

**EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DENGAN TEKNIK SELF TALK TERHADAP PERCAYA  
DIRI PESERTA DIDIK SAAT BERBICARA DIDEPAN  
KELAS DI SMA NEGERI 2 PADANG CERMIN**

**SKRIPSI**

**SABRINA AULIYA ZAHRA  
NPM: 1911080192**



**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445H/2023M**

**EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DENGAN TEKNIK SELF TALK TERHADAP PERCAYA  
DIRI PESERTA DIDIK SAAT BERBICARA DIDEPAN  
KELAS DI SMA NEGERI 2 PADANG CERMIN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
(S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**SABRINA AULIYA ZAHRA**

**NPM: 1911080192**



**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
(BKPI)**

**PEMBIMBING I: Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D**

**PEMBIMBING II: Iip Sugiharta, M.SI**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445H/2023M**

## ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan peranan penting bagi peserta didik untuk menunjang prestasi disekolah, adapun untuk menunjang prestasi belajar peserta didik harus cukup percaya diri dalam berkomunikasi sosial. Jika percaya diri peserta didik bisa sikap positif maka ia mampu mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar yang dihadapinya. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku percaya diri saat berbicara didepan kelas pada peserta didik di SMA Negeri 2 Padang Cermin dengan menggunakan konseling individu dengan teknik *self talk*.

Penelitian ini menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang peserta didik di kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Padang Cermin. Proses penelitian ini berlangsung dengan 3 tahapan. Tahapan pertama penelitian melakukan baseline A1, tahap kedua peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) atau intervensi B, dan tahap terakhir yaitu baseline A2, metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi, disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih baik terhadap perilaku percaya diri peserta didik. Pada tahap baseline A1 terlihat perilaku percaya diri peserta didik menurun. Pada tahap intervensi saat diberikan perlakuan berupa konseling individu dengan teknik *self talk* menunjukkan perubahan perilaku yang lebih stabil. Kemudian tahap baseline A2 tanpa diberikan intervensi menunjukkan hasil yang semakin membaik. Dengan persentase overlape sebesar 1% sesuai dengan kriteria overlape dimana semakin kecil hasil overlape, maka semakin baik pengaruh yang diberikan intervensi pada peserta didik. Maka dapat dinyatakan bahwa perilaku percaya diri saat berbicara didepan kelas pada peserta didik di SMA Negeri 2 Padang Cermin mengalami perubahan kearah yang lebih baik dengan menggunakan teknik *self talk*.

**Kata kunci : Konseling Individu *Self Talk*, Percaya Diri**

## ABSTRACT

Confidence is an important role for students to support achievement at school, while to support learning achievement students must be confident enough in social communication. If students are confident that they can have a positive attitude, then they are able to develop a positive assessment, both of themselves and the environment they face. The purpose of this study was conducted to determine changes in confident behavior when speaking in front of the class to students at SMA Negeri 2 Padang Cermin by using individual counseling with the self talk technique.

This study used the Single Subject Research (SSR) method with an A-B-A design. The subject in this study was a student in class XI IPA 1 at SMA Negeri 2 Padang Cermin. The research process took place in 3 stages. The first stage of the research is to conduct baseline A1, the second stage is to provide treatment or intervention B, and the last stage is baseline A2, the data collection method used is observation. Interview and documentation. Data analysis uses analysis within conditions and analysis between conditions, presented in the form of tables and graphs.

The results of the study showed that there was a change in a better direction towards the confident behavior of students. In the baseline stage A1, it can be seen that the students' self-confidence has decreased. At the intervention stage when given treatment in the form of individual counseling with self-talk techniques, it showed more stable behavior changes. Then the baseline A2 stage without intervention showed better results. With an overlap percentage of 1% according to the overlap criteria where the smaller the overlap result, the better the effect given by the intervention on students. So it can be stated that confident behavior when speaking in front of the class to students at SMA Negeri 2 Padang Cermin has changed for the better by using the self talk technique.

**Keywords: Self Talk Individual Counseling, Self Confidence**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SABRINA AULIYA ZAHRA  
Npm : 1911080192  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Mengatakan bahwa skripsi yang diberi judul “Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Saat Berbicara Didepan Kelas Di Sma Negeri 2 Padang Cermin” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri bukan duplikat dari karya oranglain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut di footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini maka tanggungjawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat ini saya buat agar dapat dimaklumi:

Bandar Lampung, juni 2023

Penulis,



**SABRINA AULIYA ZAHRA**

NPM. 1911080192

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Saat Berbicara Didepan Kelas Di Sma Negeri 2 Padang Cermin

**Nama** : Sabrina Auliya Zahra

**NPM** : 1911080192

**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Fakultas** : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Andi Thahir, S.SPI, M.A, ED.D**  
NIP.197604272007011015

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

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

  
**Dr. Ali Mardho, M.S.I**  
NIP. 197907012009011014



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

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF TALK TERHADAP PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK SAAT BERICARA DIDEPAN KELAS DI SMA NEGERI 2 PADANG CERMIN.** Disusun oleh **Sabrina Auliya Zahra, NPM: 1911080192**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan pada hari/tanggal: **Selasa, 11 Juli 2023**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Mujib, M.Pd**

Sekretaris : **Reiska Primanisa, M.Pd**

Pembahas Utama : **Dr. Laila Maharani, M. Pd**

Pembahas Pendamping I : **Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D**

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

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032902



*(Handwritten signatures of the review team members)*

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*Artinya : "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya". (QS. Al-Baqarah:286).*

"Kamu tidak bisa kembali dan mengubah awal, tetapi kamu selalu bisa memulai di mana kamu berada dan mengubah akhirnya."

- C.S. Lewis





## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas nikmat dan kasih sayang-Nya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini. Dari sanubari yang terdalam dengan segala rasa syukur, skripsi ini dengan penuh rasa bangga ku persembahkan kepada:

1. Kedua Orangtuaku tercinta Abi dan Mama yang selalu memberikan cinta kasih sayang, pengorbanan dan perhatian yang amat begitu besar. Serta senantiasa mendoakan yang terbaik untuk keberhasilan dan kebahagiaan untuk anak perempuan nya tercinta.
2. Kepada almarhumah Nenek tercinta, Nenek Manikem yang selalu memberi kasih sayang kepada cucunya. Dan kepada Kakek Sudarto yang memberikan tutunan kehidupan yang bahagia serta tidak lupa Nenek kepada Khotijah yang member perhatian dan dukungan kepada cucunya.
3. Kepada Bude Waroh dan Bule Mia yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang kepada keponakannya.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak semoga ini awal kesuksesan dalam hidupku.

## **RIWAYAT HIDUP**

Sabrina Auliya Zahra, anak perempuan tunggal ini adalah putri kandung dari pasangan Bapak Paridi dan Ibu Isnaini. Lahir di kota Subang, pada tanggal 20 Agustus 2001. Dan saat ini peneliti dan keluarga menetap di Way Ratai, Pesawaran.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh peneliti antara lain Taman Anak-anak Miftahul Huda, lulus pada tahun 2007. Selanjutnya peneliti melanjutkan Pendidikan di SDN 1 Gunung Rejo, lulus pada tahun 2013. Kemudian peneliti, melanjutkan pendidikan di SMPN 23 Pesawaran, lulus pada tahun 2016. Sejak sekolah menengah pertama peneliti mengikuti ekstrakurikuler Karya Ilmiah Remaja (KIR) dan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan di sekolah SMAN 2 Padang Cermin, dan lulus pada tahun 2019. Pada saat menempuh pendidikan menengah atas peneliti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari pada tahun 2018.

Pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Peneliti pernah melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gunung Rejo, Way Ratai, Pesawaran pada tahun 2022. Kemudian peneliti melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MTS Durian Payung pada Agustus 2022 dengan pengalaman yang sangat berkesan.

Bandar Lampung, Juni 2023  
Yang membuat,

Sabrina Auliya Zahra

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas Ridho dan Berkah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Sholawatan serta salam semoga tetap terlimpah curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang kita nantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Syukur Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat unruk menempuh ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari banyak pihak, sehingga dengan penuh rasa penghormatan untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof, Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama peneliti menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D selaku Pembimbing I, penulis mengucapkan terimakasih atas segala arahan, perhatian, dukungan serta ilmu yang bermanfaat selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Iip Sugiharta, M.Si selaku pembimbing II, penulis mengucapkan sangat berterimakasih atas segala arahan, bimbingan, perhatian dan ilmu selama menyelesaikan skripsi.

6. Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan yang begitu luar biasa selama penulis menuntut ilmu.
7. Kepala sekolah SMAN 2 Padang Cermin yang telah mengizinkan untuk mengadakan penelitian disekolah tersebut dan dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling Ibu Winarsih, yang telah mendampingi dan membantu serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi.
8. Untuk kedua orangtua Bapak Paridi dan Ibu Isnaini serta keluarga besar penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan dan kasih sayang selama menjalankan tugas akhir skripsi ini.
9. Untuk teman dan sahabat seperjuangan selama kuliah, Alifah Rohma Sari, Cicih Asiyah, Ulfy Alwis, Anitasya, Rosalinda dan Shafa Salsabila terimakasih atas motivasi, dukungan dan bantuan selama mengerjakan skripsi.
10. Untuk sahabat tercinta Selasih Zain, Salma Salsabila dan Adella Siska Sari penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan, motivasi, bantuan dan mendengarkan keluh kesah dan atas kebahagiaan yang telah dibangun bersama-sama.
11. Kepada rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Khususnya kelas E angkatan 2019 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas masa-masa indah kebersamaan dan dukungan selama ini. Kepada rekan-rekan KKN di Desa Gunung Rejo dan rekan-rekan PPL di Mts Durian Payung semoga silaturahmi tetap terjalin.
12. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung semoga Allah membalas semua kebaikan pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan proses skripsi ini. Semoga bermanfaat Aamiin.

Bandar Lampung, Juni 2023  
Penulis,

SABRINA AULIYA ZAHRA  
NPM. 1911080192

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Identifikasi Dan Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian .....	13
F. Manfaat Penelitian .....	14
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	14
H. Sistematika Penulisan .....	22
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>23</b>
A. Konseling Individu.....	23
1. Pengertian Konseling Individu .....	23
2. Tujuan Konseling Individu .....	24
3. Fungsi Konseling Individu .....	26
4. Metode Konseling Individu .....	27
5. Tahapan Konseling Individu.....	28
6. Keterampilan Dasar Konseling.....	32
B. Teknik Self Talk .....	36

1. Pengertian Teknik Self Talk .....	36
2. Macam-Macam Teknik Self Talk .....	38
3. Variasi-Variasi Teknik Self Talk .....	39
4. Kegunaan Dan Evaluasi Teknik Self Talk .....	40
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Teknik Self Talk .....	41
6. Langkah-Langkah Melakukan Teknik Self Talk .....	42
7. Kelebihan Dan Kelamahan Teknik Self Talk .....	43
C. Percaya Diri .....	44
1. Pengertian Percaya Diri .....	44
2. Macam-Macam Percaya Diri .....	46
3. Ciri-Ciri Karakteristik Individu Yang Percaya Diri .....	47
4. Ciri-Ciri Karakteristik Individu Rendahnya Percaya Diri .....	47
5. Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri .....	48
6. Proses Terbentuknya Percaya Diri .....	49
7. Manfaat Percaya Diri .....	49
8. Meningkatkan Percaya Diri .....	50
D. Kerangka Berfikir .....	50
E. Hipotesis Penelitian .....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Jenis Penelitian .....	51
B. Desain Penelitian .....	51
C. Variabel Penelitian .....	54
D. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	65
E. Subjek Penelitian .....	65
F. Teknik Pengumpulan Data .....	56
G. Definisi Operasional .....	59
H. Validitas Dan Reabilitas .....	60
I. Teknik Analisis Data .....	61

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>63</b>
A. Deskriptif Lokasi Penelitian.....	63
B. Deskriptif Subjek Penelitian.....	64
C. Deskriptif Data.....	65
D. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis.....	71
E. Pembahasan .....	81
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>91</b>
A. Kesimpulan .....	91
B. Rekomendasi .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>99</b>



## DAFTAR TABEL

Table 1.1	Identitas Peserta Didik.....	11
Table 2.1	Ketrampilan Dasar.....	33
Table 3.1	Pola Desain Penelitian A-B-A .....	53
Table 3.2	Kisi-kisi Lembar Observasi Perilaku Percaya Diri Saat Berbicara Didepan Kelas .....	57
Tabel 4.1	Hasil Observasi Perilaku Kurang Percaya Diri pada Baseline A1 .....	60
Tabel 4.2	Hasil Observasi Fase Intervensi B .....	70
Tabel 4.3	Hasil Observasi Perilaku Percaya diri pada Baseline A2 .....	71
Tabel 4.4	Rerata Jumlah Perilaku Percaya Diri Setiap Fase .....	72





## DAFTAR GRAFIK

Grafik 3.1 Grafik Desain A-B-A.....	53
Grafik 4.1 Keseluruhan Kondisi Percaya Diri.....	73



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	50
Gambar 3.1 Variabel Penelitian.....	55



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Penegasan judul diperlukan dalam upaya memberikan batasan-batasan yang jelas dengan meletakkan masing-masing kata sesuai dengan maknanya. Dari sini kemudian satu pengertian sesuai dengan yang penulis maksudkan, sehingga dengan penjelasan ini dapat dihindari kesalahpahaman dalam memahami penelitian ini. Dengan penegasan judul dari beberapa istilah yang digunakan, disamping itu langkah ini merupakan proses penekanan terhadap pokok permasalahan yang akan dibahas. Penelitian yang akan dilakukan penulis berjudul **“Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Saat Berbicara Didepan Kelas Di Sma Negeri 2 Padang Cermin”**

Untuk itu perlu diuraikan pengertian dari istilah-istilah judul tersebut sebagai berikut:

#### 1. Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individu adalah layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor terhadap konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Konseling perorangan berlangsung dalam suasana wawancara atau tatap muka secara langsung antara konselor dengan konseli (siswa) yang membahas berbagai masalah yang dialami konseli.<sup>1</sup>

Mortense mendefinisikan konseling sebagai salah satu suatu proses antar pribadi, di mana satu orang yang satu

---

<sup>1</sup> Utik Mukaromah and Ahmad said Hasan Basri, “Layanan Konseling Iindividu Dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra Di MAN Maguwuharjo,” *Jurnal Hisbah* 12, no. 2 (2015): 1–10.

dibantu oleh yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya.<sup>2</sup>

## 2. Teknik Self Talk

Self-talk merupakan salah satu teknik dalam teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu dengan cara mengulang-ulang kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan keadaan individu masing-masing selama waktu tertentu.<sup>3</sup>

Teknik self-talk adalah teknik yang dipergunakan untuk melakukan pembicaraan positif yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari, dengan begitu mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan atau menghindari suatu perilaku tertentu. Teknik self-talk disebut juga sebagai teknik yang digunakan untuk menyangkal suatu keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat. Teknik self-talk ini juga dapat digunakan untuk mengendalikan pemikiran yang negatif dengan cara terus menerus melakukan dialog pada dirinya sendiri dengan kata-kata yang positif secara verbal maupun nonverbal, sehingga dengan demikian melakukan teknik self-talk ini akan mendorong seseorang untuk mengubah pemikiran negatifnya menjadi pemikiran yang positif.<sup>4</sup>

## 3. Percaya Diri

Percaya diri adalah suatu keyakinan dan sikap seseorang mengenai kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif dan

---

<sup>2</sup> Wiwiek Zainar Sri Utami, "Pengaruh Konseling Individu Terhadap Potensi Diri Anak Tunarungu Di Sekolah Inklusi," *Realita : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2022).

<sup>3</sup> Agung Obi and Lailatus Solihah, "Metode Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* I, no. 1 (2021): 38–53.

<sup>4</sup> Dian Damairia, Caraka Putra Bhakti, and Mae Endang Iriastuti, "Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Pada Siswa Kelas X MIPA Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Di SMA Negeri 1 Manyaran Dian," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4 (2022): 6727–6731.

dipahami melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.<sup>5</sup>

Menurut ahli Psikologi Sigmund Fred, kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Hal tersebut dapat dikaji bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keraguan yang mendorong seseorang untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa keraguan yang sangat kokoh.<sup>6</sup>

#### 4. Peserta Didik

Peserta didik merupakan suatu komponen terpenting dalam pendidikan. peserta didik merupakan subjek dan objek pendidikan. Dalam pandangan modern, peserta didik tidak hanya dianggap sebagai objek atau sasaran pendidikan, namun juga harus diperlakukan sebagai subjek pendidikan.<sup>7</sup> Peserta didik suatu fase pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikis, pertumbuhan dan perkembangan merupakan ciri-ciri dari seseorang peserta didik yang sangat perlu bimbingan dari seorang pendidik.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup>Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara," *Revista CENIC. Ciencias Biológicas* 152, no. 3 (2016): 28, file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revis-taalad.com/pdfs/Guias\_ALAD\_11\_Nov\_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revf-acmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.

<sup>6</sup>Mirhan and Jeane Betty Jusuf Kurnia, "Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup" (n.d.): 86–96.

<sup>7</sup>Kamaliah, "Hakikat Peserta Didik," *EDUCATIONAL JOURNAL: General and Specific Research* 1, no. 1 (2021): 49–55, <https://adisampublisher.org/index.php/edu/article/view/24/22>.

<sup>8</sup>Iwan Ridwan Maulana, "Konsep Peserta Didik Menurut Al-Ghazali Dan Implikasinya Terhadap Praktek Pendidikan Di Pondok Pesantren Al-Mutawally Desa Bojong Kecamatan Cilimus Kabupaten Kuningan," *Al-Tarbawi Al-Haditsah : Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2017): 1–23.

Berdasarkan dari beberapa istilah yang telah peneliti paparkan tersebut maka yang dimaksud dengan secara keseluruhan judul “Ekperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Saat Berbicara Didepan Kelas Di SMA Negeri 02 Padang Cermin”.

## B. Latar Belakang Masalah

Percaya diri merupakan salah satu peran penting untuk peserta didik dapat hidup bersosialisasi. Rasa percaya diri akan dapat membantu peserta didik dapat bersosialisasi dengan baik, baik terhadap teman sebaya maupun lingkungan sekolah.<sup>9</sup> Kepercayaan diri dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik maupun pergaulan sosialnya.<sup>10</sup> Adapun rasa kurang percaya diri ini banyak merugikan peserta didik tidak hanya melalui pergaulan sosial yang rendah, tetapi peserta didik mempertimbangkan pilihan mereka dengan cara yang berbeda. Kurangnya percaya diri mungkin memerlukan perhatian khusus untuk membantu peserta didik memastikan bahwa pilihan masa depan mereka tidak perlu di batasi.<sup>11</sup>

Peserta didik yang sedang menjalani setiap tahapan proses pembelajaran membutuhkan kepercayaan diri untuk tampil optimal, seperti mengeluarkan pendapat, menjawab pertanyaan guru, berani tampil presentasi di hadapan teman dan guru, mengerjakan soal maupun tugas secara mandiri dan menghindari diri dari perilaku menyontek. Percaya diri yang dimiliki peserta didik dapat menjadikannya pribadi yang optimal dalam

---

<sup>9</sup>Badrul Kamil, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi, “Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training,” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 1 (2018).

<sup>10</sup>Yuli sugiarti, “Penerapan E-Konseling Berbasis Whatsapp Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik SMK Negeri 5 Banjarmasin,” *Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan* 1, no. 2 (2020).

<sup>11</sup>Ayu Ningtiyas and Wahyudi, “Layanan Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik,” *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no. 1 (2020).

melaksanakan segala kegiatan rutin seperti, berkomunikasi, melaksanakan tugas akademik di sekolah, melakukan pekerjaan, dan sebagainya.<sup>12</sup>

Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 139 menjelaskan :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*”.

Pada hakikatnya dimata Allah orang yang beriman adalah orang yang dimuliakan oleh Allah dan dinilai Nya sebagai makhluk yang terbaik. Ayat tersebut juga menunjukkan orang yang beriman merupakan individu yang bersikap kuat bukan orang yang lemah. Seseorang dapat menunjukkan kekuatannya dengan kepercayaan dirinya dalam mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Karena tanpa adanya kepercayaan diri akan ada masalah yang timbul pada seseorang, sehingga membuatnya menjadi seseorang yang lemah. Dengan percaya diri kita bukanlah makhluk yang lemah dan juga tidak selalu bersedih hati. Maka dari itu kepercayaan diri setiap individu perlu ditingkatkan.

Kondisi kepercayaan diri peserta didik memanglah sangat berbeda-beda kita tidak bisa menyamaratakan, ada dari beberapa peserta didik merasakan rendahnya percaya diri saat berkomunikasi dan sangat membutuhkan komunikasi dengan secara baik.<sup>13</sup> Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya gejala-gejala yang tampak diantaranya ragu-ragu saat berbicara di

---

<sup>12</sup>Imas Arshy Gustia, Sjenny Anggraeni Indrawati, and Wirda Hanim, “Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Utara 01),” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018).

<sup>13</sup>Nasrina Nur Fahmi and Slamet Slamet, “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman,” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 13, no. 2 (2017): 69–84.

depan kelas dan diam saat ditunjuk guru untuk maju di depan kelas. Adapun gejala yang lain seperti takut untuk menyampaikan pendapat atau tanggapan saat berdiskusi kelompok. Ada pula peserta didik yang menampilkan sikap kurang dalam kepercayaan terhadap dirinya, dengan kurang aktif di kelas dan selalu menghindari berbagai tantangan dalam belajar. Dengan demikian sering terjadi yang dirasakan peserta didik akibat selalu berpikiran negatif mengenai tentang dirinya sendiri seperti merasa paling fisiknya jelek, kemampuan belajar rendah, dan selalu dibenci oleh guru di sekolah.<sup>14</sup>

Rasa percaya diri itu tumbuh ketika peserta didik dapat menerima dirinya dengan apa adanya, mampu mengerti seperti apa dirinya, sehingga akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik tanpa merasakan dirinya tidak mampu.<sup>15</sup> Rasa kenyamanan peserta didik dalam proses pembelajaran akan dapat menjadikan penentu keberhasilan peserta didik. Rasa nyaman erat hubungannya dengan rasa percaya diri peserta didik dikelas.<sup>16</sup>

Layanan bimbingan dan konseling yang merupakan suatu kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu atau peserta didik dalam rangka meningkatkan mutunya. Salah satunya layanan konseling individu, konseling individu sering dianggap sebagai upaya layanan yang utama untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalah konseli, sehingga dapat dikatakan bahwa konseling merupakan suatu inti dari pelayanan bimbingan secara menyeluruh, hal ini berarti apabila layanan

---

<sup>14</sup>Cona Setiari, Wagimin Wagimin, and Rian Rokhmad Hidayat, "Efektivitas Teknik Self-Talk Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Siswa," *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 3, no. 2 (2022): 60.

<sup>15</sup>Firad Wijaya, "Pengaruh Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Terhadap Kepercayaan Diri (Self Confident) Siswa Di SMA Negeri 1 Wanasaba Lombok Timur," *Al-INSAN Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 2, no. 2 (2022): 1–21.

<sup>16</sup>Heni Purwaningsih, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Melayani Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19," *EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran* 1, no. 1 (2021).



konseling diberikan maka masalah konseli teratasi secara efektif.<sup>17</sup>

Peserta didik juga mempunyai permasalahan mengenai sosialnya, yaitu mereka belum bisa menyadari akan tanggung jawabnya sebagai peserta didik dan sering kali peserta didik memiliki rasa kurang percaya diri terhadap dirinya sendiri. Untuk itu salah satu upaya guru BK dalam mengatasi perilaku percaya diri salah satunya adalah dengan cara melakukan konseling individu. Konseling individu diharapkan dapat menjadi salah satu solusi yang efektif mengingat layanan bimbingan konseling tersebut terbilang mudah untuk dilakukan.<sup>18</sup>

Di dalam layanan konseling individu terdapat hubungan yang akrab dan dinamis antara guru BK dengan siswa, dengan hubungan tersebut siswa diarahkan agar dapat membuat keputusan, pemilihan dan perencanaan yang bijaksana, serta dapat berkembang dan berperan lebih baik dilingkungannya. Konseling individu membantu siswa agar lebih mengerti dirinya sendiri, mampu mengeksplorasi dan memimpin diri sendiri serta menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya.<sup>19</sup>

Hal inilah yang menjadi tugas seluruh jajaran elemen yang berkecimpung di dunia pendidikan. Mulai dari guru, orang tua, dan lingkungan masyarakat disekitar. warga dalam suatu lembaga pendidikan khususnya guru bimbingan dan konseling agar dapat bisa menciptakan suatu perubahan besar yang bertujuan menjadikan siswanya bermental positif yang pada akhirnya akan menghasilkan para pelajar yang mempunyai percaya diri yang tinggi sehingga menjadikanya jalan yang mudah untuk meraih

---

<sup>17</sup> Aluh Hartati and Mona Nimitha Balensky, "Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Batulayar," *Realita : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2021).

<sup>18</sup> Nur Vita Fauziyah, "Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review," *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 5, no. 1 (2021).

<sup>19</sup> Mukaromah and Hasan Basri, "Layanan Konseling Iindividu Dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra Di MAN Maguwuharjo."

kesuksesan, setidaknya mereka sudah sukses melawan rasa ketakutan yang ada dalam dirinya.<sup>20</sup>

Konseling individu memiliki tujuan untuk membantu individu atau peserta didik untuk mempelajari dirinya sendiri dan lingkungannya meskipun individu tersebut mempunyai masalah. Konseling individu dilakukan bukan hanya untuk peserta didik yang bermasalah saja, namun juga dijadikan untuk bagaimana individu atau peserta didik tersebut dapat mengembangkan kecerdasannya serta mempunyai iman yang kuat.<sup>21</sup> Peserta didik yang mengalami kepercayaan diri yang rendah tersebut dalam menghadapi situasi dalam kehidupan sehari-harinya menggunakan self talk yang negative, dengan demikian kepercayaan diri rendah dapat diatasi dengan menggunakan teknik self talk.<sup>22</sup>

Dalam menerapkan teknik ini, pada peserta didik akan melakukan kebiasaan untuk melatih cara pandangnya, dimana lebih mengutamakan pikiran mereka yang positif daripada yang negatif.<sup>23</sup> Self talk dapat kita manfaatkan untuk membangun diri dan membangun kompetensi baru, dengan menggunakannya sebagai mekanisme pertahanan saat menghadapi masalah. Masalah yang ada pada diri kita cenderung memicu self talk negatif, kita dapat mengatasi self talk negatif dengan membantahnya, mengajukan bukti bantahan, dan terakhir mengambil tindakan positif. Dengan senantiasa melakukan hal tersebut, maka kita akan memiliki kebiasaan fokus pada hal positif, berbicara positif, dan bertindak positif. Jika kebiasaankebiasaan tersebut menjadi bagian dari perilaku

---

<sup>20</sup>Ina Ambar Ambar Wati, "Layanan Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial Dalam Menumbuhkan Sikap Positif Siswa," *Al-Tazkiah* 7, no. 2 (2018): 91–111.

<sup>21</sup>Fauziah, "Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review."

<sup>22</sup>Nur Wahyuni, "Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar," *Journal of Chemical Information and Modeling*, no. 9 (2020): 13, [http://eprints.unm.ac.id/19079/1/JURNAL\\_NUR\\_WAHYUNI-1644041019.pdf](http://eprints.unm.ac.id/19079/1/JURNAL_NUR_WAHYUNI-1644041019.pdf).

<sup>23</sup>Sherien Sekar Dwi Ananda and Nurliana Cipta Apsari, "Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 2 (2020): 248.

keseharian kita, maka kita akan tumbuh menjadi pribadi yang positif.<sup>24</sup>

Percaya diri suatu hal yang muncul dari keyakinan di dalam diri individu sehingga pada self-talk yang diharapkan lebih optimal dalam menangani kepercayaan diri peserta didik khususnya dalam berbicara didepan kelas. Penggunaan kalimat yang ada dalam teknik self-talk yang akan menimbulkan kepercayaan diri disebut dengan self-talk positif.

Teknik self -talk ini adalah suatu tindakan yang dapat berbicara terhadap dirinya sendiri, baik dengan menggunakan suara yang keras hingga didengar orang lain maupun diam berbicara dalam hati atau mengucapkan pada diri sendiri. Dengan begitu dapat melibatkan pemikiran rasional dengan menyebutkan kata yang berulang-ulang frasa mendukung suatu tindakan. Kalimat tersebut memunculkan suatu bayangan positif yang akan menggantikan self-talk negatif menjadi self-talk positif sehingga menjadikan individu atau peserta didik berada pada kepercayaan diri yang baik dalam kemampuan menghadapi tantangan belajar khususnya saat berbicara didepan kelas.<sup>25</sup>

Dari data awal yang didapatkan penelitian dengan melakukan pra penelitian di SMAN 02 Padang Cermin diperoleh data melalui wawancara dengan Ibu Winarsih selaku guru BK beliau mengatakan bahwa:

“...untuk peserta didik di SMAN 02 Padang Cermin ini lumayan banyak percaya dirinya kurang yaitu khususnya ada di XI IPA 1. Dalam segi percaya diri sangat rendah dibanding kelas-kelas lain, kelas ini justru cenderung pasif takut untuk mengapresiasi saat belajar. Permasalahan dikelas XI IPA 1 ini ada beberapa gejalanya seperti takut maju kedepan kelas, dan saat belajar cenderung diam dan tidak aktif jika tidak di dorong oleh guru mata pelajaran ketika jam belajar berlangsung. Bahkan

---

<sup>24</sup>Ahmad Yusuf and Haslinda Haslinda, “Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep,” *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar* 2, no. 1 (2019).

<sup>25</sup> Setiari, Wagimin, and Hidayat, “Efektivitas Teknik Self-Talk Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Siswa.”

saat ada tugas kelompok untuk presentasi justru malah saling mengandalkan teman dikarenakan takut dan gugup akan maju depan kelas dan tidak ada rasa percaya diri bahwa dirinya untuk mampu. Mereka merasa dirinya sendiri tidak mampu dibanding temannya”

Dan juga hasil wawancara dengan bapak Yuli Riswanto selaku wali kelas XI IPA 1 di SMAN 02 Padang Cermin beliau mengatakan:

“...untuk peserta didik kelas XI IPA 1 di SMAN 02 Padang Cermin memang dalam percaya diri sangat kurang, selama saya menjadi wali kelas mereka dan melihat perkembangan mereka memang dari segi percaya diri kurang mereka cenderung tidak aktif saat jam belajar berlangsung, hanya diam tidak berani untuk mengungkapkan pendapat dan benar-benar guru harus mendorong siswa untuk berani. Banyak dari aduan guru mata pelajaran mereka cenderung tidak berani maju berbicara didepan kelas mereka hanya pasif di dalam kelas dan rasa percaya diri kurang justru cenderung ke siswa laki-laki. Mereka takut dan tidak percaya diri dengan diri dia sendiri. Itu yang membuat XI IPA 1 kurangnya proses pembelajaran. Dari jumlah siswa 31 orang dari XI IPA 1 ada satu anak yang tidak percaya diri yaitu (IAM) yang terlihat dari observasi saya dimana perilaku yang muncul dengan si anak ini adalah anak yang pendiam dan suka cenderung menyendiri dan kurang bisa bersosialisasi dengan teman-temannya dari segi pembelajaran pun ketika di dorong guru mata pelajaran terlihat enggan, takut dan gugup ketika dimintain pendapat atau presentasi kelompok didepan kelas ”.

Adapun dengan demikian dari hasil wawancara dengan guru BK dan Guru Wali kelas, dapat memilih saudara untuk menjadi subjek penelitian. Berikut adalah identitas peserta didik yang memiliki perilaku kurang percaya diri saat berbicara didepan kelas.

**Table 1.1**  
**Identitas Peserta Didik**

Nama	IAM
Jenis Kelamin	Laki-Laki
Kelas	XI
Asal Sekolah	SMAN 2 PADANG CERMIN

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik yang terkait masalah perilakunya, beliau mengatakan :

“..... saya merasa malu ketika harus berbicara didepan kelas, merasa bingung dan takut akan salah ketika berbicara,malu dan gugup jika harus presentasi didepan kelas dan dilihat oleh teman-teman. Jadi itu yang membuat saya menjadi pendiam dan menyendiri karena saya takut di ejek teman dan merasa tidak mampu menyampaikan pendapat yang saya miliki, kadang itu yang membuat saya merasa rendah diri dengan kemampuan dibandingkan dengan teman-teman kelas lainnya”.

Oleh sebab itu, sudah cukup jelas bagaimana pentingnya guru bimbingan dan konseling dalam hal ini guru bisa menangani agar peserta didik mampu berinteraksi dengan baik dalam proses belajar maupun lingkungan sosialnya. Dengan adanya hubungan interaksi sosial dan aktivitas pendidikan peserta didik merupakan hal penting untuk mengembangkan dan mengarahkan peserta didik guna proses pendidikan dan interaksi sosialnya.<sup>26</sup>

Untuk mengatasi peserta didik yang kurang percaya diri diperlukan pendamping khusus, dalam bentuk layanan konseling individu agar dapat membantu peserta didik

---

<sup>26</sup>Rizky Aldiyan, *Penerapan Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Ekstrakurikuler Paskibra Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMPN 16 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022, 2021.*

untuk menghadapi masalahnya, mengelola diri sendiri, serta menjalani hubungan yang baik dengan sesamanya, baik lingkungan sosialnya.<sup>27</sup>

Maka dari itu diperlukan teknik yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, untuk membantu peserta didik oleh karena peneliti memilih layanan konseling individu dengan teknik self talk. Diharapkan siswa di SMAN 02 Padang Cermin mendapatkan pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik, khususnya dalam kepercayaan diri sehingga dapat lebih optimal karena para peserta didik akan merasakan peningkatan percaya diri yang lebih baik dan membantunya dalam proses belajar, berani menyampaikan pendapat yang ia punya, serta kemampuan untuk berinteraksi dengan oranglain dengan lebih baik.<sup>28</sup>

Berdasarkan latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Ekperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Terhadap Percaya Diri Peserta Didik Saat Berbicara Didepan Kelas Di SMA Negeri 02 Padang Cermin”.

## **C. Identifikasi dan Batasan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan hasil perhitungan wawancara perilaku kepercayaan diri yang telah dikemukakan diatas, adapun identifikasi masalah yang ada sebagai berikut:

- a. Terdapat satu peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah pada saat berbicara didepan kelas

---

<sup>27</sup>Afiatin dan Martaniah, “Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok” (n.d.): 68.

<sup>28</sup>. Afiatin dan Martaniah, “Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok” (n.d.): 68.

- b. Ada beberapa resiko kegagalan peserta didik dalam percaya diri berinteraksi sosial yang ditimbulkan tingkah laku yang tidak wajar seperti rendah diri, merasa tidak mampu dan takut dalam mengungkapkan pendapat peserta didik kurang memiliki rasa kepercayaan diri pada saat berbicara didepan kelas

## **2. Batasan Masalah**

Untuk menghindari agar masalah yang tidak terlalu luas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti hanya fokus pada: Ekperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Terhadap Percaya Diri Peserta Didik Saat Berbicara Didepan Kelas Di SMA Negeri 02 Padang Cermin.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian, sebagai berikut “ Apakah Layanan Konseling Individu dengan Teknik Self Talk berpengaruh Terhadap Percaya Diri Peserta Didik Saat Berbicara Didepan Kelas di SMAN 02 Padang Cermin?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa layanan konseling individu dengan teknik self talk berpengaruh terhadap percaya diri peserta didik saat berbicara didepan kelas di SMAN 02 Padang Cermin.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk memperkaya konsep-konsep konseling dan meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling individu dengan teknik self talk mengenai upaya meningkatkan perilaku percaya diri peserta didik saat berbicara didepan kelas.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi peserta didik, guru pembimbing dan tenaga kependidikan yang lainnya dalam meningkatkan percaya diri peserta didik saat berbicara didepan kelas.

## **G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Berdasarkan pustaka dan kajian peneliti menemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningtyas Febri Wijayanti dan Anita Dianasari dengan judul “Meningkatan Tanggung Jawab Belajar Daring Dengan Menerapkan Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Self Management” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tanggung jawab belajar daring peserta didik dengan menggunakan layanan konseling individu dengan teknik self-management pada siswa kelas XII TKJ di SMK PGRI 2 Jombang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini dilakukan 2 siklus yaitu siklus I dan siklus II. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan skala pengukuran. Hasil dari siklus I 30% dengan katagori rendah sedangkan siklus II meningkat menjadi 70% dengan katagori sedang. Hal ini



berarti Strategi self-management dapat meningkatkan tanggung jawab belajar daring peserta didik.<sup>29</sup>

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fitria Anita Firdaus dan Febranti Putri Navion dengan judul “Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Reframing Untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Mahasiswa” Penelitian ini bertujuan untuk mengamati teknik reframing dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen subjek tunggal dalam bentuk single subject research dengan rancangan A-B-A. Fase baseline 1 (A) dilakukan dengan tiga kali tahapan, fase intervensi (B) dilakukan sebanyak enam kali sesi konseling, dan fase baseline 2 (A) dilakukan selama tiga kali. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada fase baseline 1 (A) subjek masih berada pada kondisi yang sama, fase intervensi (B) subjek berada pada kondisi yang sudah stabil, dan fase baseline 2 (A) subjek sudah menunjukkan perbedaan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dari sebelum diberikan intervensi dengan setelah diberikan intervensi menggunakan konseling individu teknik reframing untuk mengurangi stres akademik mahasiswa.<sup>30</sup>
3. Penelitian yang dilakukan oleh Junaidi Zultoni dan Farida Herna Astuti dengan judul ‘Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Siswa Kelas XI Di SMA N 2 Pringgarata’ Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu terhadap penyesuaian diri siswa kelas XI di

---

<sup>29</sup> Kusumaningtyas Febri Wijayanti and Anita Dianasari, “Meningkatan Tanggung Jawab Belajar Daring Dengan Menerapkan Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Self-Management,” *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 36, no. 1 (2019).

<sup>30</sup> Fitria Anita Firdaus and Febranti Putri Navion, “Penerapan Konseling Individu Teknik Reframing Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa,” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 9, no. 1 (2021).

SMAN 2 Pringgarata Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Quota Purposive Sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode angket sebagai metode pokok, sedangkan dokumentasi, wawancara, dan observasi sebagai metode pelengkap. Untuk menganalisis data menggunakan rumus t-test. Hasil analisis data diperoleh sebesar 5.319 dan nilai t dalam tabel pada taraf signifikansi 5% dengan  $N=8$  adalah sebesar 1.860 ini menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel ( $5.319 > 1.860$ ), yang berarti  $H_0$  ditolak yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Pringgarata Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016, dan  $H_a$  diterima yang berbunyi: Ada Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Pringgarata Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016.<sup>31</sup>

4. Penelitian yang dilakukan Maya Nadia Septiani dengan judul “Pengaruh Bimbingan Dan Konseling Individu Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja” Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku konsumtif remaja dan pengaruh bimbingan dan konseling individu terhadap perilaku konsumtif remaja. Metode penelitian yang digunakan pada tulisan ini adalah metode kuantitatif. Semua data yang dihasilkan nanti berupa angka-angka berdasarkan pada penghitungan menggunakan SPSS (Statistical Package for the social sciences). nilai perilaku konsumtif 50% subjek berada diatas 4,00 sedangkan 50% lagi berada di

---

<sup>31</sup> Junaidi Zultoni and Farida Herna Astuti, “Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Pringgarata,” *Jurnal Pedadogy* 3, no. 1 (2018).

bawah 4,00. Berdasarkan perhitunga menggunakan SPSS, nilai KD yang diperoleh adalah  $0.566 \times 100\% = 56.60\%$  , dapat ditafsirkan bahwa variabel X (Bimbingan dan Konseling Individu) memiliki pengaruh sebesar 56.60% terhadap variabel Y (Perilaku Konsumtif) dan 64.40% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel X.<sup>32</sup>

5. Penelitian yang dilakukan Rendicka Mayang Nira Shanty dan Elisabeth Christiana Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling individu di SMP negeri se- kecamatan Bangsal Mojokerto. Dimana konseling perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dan klien (siswa), yang membahas berbagai masalah yang dialami klien. Pembahasan masalah dalam konseling perorangan bersifat holistic dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi klien), tetapi juga bersifat spesifik menuju kearah pemecahan masalah. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang dipakai adalah wawancara dan dokumentasi karena dapat menggambarkan fakta-fakta atau keadaan secara akurat dan sebenarnya yang terjadi pada saat penelitian dilaksanakan. Dari hasil analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individu di SMPN se kecamatan Bangsal Mojokerto sudah berjalan dengan baik, namun masih ada hambatan yang dialami yaitu konseli yang kurang terbuka dan masih menunggu panggilan untuk konseling. Jadi secara keseluruhan dapat simpulkan bahwa jika dilihat berbagai aspek layanan konseling individu yang terdiri dari prinsip, unsur-unsur, tahap-tahap, keterampilan yang digunakan

---

<sup>32</sup> Maya Nadia Septiani, "Pengaruh Bimbingan Dan Konseling Individu Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 7, no. 2 (2019).

konselor dan hambatan dalam konseling individu diketahui bahwa pelaksanaan konseling individu di SMPN se kecamatan Bangsal Mojokerto berjalan dengan baik.<sup>33</sup>

6. Penelitian yang dilakukan Sandy Husien Abdullah, Abas Mansur Tamam dan Imas Karia Rahman dengan judul “Program Pembinaan Kematangan Emosi Anak Yatim Tingkat Sekolah Dasar” Tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui berbagai program atau kegiatan yang mampu membantu perkembangan anak yatim tingkat sekolah dasar khususnya pada aspek kematangan emosi di Lembaga panti asuhan. Ruang lingkup penelitian dilaksanakan di Lembaga panti asuhan untuk anak yatim tingkat Sekolah Dasar (SD), yang fokus pada program pembinaan kematangan emosi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif analitik, dengan teknik pengumpulan data, wawancara mendalam, observasi, dan kajian dokumen, diolah dengan teknik analisis data model Miles dan Huberman berupa, pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verification penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian, bahwa program kematangan emosi, diintegrasikan dengan aktivitas formal maupun non formal dalam bentuk pembiasaan rutinitas sehari-hari, adapun bentuk program kematangan emosi yang diaplikasikan dalam bentuk kegiatan formal di sekolah adalah sebagai berikut: 1. Tahsin dan Tahfidz, 2. Pelatihan positif thinking (Positive Self Talk), dan 3. Menggambar (Ekspresif Art Theraphy). Sedangkan program kematangan emosi yang diaplikasikan dalam bentuk kegiatan informal di asrama adalah sebagai berikut: 1. Dzikir ma'tsurat pagi petang dan asmaul husna, 2. Ibadah sunnah (qiyamullail, rawatib, duha,

---

<sup>33</sup> Rendicka Mayang Nira Shanty and Elisabeth Christiana, “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Di SMPN Se-Kecamatan Bangsal Mojokerto,” *Jurnal BK UNESA* 3, no. 1 (2013).

dan puasa), 3. Olahraga Sunnah (berenang, memanah dan berkuda), 5. Rihlah yatim, 6. Menulis jurnal (Diary). Dari penelitian ini disimpulkan bahwa program kematangan emosi di Lembaga panti asuhan tersebut ditanamkan dalam kegiatan sehari-hari baik formal maupun informal, dengan tujuan seluruh siswa memiliki perkembangan yang matang pada setiap fase, khususnya pada aspek kematangan emosi, agar mereka mendapat tindakan preventif sebagai bekal guna mencegah dampak perilaku negative ketika mereka menginjak masa remaja.<sup>34</sup>

7. Penelitian yang dilakukan oleh Syifa Fadilati dengan judul “Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Adversity Quotient Pada Siswa Kelas X Mipa Di Sman 7 Banjarmasin”. Perbedaan dari penelitian ini Adversity quotient merupakan kecerdasan dan keterampilan, seseorang dalam menghadapi setiap kesulitan dan berbagai tekanan yang dialaminya dan pada akhirnya akan mengantarkan mereka menuju kesuksesan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran adversity quotient pada siswa sebelum dan sesudah diberikannya teknik self talk dalam layanan konseling kelompok dan untuk mengetahui efektivitas teknik self talk dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan adversity quotient pada siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pre-eksperimen design dalam bentuk intact-group comparison. Sampel dalam penelitiann ini diperoleh dari angket dan kriteria inklusi dengan menggunakan teknik purposive sampling yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah bahan perlakuan berupa “Panduan

---

<sup>34</sup> Sandy Husein Abdullah, Abas Mansur Tamam, and Imas Kania Rahman, “Progam Pembinaan Kematangan Emosi Anak Yatim Tingkat Siswa Sekolah Dasar,” *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam* 14, no. 1 (2021).

Teknik Self Talk untuk meningkatkan Adversity Quotient pada siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin” dan instrumen pengumpulan data berupa skala pengukuran adversity quotient. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Teknik self talk dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan adversity quotient, yang ditandai dengan meningkatnya skor nilai persentase pada siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin setelah dilakukan treatment.<sup>35</sup>

8. Penelitian Annisa dengan judul *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri*. Perbedaan penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan konsep diri dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik self talk. Hasil penelitian tersebut Model penelitian ini dilakukan dengan memberikan ungkapan-ungkapan positif, kata-kata positif pada siswa yang dilakukan secara berulang-ulang menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta diberikan pada diri sendiri guna membangkitkan keberanian ketika dihadapi pada suatu masalah. Bimbingan kelompok dengan teknik self talk berpengaruh terhadap peningkatan konsep diri pada siswa yang tadinya sangat rendah menjadi tinggi.<sup>36</sup>
9. Penelitian Arfani Fernando Fahmi dengan judul *Pengaruh Pelaksanaan Layanan Responsof Dengan Teknik Self Talk Dalam Mereduksi Kecemasan Dampak Pandemic Covid-19 Pada Peserta Didik Di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara*. Perbedaan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan responsive dengan teknik self talk terhadap kecemasan

---

<sup>35</sup>Syifa Fadilati, “Effectiveness Of Self Talk Techniques in Group Counseling To Improve Adversity Quotient in Class X MIPA Student of SMAN 7 Banjarmasin,” *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat* 2, no. 3 (2019): 135–145, <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/1529>.

<sup>36</sup>Anisa, *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri*, 2020.

dampak pandemi covid-19 pada peserta didik kelas IX SMA Bhayangkari Kota Bumi Lampung Utara berpengaruh dan mengalami perubahan yang lebih baik pada peserta didik. Dibuktikan hasil dari Uji Wilcoxon. Dan hasil pretest menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 925 dengan skor rata-rata sebesar 115,6. Kemudian setelah mendapatkan layanan responsif menggunakan teknik Self Talk, peserta didik diberikan posttest menggunakan instrument yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 537 dengan skor rata-rata 67,2. 6. Dan juga dapat diketahui bahwa nilai z hitung lebih besar dari z tabel. z hitung yaitu sebesar 2,524 > 2190 dan juga diperoleh nilai signifikan 0,012 dimana nilai tersebut lebih kecil dari rtabel signifikansi 0.05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan responsif menggunakan teknik self talk berpengaruh positif terhadap kecemasan dampak pandemi Covid-19 peserta didik.<sup>37</sup>

10. Penelitian Noviana Diswantika dengan judul *Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Mengembangkan Motivasi Diri Peserta Didik*. Perbedaan penelitian ini menunjukkan bahwa Kenaikan rata-rata skor paling besar pada kelompok eksperimen ditunjukkan oleh aspek kemampuan untuk melaksanakan keputusan atau rencana dengan kenaikan rata-rata skor sebesar 10,25 setelah menerima perlakuan berupa konseling melalui teknik Self-Talk untuk meningkatkan motivasi diri peserta didik.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup>Arfani Fernando, *Pengaruh Pelaksanaan Layanan Responsof Dengan Teknik Self Talk Dalam Mereduksi Kecemasan Dampak Pandemic Covid-19 Pada Peserta Didik Di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara*, 2021.

<sup>38</sup>Noviana Diswantika, *Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Mengembangkan Motivasi Diri Peserta Didik.*, 2021.

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi yakni suatu gambaran tentang isi secara keseluruhan dari sistematika yang dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca untuk menelaahnya. Dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

**BABI PENDAHULUAN:** Pada Bab I ini merupakan pendahuluan yang akan menghantarkan pada bab-bab berikutnya. Dalam bab ini diuraikan dalam beberapa hal yang menjadi kerangka dasar dalam penelitian yang akan dikembangkan pada bab-bab berikutnya. Pada bab 1 terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

**BAB II LANDASAN TEORI:** Pada bab II Menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab ini merupakan informasi tentang landasan teori. Berisi tentang layanan Konseling Individu, teknik self talk dan kepercayaan diri.

**BAB III METODE PENELITIAN:** Pada bab III ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan tehnik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN:** Pada bab VI ini menjelaskan tentang uraian hasil dari penelitian dan pembahasan diantaranya yaitu : deskripsi data, Pembahasan hasil penelitian dan analisis

**BAB V PENUTUP:** Pada bab V ini merupakan pembahasan akhir penulis yang akan memberikan beberapa kesimpulan terkait dengan penelitian penulis yang sudah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya dan rekomendasi.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik self talk menghasilkan perubahan yang kearah yang lebih baik terhadap perilaku percaya diri saat berbicara didepan kelas pada peserta didik kelas XI IPA 1 di SMA Negeri 2 Padang Cermin. Hal ini, dapat dilihat dengan adanya perkembangan yang positif yang dialami oleh subjek dari hasil intervensi pertemuan pertama sampai dengan pertemuan ke enam yang mengalami kenaikan yang cukup baik. Intervensi pertama memunculkan adanya peningkatan dan intervensi keenam yaitu mencapai peningkatan yang lebih baik lagi. Kemudian dilakukan pengamatan kembali pada fase baseline A2 tanpa diberikan intervensi kepada peserta didik dan menunjukkan perilaku percaya diri saat berbicara didepan kelas peserta didik kelas XI IPA 1 di SMA 2 Negeri Padang Cermin yang mengalami perubahan kearah yang lebih baik secara stabil.

#### **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, terdapat beberapa saran peneliti, sebagai berikut:

1. Bagi penulis diharapkan lebih memahami dan menguasai teknik yang akan dilakukan sebelum melaksanakan penelitian.
2. Bagi guru hendaknya guru dapat melaksanakan layanan konseling individu dengan teknik self talk dengan kebutuhan peserta didik, seperti peneliti yang pernah melakukan peningkatan perilaku percaya diri pada peserta didik saat berbicara didepan kelas.

3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis harap dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Sandy Husein, Abas Mansur Tamam, and Imas Kania Rahman. "Progam Pembinaan Kematangan Emosi Anak Yatim Tingkat Siswa Sekolah Dasar." *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam* 14, no. 1 (2021).
- Afiatin dan Martaniah. "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok" (n.d.): 68.
- Anisa. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri*, 2020.
- Anisa Anggraeni. *Kemampuan Berbicara Di Depan Kelas Pada Pembelajaran Tematik Terpadu Siswa Kelas V Di MI Ma'arif Kebanaran Kecamatan Mandiraja Kabupaten BanjarNegara*, 2021.
- Arfani Fernando. *Pengaruh Pelaksanaan Layanan Responsof Dengan Teknik Self Talk Dalam Mereduksi Kecemasan Dampak Pandemic Covid-19 Pada Peserta Didik Di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara*, 2021.
- Asiyah, Asiyah, Ahmad Walid, and Raden Gamal Tamrin Kusumah. "Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Pada Mata Pelajaran IPA." *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 9, no. 3 (2019): 217–226.
- Ayu, Zoraidah Putri, Retty Filiani, and Happy Karlina Marjo. "Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Mahasiswa Reguler Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2011." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2013): 107–112.
- Beni Ahmad Saebani. *Metode Penelitian*. Bandung: Pustaka setia, 2008.
- Body-, Penurunan Tingkat. "Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap" 10, no. 2 (2013).
- Damairia, Dian, Caraka Putra Bhakti, and Mae Endang Iriastuti. "Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Pada Siswa Kelas

- X MIPA Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Di SMA Negeri 1 Manyaran Dian.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4 (2022): 6727–6731.
- Dwi Ananda, Sherien Sekar, and Nurliana Cipta Apsari. “Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk.” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 2 (2020): 248.
- Fadilati, Syifa. “Effectiveness Of Self Talk Techniques in Group Counseling To Improve Adversity Quotient in Class X MIPA Student of SMAN 7 Banjarmasin.” *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat* 2, no. 3 (2019): 135–145.  
<https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/1529>
- Fahmi, Nasrina Nur, and Slamet Slamet. “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 13, no. 2 (2017): 69–84.
- Fauziyah, Nur Vita. “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review.” *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 5, no. 1 (2021).
- Firdaus, Fitria Anita, and Febranti Putri Navion. “Penerapan Konseling Individu Teknik Reframing Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa.” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 9, no. 1 (2021).
- Gustia, Imas Arshy, Sjenny Anggraeni Indrawati, and Wirda Hanim. “Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Utara 01).” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018).
- Hadi Pranoto. “Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara

- Lampung Utara.” *Revista CENIC. Ciencias Biológicas* 152, no. 3 (2016): 28. file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias\_ALAD\_11\_Nov\_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.
- Haolah, Siti, Atus Atus, and Rima Irmayanti. “Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 1, no. 6 (2018): 215.
- Hartati, Aluh, and Mona Nimitha Balensky. “Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Batulayar.” *Realita : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2021).
- Kamaliah. “Hakikat Peserta Didik.” *EDUCATIONAL JOURNAL: General and Specific Research* 1, no. 1 (2021): 49–55. <https://adisampublisher.org/index.php/edu/article/view/24/22>.
- Kamil, Badrul, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi. “Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 1 (2018).
- Kusumaningtyas Febri Wijayanti, and Anita Dianasari. “MENINGKATAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR DARING DENGAN MENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT.” *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 36, no. 1 (2019).
- Maulana, Iwan Ridwan. “Konsep Peserta Didik Menurut Al-Ghazali Dan Implikasinya Terhadap Praktek Pendidikan Di Pondok Pesantren Al-Mutawally Desa Bojong Kecamatan Cilimus Kabupaten Kuningan.” *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2017): 1–23.
- Mirhan, and Jeane Betty Jusuf Kurnia. “Hubungan Antara Percaya

- Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup” (n.d.): 86–96.
- Moshinsky, Marcos. “Modul Ketrampilan Dasar Konseling.” *Nucl. Phys.* 13, no. 1 (1959): 104–116.
- Muhammad Rizqullah. *Pengaruh Media Model Jam Aktivitas Terhadap Kemampuan Pengukuran Waktu Pada Anak Tuna Rungu Kelas III Di SLB B Wiyata Dharma I Tempel*, 2016.
- Mukaromah, Utik, and Ahmad said Hasan Basri. “Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra Di MAN Maguwuharjo.” *Jurnal Hisbah* 12, no. 2 (2015): 1–10.
- Ningtiyas, Ayu, and Wahyudi. “Layanan Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik.” *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no. 1 (2020).
- Noviana Diswantika. *Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Mengembangkan Motivasi Diri Peserta Didik.*, 2021.
- Obi, Agung, and Lailatus Solihah. “Metode Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Tahfidzul Qur’an Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 38–53.
- Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2017.
- Purwaningsih, Heni. “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Melayani Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19.” *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran* 1, no. 1 (2021).
- Rara Exa Anggraini. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Permainan Melalui Media Balon Estafet Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 15 Bandar Lampung*, 2018.
- Rihana. “Pengaruh Fasilitas Belajar Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika” 15, no. 1 (2021): 92–96.

<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/668>.

- Rizky Aldiyan. *Penerapan Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Ekstrakurikuler Paskibra Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMPN 16 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022*, 2021.
- Septiani, Maya Nadia. “Pengaruh Bimbingan Dan Konseling Individu Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja.” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 7, no. 2 (2019).
- Setiari, Cona, Wagimin Wagimin, and Rian Rokhmad Hidayat. “Efektivitas Teknik Self-Talk Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Siswa.” *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 3, no. 2 (2022): 60.
- Shanty, Rendicka Mayang Nira, and Elisabeth Christiana. “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Di SMPN Se-Kecamatan Bangsal Mojokerto.” *Jurnal BK UNESA* 3, no. 1 (2013).
- Sri Utami, Wiwiek Zainar. “Pengaruh Konseling Individu Terhadap Potensi Diri Anak Tunarungu Di Sekolah Inklusi.” *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2022).
- sugiarti, Yuli. “Penerapan E-Konseling Berbasis Whatsapp Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik SMK Negeri 5 Banjarmasin.” *Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan* 1, no. 2 (2020).
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*. Jakarta: Bima Aksara, 2010.
- Sumanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. “Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal.” *CRICED University of Tsukuba* (2005): 1–150.
- W Indryastuti. “Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar.” *Bimbingan dan Konseling* V edisi 12 (2016): 544–556.
- Wahyuni, Nur. “Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan

- Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar.” *Journal of Chemical Information and Modeling*, no. 9 (2020): 13. [http://eprints.unm.ac.id/19079/1/JURNAL\\_NUR\\_WAHYUNI-1644041019.pdf](http://eprints.unm.ac.id/19079/1/JURNAL_NUR_WAHYUNI-1644041019.pdf).
- Wati, Ina Ambar Ambar. “Layanan Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial Dalam Menumbuhkan Sikap Positif Siswa.” *Al-Tazkiah* 7, no. 2 (2018): 91–111.
- Wijaya, Firad. “Pengaruh Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Terhadap Kepercayaan Diri (Self Confident) Siswa Di SMA Negeri 1 Wanasaba Lombok Timur.” *Al-INSAN Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 2, no. 2 (2022): 1–21.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individu (Teori Dan Praktek)*, n.d.
- Yusuf, Ahmad, and Haslinda Haslinda. “Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep.” *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar* 2, no. 1 (2019).
- Zultoni, Junaidi, and Farida Herna Astuti. “Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Pringgarata.” *Jurnal Pedadogy* 3, no. 1 (2018).