, melainkan sebagai sebuah kondisi perkembangan yang memungkinkan peserta didik mampu mengambil pilihan dan keputusan secara sehat dan bertanggung jawab serta memiliki daya adaptasi tinggi terhadap dinamika kehidupan yang dihadapinya.

Berdasarkan peraturan menteri pendidikan & kebudayaan, tentang bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah, struktur program bimbingan dan konseling terdiri atas rasional visi dan misi kebutuhan, tujuan, komponen program, bidang dan layanan yang diperuntukan pada kebutuhan peserta didik dan kebutuhan sekolah.

Setiap individu ingin menampilkan apa apa yang dimiliki dalam diri, percaya diri mampu membantu dalam mencapai keberhasilan menampilkan kelebihan yang dimiliki, percaya diri adalah aspek penting dalam pribadi individu

, percaya diri merupakan kekuatan energi positif dalam mencapai suatu tindakan yang ingin dicapai individu. Percaya diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar di dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya

1.

Peserta didik yang ada pada posisi percaya diri rendah akan mengganggu berlangsungnya proses menuntaskan tugas perkembangan ditahap perkembangannya. Yaitu dalam menjalani hubungan pertemanan dengan teman pria dan wanita. Peserta didik pada posisi percaya diri rendah cenderung tidak antusias dalam belajar dan cenderung lebih memilih sendirian dari pada bergabung dengan teman sebaya dan lingkungan serta berfikir negatif atas dirinya<sup>2</sup>.

Faktor internal dan eksternal adalah hal yang bisa mempengaruhi kekuatan percaya diri pada individu. Faktor eksternal bisa seperti pandangan dari orang lain atau stigma yang negatif terhadap individu dengan tidak memberikan apresiasi positif pada pencapaian yang dilakukan individu. Faktor internal nya adalah individu membiarkan persepsi negatif orang lain atas dirinya masuk dalam dirinya dan menerima persepsi negatif itu, yang sesungguhnya individu itu sendiri yang mengenal dirinya, namun lebih memilih persepsi negatif itu sehingga menyebabkan percaya diri individu rendah.

---

<sup>1</sup> sudardjo & Esti Hayu Purmaningsih Siska, "No Title," *Jurnal Psikologi*, 2003, 67–71.

<sup>2</sup> Sri Milfayetty, "Multidimensional Model in Counseling to Improve Students' Self Confidence," *International Journal of Research in Counseling and Education* (Universitas Negeri Padang (UNP), 2018), <https://doi.org/10.24036/0072za0002>.

Mengkompensasi kelemahan pada kelebihan bukanlah percaya diri namun percaya diri adalah bagaimana individu dapat mampu menerima dirinya apa adanya dengan sepenuhnya, bisa dapat dengan baik mengerti dan megenal seperti dan bagaimana dirinya dan pada akhirnya akan mampu membangkitkan prespektif baru terhadap dirinya dan Percaya bahwa sesungguhnya dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik<sup>3</sup>, pada Surat, Al-Fath ayat 1 Allah berfirman:

إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا ﴿١﴾

“Sesungguhnya Kami telah memberikan kepadamu kemenangan yang nyata. Q.S.Al-Fath:1”<sup>4</sup>

Menurut Pendapat sebagian ahli tafsir yang dimaksud dengan kemenangan itu ialah kemenangan penaklukan Mekah, dan ada yang mengatakan penaklukan negeri Rum dan ada pula yang mengatakan perdamaian Hudaibiyah. tetapi kebanyakan ahli tafsir berpendapat bahwa yang dimaksud di sini ialah perdamaian Hudaibiyah.

Dijelaskan dalam Qur'an Surat Al-fath ayat 1 bahwa setiap manusia telah diberikan kemenangan yang nyata. Sungguh disayangkan bila manusia merasa tidak percaya diri, karena sesungguhnya kemenangan berwal dari rasa percaya diri yang ada.

<sup>3</sup> Marjanti Sri, “Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok”

<sup>4</sup> Al-Qur'an Surat Al Fath ayat 1

Dengan dukungan dari orang lain dan diawali oleh diri sendiri percaya diri akan tumbuh dan mampu mengubah individu yang pada awal beberapa berkegiatan tidak berani dalam melakukan sesuatu dengan adanya rasa percaya diri individu menjadi lebih yakin dan mampu dalam mengerjakan sesuatu.

Penelitian yang dilakukan oleh Hafidz bahwa ada peserta didik/siswa yang memiliki kepercayaan diri kategori tinggi sejumlah 48% atau setara dengan 67 peserta didik/siswa, kategori sedang sejumlah 52% atau setara dengan 72 peserta didik/siswa, dan kategori rendah sejumlah 0%. Siswa yang memiliki ketergantungan sosial media dengan kategori sedang tinggi sejumlah 15% atau setara dengan 20 peserta didik/siswa, kategori sedang sejumlah 69% atau setara dengan 95 peserta didik/siswa, dan kategori rendah sejumlah 16% atau setara dengan 22 peserta didik/siswa. Memiliki efek pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan ketergantungan media sosial pada siswa SMK N 1 Bantul, sehingga dapat diartikan kepercayaan diri memprediksikan ketergantungan media sosial sebesar 22%<sup>5</sup>.

Berdasarkan pra-peelitian yang telah dilakukan oleh penulis pada 14 Januari 2020, di SMP N 10 Kota bandar lampung dengan melihat pada hasil penyebaran angket didapatkan informasi mengenai peserta didik/siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, hal ini dapat diketahui dari peserta didik yang menunjukkan gejala kepercayaan diri rendah.

---

<sup>5</sup> Hafidz Azizan,.. “ *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Bantul*, “2016, <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/3295>.

**Tabel 1.**  
**Data Kepercayaan Diri Subjek Kelas VIII SMP N 10**  
**Bandar Lampung**

No	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin	Indikator				Kategori
			1	2	3	4	
1	F A G	L		✓			Rendah

*Sumber: didapatkan dari penyebaran angket kepercayaan diri di kelas VIII SMP N 10 Bandar Lampung, lampiran hal 95.*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa peserta kepercayaan diri yang rendah atau menurun. Semakin sedikit kolom yang diberi ceklis maka semakin rendah atau menurun kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik. Hal tersebut berdasarkan indikator kepercayaan diri William James sebagai berikut:

1. Mampu berinteraksi dengan lingkungan
2. Memiliki tanggung jawab
3. Berani bertanya
4. Menyampaikan pendapat

Pemaparan diatas mengarah pada adanya salah satu pemarsalahan kondisi psikis pada siswa yaitu dapat terlihat dari adanya pikiran negatif pada saat beraktivitas pada saat akan beradaptasi dengan lingkungan kelas bahkan ada pikiran takut ada salah dalam mengerjakan tugas. Atau dengan kegagalan yang pernah dialami juga akan memberikan pengaruh pada percaya dirinya.

Peserta didik/siswa memiliki pemikiran bahwa dirinya tidak bisa juga lemah, hal ini lah yang menjadikan peserta didik takut dan malu dalam

berkegiatan. dengan begitu memperlihatkan peserta didik kurang mempunyai kepercayaan diri sehingga untuk meningkatkan percaya diri peserta didik dibutuhkan sebuah pelurusan yang bertujuan meningkatkan kepercayaan diri, yaitu dengan positive self talk.

Perolehan data didapatkan melalui wawancara kepada peserta didik di SMP N 10 Bandar Lampung, menggunakan angket yang telah diisinya, peserta didik memiliki masalah kepercayaan diri yang rendah atau menurun pada saat berinteraksi di kelas ( lingkungan ), menyampaikan pendapat atau hafalan dan saat bertanya pada orang lain. Peserta didik mengungkapkan hal itu terjadi karena dia berfikir apa yang dia lakukan tidak akan berjalan dengan lancar ( mendapat penolakan dari orang yang melihat dirinya ) saat berinteraksi dan hafalan. Dan berfikir sangat takut ( takut salah saat bertanya ) saat ingin bertanya dengan orang lain.

Penulis menyimpulkan apa yang diungkapkan peserta didik adalah bukti bahwa pada saat tertentu kepercayaan dirinya menurun karena pikirannya yang negatif atau karena adanya self talk negative dan belum mengetahui bagaimana menyadari self talk negative dan mengalahkannya. Maka penulis ingin memberikan bantuan pada konseli dengan mengenalkan teknik positive self talk dan membantunya mengidentifikasi negative talk yang ada kemudian menggantinya dengan positive self talk.

Liong mengemukakan bahwa kebutuhan kepercayaan diri pada aspek perkembangan remaja harus lebih diutamakan dan ditingkatkan dengan metode positive self talk dengan layanan bimbingan konseling pribadi. Hal ini bertujuan mengubah persepsi negatif peserta didik menjadi positif, ini membantu meningkatkan percaya diri peserta didik. Penelitian terjadi dengan memakai Positive Self Talk karena keyakinan mampu memberikan efek pengaruh pada percaya diri individu yang diperoleh dengan berbicara kepada diri sendiri yang positif, tepat jika menggunakannya dalam meningkatkan percaya diri. Metode positive self talk merupakan proses berdialog individu bersama pikirannya, untuk membangkitkan antusiasme dan keberanian<sup>6</sup>.

Positive self talk adalah berbicara dengan diri sendiri baik dengan suara keras atau tidak bersuara. Masalah yang dialami peserta didik/siswa yaitu kepercayaan diri rendah karena adanya perspektif negatif dari dalam diri atau lingkungan sekitarnya. Membuat peserta didik/konseli berfikir negatif pada dirinya dan orang lain disekitarnya yang akhirnya dapat memberikan efek negatif dan mengganggu kegiatan belajar. Pikiran negatif itu harus diubah/diperbaharui dengan pikiran yang positif lalu diucapkan secara berlanjut dalam situasi yang dibutuhkan dalam berkegiatan agar kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik/siswa mampu lebih positif dari sebelumnya.

Self-talk mempunyai andil yang penting bagi seorang penyandang disabilitas netra bukan sejak lahir. Self-talk berfungsi untuk melawan faktor penghambat penerimaan diri. Adapun faktor penghambat tersebut adalah emosi dan pikiran yang negatif. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana seorang penyandang disabilitas netra mampu mencapai penerimaan diri melalui self-talknya<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Liong, F. *Success @work: 40 Langkah Menanamkan Prilaku Sukses Dalam Diri Anda..* Jakarta:Gramedia Pustaka Utama. 2010.

<sup>7</sup> Rhonda V. Magee et al., "No Title تاءارجلاءا تءانءلا," *ABA Journal* 102, no. 4 (2017): 24–25, <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570>.



Self-talk dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan kognitif<sup>8</sup>. Self-talk membantu atlet untuk meningkatkan kinerja dan belajar keterampilan layanan overhand dan juga untuk meningkatkan self- efficacy mereka<sup>9</sup>.

Self-talk dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan kognitif<sup>10</sup>. Mengacu pada beberapa jurnal diatas penulis melaksanakan suatu Penelitian terkait dengan perubahan peserta didik/siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri yaitu Positive self talk dengan layanan konseling individu.

Salah satu upaya dalam keberhasilan meningkatkannya kepercayaan diri peserta didik salah satunya adalah menggunakan *Positive Self Talk* yaitu merupakan suatu wadah sebuah pep talk yang merupakan pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang ditujukan oleh seseorang kepada diri nya sendiri setiap hari<sup>11</sup>.

Dengan layanan konseling individu, siswa terfasilitasi untuk mendapat bantuan dalam perubahan prilaku, mengkontruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna

---

<sup>8</sup> Nikos Zourbanos et al., "The Social Side of Self-Talk: Relationships between Perceptions of Support Received from the Coach and Athletes' Self-Talk," *Psychology of Sport and Exercise* 12, no. 4 (2011): 407–14, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.001>.

<sup>9</sup> Eleni Zetou et al., "The Effect of Self-Talk in Learning the Volleyball Service Skill and Self-Efficacy Improvement," *Journal of Human Sport and Exercise* 7, no. 4 (2012): 794–805, <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07>.

<sup>10</sup> Zourbanos et al., "The Social Side of Self-Talk: Relationships between Perceptions of Support Received from the Coach and Athletes' Self-Talk."

<sup>11</sup> Bradley T.. Erford,.. *40 Techniques Every Counselor Should Know*, 2nd Edition Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2017, h.223

bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya<sup>12</sup>.

Konseling merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan agar konseli/peserta didik mampu mengenal diri sendiri, menerima diri sendiri dan tentunya realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya. Suatu hubungan pribadi yang unik dalam konseling dapat membantu konseli/peserta didik membuat keputusan dengan yakin, pemilihan dan rencana yang dilakukan dengan bijaksana, serta dapat mengembangkan mental dan berperan lebih baik di lingkungannya. Konseling membantu konseli/peserta didik untuk mengenal dan memahami diri sendiri, serta dapat memimpin diri dalam suatu hubungan dengan masyarakat.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yaitu adanya peserta didik/siswa di SMP N 10 Bandarlampung dengan Percaya Diri rendah pada berinteraksi dilingkungan, bertanya dan berpendapat.

### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian lebih terarah dan tidak menimbulkan perluasan masalah maka penulis perlu membatasi masalah dalam penelitian ini, merujuk dari pada tema yang telah di buat oleh penulis maka masalah yang akan di kaji hanya dalam

---

<sup>12</sup> Kementrian pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral guru dan tenaga pendidikan., (*Panduan Oprasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling pendidikan dasar pendidikan menengah* :2016) ,..h. 48

ruang lingkup pengaruh positive self talk dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMP N 10 Bandar Lampung.

#### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan dalam penelitian ini adalah “ apakah positive self talk dapat berpengaruh dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di SMP N 10 Bandar Lampung ?

#### **E. Tujuan Masalah**

Melihat pada rumusan masalah diatas maka maksud penelitian yaitu guna mengetahui adakah pengaruh *positive self talk* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di SMP N 10 Bandar Lampung.

#### **F. Manfaat Akademik**

##### 1. Akademik

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat menjadi kajian yang berguna dalam memperkaya pemahaman serta pemikiran para pembaca.

##### 2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai refrensi atau rujukan tentang kesimpulan Dari Pengaruh Positiive self talk dengan konseling individu dalam meningkatkan percaya diri peserta didik dan pembaca.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. **Konseling Individual**

##### 1. **Pengertian Konseling Individual**

Konseling individual adalah Proses interaksi dicirikan dengan adanya hubungan yang bertahap antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli yang dimaksudkan dengan adanya perubahan perilaku, konstruksi pada pribadi, kemampuan mengatasi persoalan dalam hidup dan keterampilan membuat keputusan pada konseli/siswa. Konseling Individual diberikan baik kepada peserta didik/konseli yang datang sendiri maupun diundang. Peserta didik/konseli diundang oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor berdasarkan hasil asesmen, referral dan observasi

1.

Konseling individual adalah layanan bimbingan konseling yang memfasilitasi peserta didik/konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan pembimbing dalam rangka pengentasan masalah yang dimiliki peserta didik/konseli

---

<sup>1</sup> Kementerian pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral guru dan tenaga pendidikan, *Panduan Oprasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling pendidikan dasar pendidikan menengah* :2016 ,h. 47

Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang membutuhkan bantuan yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapinya



individu yang sedang berada pada suatu masalah yang berakhir dengan teratasinya masalah yang dihadapi konseli<sup>2</sup>.

Konseling bermakna kontak atau hubungan timbal balik yang terjadi di antara dua orang konselor dan konseli dalam membantu konseli menyelesaikan masalah yang disuport oleh keahlian dan berada pada suasana yang laras dan integrasi, berlandaskan norma norma yang ada untuk tujuan yang berguna bagi konseli<sup>3</sup>.

Melton E. Hahn berpendapat bahwa konseling adalah proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang, yaitu individu yang mengalami masalah yang tidak dapat diatasi, dengan konselor profesional yang telah mendapatkan pendidikan dan pelatihan serta pengalaman akan mampu membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya.

Prayitno dan Erman Amti menuliskan bahwa konseling individu adalah proses pemberian pertolongan yang diberikan melalui jalan wawancara konseling oleh konselor pada individu yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada dirinya. Searah pada itu Winkel mengartikan konseling sebagai pokok layanan paling penting dari bimbingan dalam usaha membantu konseli dalam menyelesaikan persoalan dalam kehidupan secara tatap

---

<sup>2</sup> Prayitno dan Erman Amti *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*.(Jakarta:Rinka Cipta,2013). H.105

<sup>3</sup> Rayhana Esti wulandari, "No Title," 2020.

muka dengan maksud tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus<sup>4</sup>.

Tujuan dari sebuah Layanan Konseling yaitu untuk membantu individu dalam menyelesaikan persoalan yang ingin diselesaikannya, baik persoalan sosial maupun persoalan emosional, yang dialami pada saat sekarang atau yang akan datang.

Lain hal itu, tujuan konseling individu yaitu untuk membantu individu untuk dapat mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor di Pusat Pendidikan<sup>5</sup>.

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaktub dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia<sup>6</sup>.

---

<sup>4</sup> M.Sc.Ed. Prof.Dr.H Prayitno and Drs. Erman Amti, *DASAR-DASAR BIMBINGAN & KONSELING*, cetakan ke dua(jakarta: Rineka Cipta, 2004).

<sup>5</sup> Rendicka Mayang Nira Shanty and Elisabeth Christiana, “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Di SMPN Se-Kecamatan Bangsal Mojokerto,” *Jurnal BK UNESA* 3 (2013): 388–93.

<sup>6</sup> Walgito Bimo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta, Andi Offset, 1989) hal: 24-25

## 2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli 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 konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau memelihara, fungsi pencegahan dan fungsi advokasi<sup>7</sup>.

Tujuan utama sebuah layanan adalah untuk dapat membantu individu dalam menyelesaikan persoalan persoalan hidup pribadi yang sedang dihadapi, baik persoalan sosial ataupun persoalan emosional yang dialami pada saat sekarang atau bahkan yang akan datang. Konseling membantu individu supaya mengadakan interpretasi fakta-fakta, menstruksurkan dan memaknai arti sebuah nilai hidup pribadi sekarang dan mendatang. Konseling berarti memberikan bantuan pada individu dalam bagaimana cara mengembangkan kesehatan mental, melakukan perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling telah dijadikan strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok dari seorang konselor/pengajar yang berada dibidang pendidikan<sup>8</sup>.

Dari beberapa tujuan konseling yang telah disebutkan oleh prayetno yang dimana tujuannya adalah untuk mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya

---

<sup>7</sup> Rifki Syafri, "Konselig Individual," *Konseling*, 2018, 30.

<sup>8</sup> wulandari, "No Title."



sendiri, membantu mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, memecahkan masalah pribadi baik sosial maupun emosional dan membantu mengadakan intepretasi fakta-fakta untuk mengembangkan kesehatan mental. Adapun tujuan konseling dari Mr. Gibson, Mitchell dan Basile ada beberapa tujuan dari konseling perorangan, diantaranya :

- 1) Perkembangan meemiliki sebuah tujuan yakni konseli diberikan hak berupa bantuan dalam proses pertumbuhan dan perkembanganya dan mengantisipasi hal-hal negatif yang mungkin akan terjadi pada proses seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi,emosional, kognitif, fisik dan sebagainya.
- 2) Pencegahan memiliki tujuan yakni konselor membantu konseli menghindari hasil- hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Perbaikan bertujuan untuk membantu konseli menyusun rencana tindakan dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- 4) Penyelidikan bertujuan guna menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- 5) Penguatan bertujuan untuk membantu konseli menyadari apa yang dilakukan, difikirkan dan dirasakan.
- 6) Kognitif berfungsi sebagai penghasil fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 7) Fisiologis merupakan penghasil pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.

- 8) Psikologis bermaksud membantu dalam mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi dan mengembangkan konsep diri yang positif<sup>9</sup>.

### 3. Teknik Layanan Konseling Individual

Suatu Konseling dapat terlaksana karena adanya hubungan konseling yang berjalan dengan baik. Menurut Brammer proses konseling adalah membenahi peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan konseli).

Setiap tahapan dalam proses konseling individu konselor membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah menjadi hal yang utama jika hubungan konseling yang terjalin pada konselor & konseli/siswa belum mencapai rapport. Oleh sebab itu perjalanan konseling individu ini tidak dirasakan oleh konselor & konseli sebagai hal yang menjadikan lebih baik. Ada beberapa tahapan dalam menjalankan konseling, proses konseling individu terdiri dengan tiga tahapan :

#### 1) Tahap Awal

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

---

<sup>9</sup> Jurusan Bimbingan, D A N Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, "DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPEMIMPINAN SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 11 SEMARANG," 2017.

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

Hubungan konseling bermakna ialah jika konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working realitionsip, 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 konseli, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni konselor dapat dipercayai konseli karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada konseli. Sering konseli tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk

membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penajakan

Konselor berusaha menajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli.

d. Menegosiasikan Kontrak

kontrak atau perjanjian selama konseling antar konselor dan konseli, sebagai berikut (1) kontrak waktu, berapa lama waktu yang ingin digunakan dalam konseling (2) Kontrak tugas, yaitu konselor apa tugasnya, dan konseli apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli 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 konseli, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

2). Tahap Pelaksanaan Konseling

Melihat dari masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya memfokuskan pada : (1) mengeksklore masalah konseli; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa- apa yang telah dijelajah tentang msalah konseli. Menilai kembali masalah konseli hal ini akan

membantu konseli memperoleh prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri konseli menuju pada perubahan. Tanpa prespektif dari konselor maka konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap inti ini yaitu :

- a. Mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh.

Dengan hal ini, konselor berusaha agar konseliya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan re-assesment (penilaian kembali) dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika konseli 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.

- b. Menjaga hubungan konseling dengan : pertama, melibatkan konseli dalam setiap perbincangan yang membantu menampilkan kebutuhan mengembangkan potensi dan menyelesaikan masalah. Kedua, konselor memberikan keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas serang konselor dituntut pula untuk membantu konseli menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
  - c. Proses konseling diharapkan berjalan sesuai kontrak
- Kontrak dinegosiasikan agar memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli dapat 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 konseli selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

### 3) Tahap Tindakan Akhir

Pada tahap tindakan akhir atau penutup dari sesi konseling ini diharapkan mendapat report :

- a. Menurunnya kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan keemasannya.
- b. Adanya perubahan perilaku kearah yang positif, sehat dan dinamis.
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas
- d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu konseli mulai dapat mengenal diri dan mengurangi sikap yang menyalahkan dunia luar , seperti orang tua, guru, teman, keadaan dan tidak menguntungkan diri dan orang lain, dengan artian konseli mampu berfikir realistik dan percaya diri untuk berkegiatan.

Terdapat Tujuan-tujuan ditahap akhir dalam konseling ini yang adalah sebagai berikut :

### 1. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang ingin dicapai

Konseli dapat melakukan keputusan jika sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu memilih tindakan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistis dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

### 2. Terjadinya pembelajaran pada konseli

Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk menambah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akansuatuperubahan.

### 3. Melaksanakan perubahan perilaku yang ingin dicapai

Pada akhir konseling konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

### 4. Mengakhiri Hubungan konseling

Dalam mengakhiri konseling harus atas persetujuan konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua,

mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

#### 4. Beberapa Indikator keberhasilan Konseling

- a. Menurunnya tingkat kecemasan pada konseli
- b. Konseli Mendapatkan rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- c. Adanya perjanjian kontrak pelaksanaan konseling sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.

Dalam evaluasi, terdiri dari beberapa poin yaitu :

- a. Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
- b. Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
- c. Konseli menilai proses dan tujuan konseling.

#### 5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung, adapun kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah aplikasi instrumentasi, himpunan data, koferensi kasus, kunjungan rumah dan alih tangan kasus.

Pertama, aplikasi instrumentasi dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan, hasil tes, hasil ujian, hasil AUM,



sosiometri, angket dan lain hal sebagaimana dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

Kedua, himpunan data seperti halnya hasil instrumentasi data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil peserta didik dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

Ketiga, koferensi kasus seperti dalam layanan, koferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan konseli untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dengan berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah konseli. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindakan lanjut. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi konseli wajib terjaga.

Keempat, kunjungan rumah. Hal ini bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli, selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah konseli. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor. Dalam literatur bahasa arab kata konseling disebut

al-irsyad atau al- itisyarah dan kata bimbingan disebut at-taujih. Dengan demikian guidance and counseling dialih bahasakan menjadi at-taujih wa al – irsyad atau at-taujih wa al istisyarah. Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor. Dalam literatur bahasa arab kata konseling disebut al-irsyad atau al- itisyarah, dan kata bimbingan disebut at-taujih. Dengan demikian, guidance and counseling dialihbahasakan menjadi at-taujih wa al-irsyad atau at-taujih wa al istisyarah. Secara etimologi kata irsyad berarti : al- huda dalam bahasa indonesia berarti petunjuk, kata al-irsyad banyak ditemukan di dalam al-qur'an dan hadist.

## **6. Asas-Asas Dalam Konseling Individu**

Asas-asas yang digunakan dalam konseling Individu Menurut prayitno terdapat asas-asas yang digunakan dalam layanan konseling kelompok, yaitu sebagai berikut :

- a. Asas kerahasiaan
- b. Asas kesukarelaan
- c. Asas keterbukaan
- d. Asas kekinian
- e. Asas kenormatifan<sup>10</sup>

## **B. Percaya Diri**

### **1. Pengertian Percaya Diri**

---

<sup>10</sup> Rayhana Esti wulandari, "No Title," 2020.

Martin Perry menyatakan bahwa kepercayaan diri berarti memiliki perasaan positif tentang sesuatu yang dapat dilakukan dan tidak mengkhawatirkan sesuatu yang tidak dapat dilakukan, tetapi memiliki kemauan untuk belajar, kepercayaan diri adalah pelumas yang memperlancar roda hubungan kemampuan yaitu bakat, keahlian dan potensi serta cara memanfaatkannya.

Enung Fatimah menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang mampu dalam mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Menurut supriyo adalah suatu rasa yang mendalam pada perasaan individu, karena ia mudah mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif<sup>11</sup>.

Rasa percaya diri ( self confidence ) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah keyakinan untuk mendapatkan rasakan tentang diri sendiri, dan perilaku yang akan merefleksikannya tanpa disadari oleh individu tersebut<sup>12</sup>.

Hakim menyebutkan suatu kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan pada aspek yang dimilikinya dan

---

<sup>11</sup> Enung Fatimah,. *Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: 2006., Pustaka Setia.

<sup>12</sup> Wiranegara,Kepercayaan Diri Secara Total, (Yogyakarta: Madani Press, 2010), h.33

keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya<sup>13</sup>.

Disebutkan Ciri dari kepercayaan diri yang baik menurut William James ialah ; Mampu berinteraksi dalam lingkungan, memiliki tanggung jawab, berani bertanya dan menyampaikan pendapat<sup>14, 15</sup>.

Disebutkan dari pendapat para ahli tersebut, bisa disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan mendalam yang positif kepada diri sendiri, penilaian yang positif terhadap diri sendiri dan lingkungan dalam usaha menggapai tujuannya. Serta prihal sesuatu yang dimilikinya dan kemampuan melaksanakan tujuan yang telah dibuatnya dengan baik serta mampu bersikap optimis dalam dirinya.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Umumnya kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal namun ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu Menurut Frieda yang dapat memberi pengaruh pada kepercayaan diri yaitu:

### **a. Keluarga**

Percayaan diri sebetulnya terbagun dengan proses melalui bertahap hari demi hari selama masa hi dup seorang individu. Disini keluarga yang terdiri dari ayah, ibu ataupun saudara-saudara adalah sebagai landasan dasar yang

<sup>13</sup> Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara : 2005

<sup>14</sup> William James /Dale Carnegie), "Bagaimana Meningkatkan Kepercayaan Diri & Mmpengaruhi Orang, (Jakarta:Mitra Media,2008).h.9

<sup>15</sup> "RUDI HERWANTO," n.d.

membangun dan membentuk seseorang menjadi individu yang memiliki karakteristik tersendiri.

b. Lingkungan

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

c. Kematangan emosi

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

d. Pengalaman masa lalu

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

e. Penerimaan diri

Orang yang dapat menerima keadaan dirinya biasanya akan cenderung mempunyai kepercayaan diri ( self confidence ), karena seseorang merasa yakin bahwa cukup andal atau menerima apapun pandangan orang terhadapnya,

sehingga tidak merasa terganggu dengan kekurangan-kekurangan atau kelebihan yang ada pada dirinya sehingga individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan tersebut sebagai bagian dari dirinya yang utuh<sup>16</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek yang tidak disadari yaitu keluarga, lingkungan, kematangan emosional, pengalaman masa lalu dan penerimaan diri yang tentunya bagi penulis hal ini sangat mempengaruhi kepercayaan diri.

Kemudian dijelaskan juga oleh Mangunharja faktor pendukung kepercayaan diri adalah berupa faktor fisik, faktor mental dan faktor sosial.

a. Faktor fisik

Kondisi fisik yang kegemukkan,terlalu kurus, cacat anggota tubuh atau tidak berfungsinya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh manusia lain yang kemudian akan menimbulkan perasaan tidak berharga. Seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan selalu dengan fisik orang lain. Berawal dari kondisi fisik tersebut individu bisa tidak dapat bereaksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi rasa tidak percaya diri

---

<sup>16</sup> Frieda, *Pertemuan Ilmiah Berkala Ilmu Kesehatan anak (PIB-IKA) XII*. Semarang: Bag, Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Diponogoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang

b. Faktor mental

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

c. Faktor sosial

Kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dari lingkungan orang tua dan dukungan orang sekitarnya. Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang<sup>17</sup>.

Berdasarkan beberapa pendapat dari pendapat yang telah dituliskan, penulis menyimpulkan faktor yang bisa memberikan pengaruh pada kepercayaan diri individu adalah: Diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan sosial dan pengalaman masa lalu.

### 3. Aspek kepercayaan diri

Dalam laporan penelitiannya Kumara menyebutkan ada beberapa Aspek kepercayaan diri, yaitu ;

- a. Kemampuan menyelesaikan masalah
- b. Mampu bertanggung jawab pada keputusan dan tindakannya
- c. Memiliki kemampuan bergaul di lingkup sosialnya
- d. Memiliki kemampuan dalam menerima berbagai jenis keritikkritik<sup>18</sup>

Dalam hal yang sama Lauster menyebutkan beberapa hal pendukung yang terdapat pada Kepercayaan diri antara lain:

<sup>17</sup> Mangunharja. *Mengatasi Hambatan Kepercayaan Diri*. Yogyakarta: Penerbit. Kaisius

<sup>18</sup> "Kumara, Studi Validitas Dan Reabilitas The Test Of Self-Confidence. Laporan Penelitian Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta.

a. Keyakinan pada kemampuan diri

Sikap benar dari individu tentang dirinya mengenai segala potensi dalam diri, sehingga dia mampu melakukan sesuatu yang diinginkan dan mengerti apa yang harus dilakukan.

b. Optimis

Sikap optimis individu tentang dirinya, harapan dan kemampuan yang dimiliki dalam mencapai tujuan.

c. Objektif

Adalah keadaan individu yang salah dalam melihat segala sesuatu, yaitu sesuai dengan kebenaran yang ada bukan menurut pendapatnya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Mampu dengan baik menanggung dan menjalankan segala hal yang menjadi konsekuensi atau hal yang telah diperbuat.

e. Rasional dan realistis

Adalah hal Memandang dan menganalisa masalah dengan menggunakan pemikiran yang diterima akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri adalah; keyakinan akan kemampuan diri, optimis pada setiap langkah, objektif dalam memberikan pandangan, rasional dan realistis dalam menganalisa suatu hal, bertanggung jawab pada setiap pilihan, dan bersedia menerima kritikan yang ditujukan pada diri tersebut<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> Lauster, P. *Tes Kepribadian*. (Alih Bahasa: Gulo). 1992 Jakarta: Gaya Media Pratama.



#### 4. Ciri-cir Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kunci keberhasilan individu dalam berkegiatan, Enung Fatimah menuturkan beberapa ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah:

- a. Percaya pada kemampuan dan kompetensi diri, hingga tidak lagi membutuhkan sebuah pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat orang lain.
- b. Tidak memiliki rasa terdorong untuk menunjukkan sikap konformitas untuk mendapatkan sebuah penerimaan atau diterima orang lain atau kelompok.
- c. Mampu menerima diri secara utuh dari hal yang kurang hingga yang lebih dan mampu menerima penolakan yang diberikan orang lain dengan melihat latar belakang orang tersebut.
- d. Memiliki control diri baik yang cukup baik & tidak moody dan emosi nya mampu stabil.
- e. mempunyai pengontrolan jiwa yang cukup baik ( memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain ).
- f. Mempunyai cara pandang yang positif pada diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

- g. Mempunyai harapan yang realistis terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga ketika harapannya tidak terwujud, dirinya tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi<sup>20</sup>.

Berikut ciri individu yang memiliki percaya diri kepercayaan diri Menurut Hakim ;

- a. Bersikap tenang saat dalam posisi mengerjakan sesuatu yang dikerjakan
- b. Memiliki potensi dan kemampuan yang cukup
- c. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilan
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupan
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar pendidikan yang baik
- k. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah<sup>21</sup>

Berdasarkan beberapa ciri yang telah disebutkan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa ciri kepercayaan diri yaitu; yakin dan percaya pada diri sendiri, tidak bergantung pada orang lain, berani menerima penolakan dari orang lain atau kelompok, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki kemampuan

---

<sup>20</sup> Enung Fatiah, (2006). Psikologi Perkembangan ( Perkembangan Peserta Didik). Bandung:Pustaka Setia.

<sup>21</sup> Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara : 2005

bersosialisasi yang cukup baik, dan mempunyai cara pandang yang positif dan luas, baik pada diri sendiri ataupun pada orang lain serta kondisi lingkungan sekitar.

## 5. Ciri-ciri Kepercayaan Diri Rendah

Ciri kepercayaan diri yang rendah menurut Enung Fatmah, ciri individu yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah:

- a. Menunjukkan sikap konformitas, semata hanya untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari suatu kelompok/orang lain
- b. Memiliki rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan
- c. Tidak mampu menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun dilain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f. Lebih senang menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena undervalue diri sendiri)
- g. Selalu mendapatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu

- h. Mempunyai eksternal locus of control ( mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain )<sup>22</sup>.

Kemudian Eko Sugiarto, kualifikasi anak pemalu yang dapat diamati:

- a. Sering menghindari kontak mata ( menunduk atau membuang pandangan ke arah lain )
- b. Sering mengamuk untuk melepaskan kecemasan, tidak banyak bicara (sering menjawab secukupnya bila ditanya, seperti “ya” atau “tidak”, bahkan hanya mengangguk atau menggelengkan kepala )
- c. Tidak mau mengikuti kegiatan-kegiatan dikelas maupun di luar kelas (pasif)
- d. Tidak mau meminta pertolongan atau bertanya pada orang yang belum dikenal dengan baik
- e. Mengalmai demam panggung di saat-saat tertentu, misalnya saat diminta maju kedepan kelas
- f. Sulit berbaur dengan lingkungan/ situasi baru ( butuh waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri )<sup>23</sup>

Selanjutnya menurut Hakim, ciri individu yang mempunyai kualifikasi kepercayaan diri rendah adalah:

---

<sup>22</sup> Enung Fatiah, *Psikologi Perkembangan* . ( Perkembangan Peserta Didik). 2006. Bandung:Pustaka Setia

<sup>23</sup> Eko Sugiarto. *How Confident Are You?*, 2009. Sidoarjo: Masmedia Buana Pustaka.

- a. Cemas dalam menghadapi suatu persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu
- b. Memiliki beberapa hal kelemahan atau kelebihan dari segi mental, fisik, sosial dan ekonomi
- c. Sulitnya menetralsisir timbulnya ketegangan dalam suatu situasi
- d. Gugup dalam berbicara dan kadang berbicara gagap
- e. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang tidak baik/tidak berpendidikan
- f. Memiliki perkembangan tumbuh kembang yang kurang baik semasa kecil
- g. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimanamenembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu
- h. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya
- i. Mudah putus asa
- j. Cenderung tergantung pada orang lain dalam menyelesaikan masalah
- k. Pernah mengalami trauma
- l. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah<sup>24</sup>.

Sebenarnya manusia tidak harus takut yang mengakibatkan percaya dirinya menurun karena sesungguhnya Allah telah memberikan kepada kita kemenangan yang nyata pada Quran surat Al – Fath ayat 1 yang berbunyi

إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا ﴿١﴾

---

<sup>24</sup> Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara : 2005

1. Sesungguhnya Kami telah memberikan kepadamu kemenangan yang nyata<sup>25</sup>,

Menurut Pendapat sebagian ahli tafsir yang dimaksud dengan kemenangan itu ialah kemenangan penaklukan Mekah, dan ada yang mengatakan penaklukan negeri Rum dan ada pula yang mengatakan perdamaian Hudaibiyah. tetapi kebanyakan ahli tafsir berpendapat bahwa yang dimaksud di sini ialah perdamaian Hudaibiyah.

Berdasarkan dari pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri rendah ialah; pesimis, takut berbicara di depan umum, takut terhadap penolakan, tidak menerima kekurangan diri, cemas menghadapi masalah, pasif dalam kegiatan di dalam maupun di luar kelas, mengalami demam panggung jika disuruh maju di dalam kelas oleh pengajar dan mudah putus asa.

### C. **Positive Self Talk**

#### 1. **Teknik Positive Self Talk**

*Seligman* dan *Reichenberg* mendeskripsikan *Positive self-talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *Positive self-talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah<sup>26</sup>.

<sup>25</sup> Al-Qur'an Surat Al Fath ayat 1

<sup>26</sup> Bradley T. Erford, 40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.223

Beberapa orang dapat menggunakan dua macam *self-talk*, yaitu *positive* dan *negative*. *self-talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (orangtua, guru, dan teman sebaya) tentang dirinya. *Self-talk positive*, seperti yang dideskripsikan di atas, adalah tipe yang bermaksud diajarkan kepada konselinya agar dapat digunakan dan menaikkan tingkat percaya diri. Jika orang menggunakan *self-talk positive*, mereka sangat mungkin memiliki rasa percaya diri untuk mencapai tujuan mereka.

Menurut *Hackford and Scwenkmezger self-talk* merupakan dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah peristiwa yang sudah terjadi sesuai rencana atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri<sup>27</sup>.

Dari pendapat di atas penulis menyimpulkan suatu *positive self-talk* ialah kondisi dimana individu berbicara sendiri kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positif dan dimaksudkan pada hal positif dan bersifat menguntungkan serta dapat memberikan kekuatan dan semangat dalam beraktivitas.

## **2. Manfaat Positive Self Talk**

Waidi mengungkapkan bahwa jika dengan menggunakan *positive self talk* yang semakin sering dan intens frekuensinya, maka akan semakin baik, sehat dan kuat pikiran seorang individu secara positif. Menurut *Zastrow* *Self talk* dapat memberikan stimulus sehingga suasana hati menjadi positif saat tubuh dalam

---

<sup>27</sup> Bradley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor (Yogyakarta : Pustaka Pelajar ,2017) h.223

keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat yang dalam pikiran memiliki konotasi positif<sup>28</sup>.

Dita Iswari & Nurul Harini menjelaskan mengenai beberapa hal manfaat *self talk* yaitu: semakin positif kata yang diucapkan pada diri sendiri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif. Guntur Utomo juga mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa *self talk* efektif dalam membantu meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri<sup>29</sup>.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, jadi dapat disimpulkan bahwa manfaat *positive self talk* adalah untuk dapat memberi perasaan yang menenangkan dan juga memberikan suasana hati yang baik pada diri sendiri setiap harinya.

### 3. Hal Yang Patut Diperhatikan Dalam Penggunaan *Positive Self Talk*

*Positive Self talk* sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran kepala atau perubahan prilaku, tetapi ada beberapa hal yang perlu diingatt dan diperhatikan dalam pelaksanaan *positive self talk* menurut *Parson* antara lain:

<sup>28</sup> Waidi. “*Self Empowerment* “by NLP. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 1997

<sup>29</sup> Dita Iswaril & Hartini Nurul. *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatification*. Journal Unair Surabaya, 2005 ( Volume 7 Nomor 3). Hlm, 1-22.



- a. 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.
- b. 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 saat ini, misalnya “saya merasa sehat”, Afirmasi dikelola dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
- c. Membuat sebuah Afirmasi yang realistis dan sesuai kenyataan sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Berawallah dengan hal yang kecil yang mudah dilakukan yang kemudian akan berkembang semakin lama semakin mudah membuatnya realistis. For example is “kontrol diriku cukup baik” terlihat cukup realistis dari pada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.
- d. Mengatakan Afirmasi yang dibutuhkan dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya makan makanan yang bergizi”
- e. Membuat Afirmasi dengan kata yang singkat dan mudah diingat. Seperti Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat dari pada kata – kata biasa.

- f. Mengulang ulang kalimat atau kata “Afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas yang realistik yang mengantarkan pada percaya diri yang baik<sup>30</sup>.

Bretsky mengungkapkan bahwasannya ada beberapa hal dr positif self talk yang penting tentu sangat wajib diperhatikan dalam metode *self talk* yaitu ; *self talk* harus positif agar mampu menghasilkan makna kalimat dan tindakan yang juga positif. Pikiran alam bawah sadar cenderung untuk tidak membaca kata “Tidak atau negatif”, jika kalimat positive sel talk terbiasa dengan bentuk kalimat kalimat yang negatif dan sering diucapkan, hal tersebut mampu membuat individu kecenderungan pikirannya khususnya pikiran alam bawah sadarnya membacadan merekam kalimat negatif yang sering diduganya adalah sebuah kalimat positif itu akan membuat alam bawah sadarnya meyakini itu sebagai hal yang benar. Contoh hal nya adalah kalimat positif self talk yang tersusun dalam kalimat yang negatif yaitu “ saya tidak takut” secara tidak sadar hal ini akan membuat kecenderungan pikiran alam bawah sadar dalam membacanya adalah “ saya takut” maka itulah perlu dan pentingnya kalimat positif dengan afirmasi positif yang dibutuhkan agar supaya alam bawah sadar mampu membaca dengan positif dan menggantinya dengan kalimat “ saya berani”<sup>31</sup>.

Sebuah hal yang perlu ada dalam penulisan sebuah ungkapan positive self talk:

- a. berbicara dalam kalimat atau kata bahasa yang positif. Seperti , “saya seorang anak yang percaya diri” bukanlah (“ mulai besok saya akan mengembangkan kepercayaan diri”).
- b. *Present tense* : “sekarang, saya siswa yang percaya diri” bukanlah (“ mulai besok saya akan belajar menjadi siswa yang per caya diri”)

<sup>30</sup> Dita Iswaril & Hartini Nurul. *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatfaction*. Journal Unair Surabaya, 2005.

<sup>31</sup> Beretsky., S. *Don't Ditch the Positive Self-Talk*. Jakarta: PT Rineka Cipta.Utama. 2011.

- c. Lebih bersifat personal : “saya siswa yang percaya diri” bukanlah ( “kami siswa yang percaya diri”)
- d. Persistense, melakukan pengulangan kata atau kalimat positif yang terus menerus<sup>32</sup>.

Kemudian part yang perlu perlu diperhatikan yaitu pada pemilihan kalimat *self talk* ialah diharapkan melakukan dengan jujur dan bukan membohongi diri sendiri, selain dikatakan secara sesuai apa yang di mengatakan apa yang sebetulnya dirasakan oleh individu Misal : jika anak merasa takut ia tidak boleh mengatakan “saya tidak takut kok”, namun juga dikatakan “saya berani dan mulai sekarang akan menjadi berani”<sup>33</sup>.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa yang perlu diperhatikan adalah perlu memakai kata /kalimat yang Baik, jujur, realistis dan tidak boleh mengeyampingkan perasaan/membohongi diri sendiri dan bahasa mudah di mengerti.

#### **4. Langkah Penerapan *Positive Self Talk***

Ketika dalam proses memberikan pengajaran pada konseli terkait penggunaan metode *self-Talk*, konselor Professional dapat meminta konseli untuk konseli mampu memfokuskan alam bawah sadarnya pada pemikiran- pemikiran ini . Langkah penerapan nya yaitu:

<sup>32</sup> Wulandari Puspita. *Sukses Dalam Diri Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka. 2011.

<sup>33</sup> Olivia Femi & Lita Ariani S. *Inner Healing*. Jakarta: Media Komput Indo. 2010.

- a. konseli diberikan bantuan untuk menemukan dan menyadari *self talk negative* yang ada pada dirinya.
- b. konseli dibantu untuk mengubah *self talk* yang negatif menjadi *self talk* yang positif<sup>34</sup>.

Terdapat beberapa metode didalam penerapan metode *self talk* yaitu sebuah metode empat langkah populer untuk mengurangi *self talk* negatif disebut metode *contering* dalam langkah pertama, tujuannya adalah untuk mendeteksi dan mendiskusikan *self talk* negatif. Dalam upaya meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor profesional untuk dapat mengetahui dalam *self talk negative* yang mana konseli terlibat, seberapa sering *self talk negatif* terjadi, dan tipe tipe situasi yang memunculkan *self talk negative*. Dalam teknik ini konseli juga membawa sebuah kartu indeks untuk mencatat semua kritik yang dibuat terhadap dirinya. Kartu indeks ini akan menyediakan informasi berharga kepada konselor profesional dan juga dapat membantu klien memahami perasaan-perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadapnya.

Dalam langkah kedua, bertujuannya adalah untuk memeriksa apa maksud *self talk negative* konseli. Penting bagi konselor profesional untuk membantu konseli memahami dasar keyakinannya. Konseli sering kali tidak mampu melepaskan keyakinannya dengan mudah akibat kebiasaan dan upaya melindungi dirinya. Untuk mampu mengeksplorasi fungsi *self talk negative*, konselor profesional dapat memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan kepada konseli

---

<sup>34</sup> Effectiveness Of et al., "EFEKTIVITAS POSITIVE SELF TALK TERHADAP MOTIVASI BELAJAR," n.d., 544-56.

misal, “ apa yang dilakukan *self talk* negative ini untuk membantu saya melakukan atau merasakan sesuatu?”.

Setelah konseli mampu menyadari alasan mengapa ia menggunakan *self talk negative*, konselor profesional dapat membantu konseli mengembangkan counters, atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya. Counters yang paling efektif melawan keyakinan yang tidak masuk akal dan konsisten dengan nilai-nilai konseli. Counters seharusnya disusun kata-katanya secara positive dan bersifat realistis, mudah dihafal dan sering diulang-ulang.

### 5. Kelebihan dan Kelemahan *Positive Self-Talk*

*Positive self-talk* merupakan bagian dari *rational emotive behavior therapy (REBT)*, maka kelebihan dan kekurangannya juga tidak jauh berbeda dengan *REBT*. Kelebihan dari *positive Self-talk* adalah penekanan, pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh 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<sup>35</sup>. Seseorang akan mengidentifikasi dan menyadari tentang apa yang menjadi akar permasalahannya yang sebelumnya belum diketahui, setelah individu dapat memahami hal-hal yang dapat merusak maka ia akan berusaha memperbaikinya.

Kekurangan pada pendekatan *REBT* ini adalah sangat didaktik, yaaitu agak rumit maka dari itu sangat diperlukan terapis/konselor yang mengenal

---

<sup>35</sup> Corey, Gerald, Teori Dan Praktek Koseling & Psikoterapi . Bandung, Pt Refika Aditama, 2007,h.258

dirinya sendiri secara baik dan hati-hati supaya hanya tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri pada konseli atau siswanya namun benar benar memberikan pengajaran yang objektif<sup>36</sup>.

Pendekatan dalam metode ini bersifat didaktik atau mendidik maka memerlukan terapis / konselor yang dapat memberikan contoh yang baik dan tidak memaksakan kehendak konselor yang tidak seharusnya dilakukan oleh konseli, Berdasarkan beberapa pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *positive self-talk* mempunyai kelebihan dalam membantu siswa untuk mengidentifikasi secara sadar sifat masalah yang dihadapi sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan pemahaman barunya. Sedangkan kelemahan *positive self-talk* adalah diperlukan konselor yang sudah secara mendalam mengenal dirinya sendiri, sehingga nantinya tidak memaksakan kehendak pada konseli.

#### **D. Penelitian Releven**

Beberapa Penelitian pendukung yang berkaitan dengan pengaruh konseling individu dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik telah digunakan oleh banyak peneliti antara lain : hasil dari penelitian

- a. Trima Ana Lestari, pada penelitian ini adalah Teknik Role Playing mengalami perubahan yang cukup baik dan efektif untuk digunakan dalam

---

<sup>36</sup> Corey Gerald, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi* . Bandung, Pt Refika Aditama, 2007, h. 259

meningkatkan kepercayaan diri<sup>37</sup> hal ini berkaitan dengan judul penulis yang ingin meningkatkan kepercayaan diri subjek.

- b. Merry Reviliana, Penggunaan Teknik *Positive self talk* dapat digunakan dalam mengembangkan Motivasi Belajar<sup>38</sup>. Hal ini berkaitan dengan teknik yang digunakan yaitu *positive self talk* dengan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri, perbedaannya adalah pada variable terikat nya.
- c. Marika, terdapat perubahan yang signifikan dalam diri peserta didik, yaitu rajin masuk sekolah dan tidak menyendiri lagi<sup>39</sup>. degan judul Pelaksanaan Layanan Client Centered dalam mengatasi Kurang Percaya Diri Peserta Didik SMP. Hal ini memiliki fokus yang sama yaitu untuk mengatasi percaya diri namun dengan teknik dan layana yang berbeda.
- d. Rayhana Esty Wulandari, dapat mengurangi kecemasan sebelum menghadapi ujian semester<sup>40</sup> dengan judul Pengaruh layanan konseling individual melalui permainan musik untuk menurunkan Tingkat Kecemasan. Hal ini memiliki fokus yang sama pada seting layanan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu konseling individu.

Adapun dari empat jenis penelitian diatas terdapat perbedaan dengan judul yang saya akan teliti yaitu dari segi objek yang dituju, metode penelitian dan terapi yang di gunakan, dari banyak perbedaan tersebut tapi memiliki kesamaan

---

<sup>37</sup> “SKRIPSI TRIMA ANA LESTARI.”

<sup>38</sup> “Skripsi Merry Bab 2,” n.d.

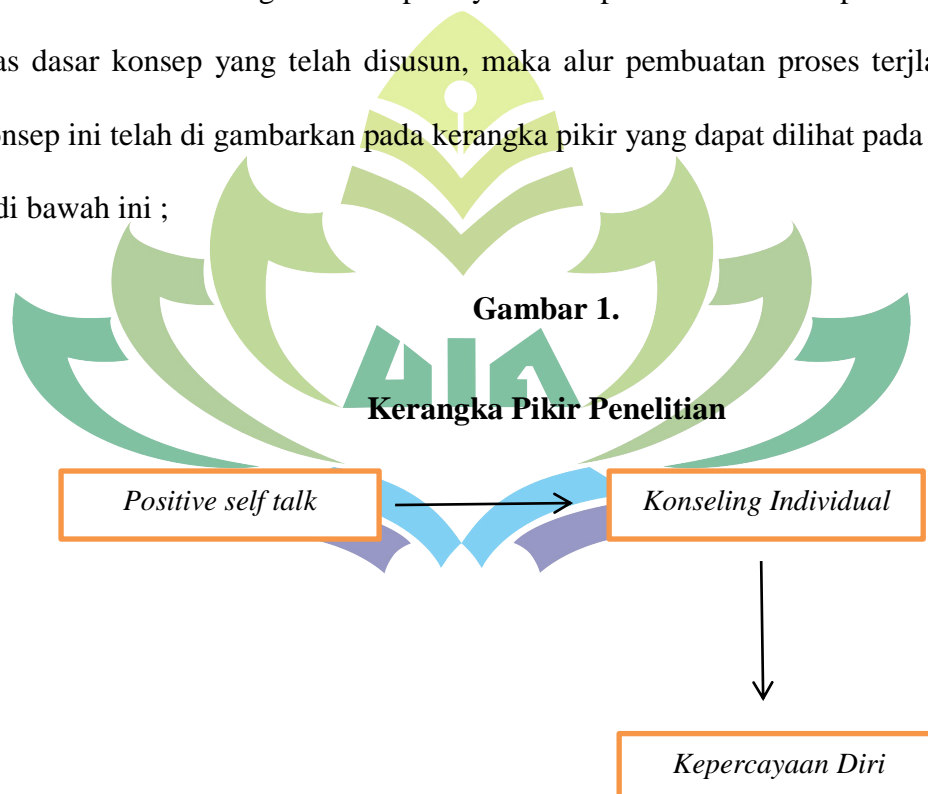
<sup>39</sup> Hubungan Social et al., Layanan Client Center dalam Mengatasi Kurag Percaya Diri.2019.

<sup>40</sup> wulandari, “No Title.”

dalam penelitian ini dalam masalah yang diamati yaitu kepercayaan diri dan teknik yang digunakan yaitu *positive self talk*.

### E. Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan teori diatas, maka timbul kerangka berfikir dalam penelitian ini cara pengentasan masalah kepercayaan diri peserta didik yang akan dilakukan dalam penelitian adalah pengaruh *positive self talk* dengan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Pada pelaksanaannya atas dasar konsep yang telah disusun, maka alur pembuatan proses terlaksanya konsep ini telah di gambarkan pada kerangka pikir yang dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini ;





## DAFTAR PUSTAKA

- Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta, Andi Offset, 1989).
- Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar ,2017.Cipta.
- Beretsky, S. (2011). *Don't Ditch the Positive Self-Talk*. Jakarta: PT Rineka
- Dita Iswaril & Nurul Hartini. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction. *Journal Unair Surabaya* ( Volume 7 Nomor 3). Hlm, 1-22.
- Drajat, (1990). *Kesehatan Mental*, Jakarta: Haji Masagung.
- De Angelis, B. (1997). *Confidende (Percaya Diri) Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.
- Dwi Endah Pertiwi, 2013, "Pengaruh Kecepatan Running Text Terhadap Kemampuan Membaca Anak Pemahaman Pada Anak Tunggu Rungu (Penelitian Single Subject Pada Anak Tunarungu Ke/as VIII SMPLB B Prima Bakti Mulia Cimahi ", h. 30-33
- Eko Sugiarto, (2009). *How Confident Are You?*, Sidoarjo: Masmmedia Buana Pustaka.
- Eleni Zetou et al., "The Effect of Self-Talk in Learning the Volleyball Service Skill and Self-Efficacy Improvement," *Journal of Human Sport and Exercise* 7, no. 4 (2012): 794–805, <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07>.

Enung Fatiah, (2006). Psikologi Perkembangan ( Perkembangan Peserta Didik). Bandung:Pustaka Setia.

Femi Olivia & Lita Ariani S. (2010).Inner Healing. Jakarta: Media Komput Indo.

Frieda, (1999), Pertemuan Ilmiah Berkala Ilmu Kesehatan anak (PIB-IKA) XII. Semarang: Bag, Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang.

Guntur Utomo, (2009). Artikel:Menguji Efektivitas Self-Talk. Diakses dari <http://psikologi-olahraga.blogspot.com/>, pada tanggal 18 Mei, jam 12.30 WIB

Hakim, (2005). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta:Puspa Swara'

Hubungan Social et al., Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1439 h/2018 M, 2019.59

Indra Bangkit Komara, hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa, vol. 5, no. 1,2016,

John W. Creswell, REASERCH DESIGN Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches, (University Of Nebraska-Lincoln: Sage Publications, 2014)

Kementrian pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral guru dan tenaga pendididkan, (Panduan Oprasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling pendidikan dasar pendidikan menengah :2016)

Komarudin. Psikologi Olahraga, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya,2013)  
Kumara, (1987). Studi Validitas Dan Reabilitas The Test Of Self-Confidence. Laporan Penelitian Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta.

Lauster, P. (1992). Tes Kepribadian. (Alih Bahasa: Gulo). Jakarta: Gaya Media Pratama.

Liong, F. (2010). Success @work: 40 Langkah Menanamkan Prilaku Sukses Dalam Diri Anda. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.

Mangunharja. (1996). Mengatasi Hambatan Kepercayaan Diri. Yogyakarta: Penerbit Kanisius

Nikos Zourbanos et al., "The Social Side of Self-Talk: Relationships between Perceptions of Support Received from the Coach and Athletes' Self Talk," *Psychology of Sport and Exercise* 12, no. 4 (2011): 407–14, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.001>.

Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*.(Jakarta:Rinka Cipta,2013).

Puspita Wulandari. (2011). *Sukses Dalam Diri Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Rayhana Esti wulandari, *Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Permainan Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Peserta Didik Di Smk Negeri 1 Bandar Lampung Tahun 2019/2020*.

Rendicka Mayang Nira Shanty and Elisabeth Christiana, "Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Di SMPN Se-Kecamatan Bangsal Mojokerto," *Jurnal BK UNESA* 3 (2013)

"RUDI HERWANTO," n.d.

Rhonda V. Magee et al., "No Title" *ABA Journal* 102, no.4 (2017): 24–25, <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570>.

Sesilia Monika, “EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF-TALK UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA KORBAN BULLYING (Studi Pada Siswa SMP X Pasar Minggu)” VII (2018)

Trimana Lestari, Social et al., Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1439 h/2018 M.

Waidi. (1997). Self Empowerment by NLP. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

William James ( Dala Carnigie), “ Bagaimana Meningkatkan Kepercayaan Diri & Mempengaruhi Orang”, (Jakarta:MitraMedia,2008), h.8

Wiranegara,Kepercayaan Diri Secara Total, (Yogyakarta: Madani Press, 2010), h.33

