

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
POSITIVE SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY*
PESERTA DIDIK DI SMP N 1 SUMBEREJO
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh

Fitri Ayu N

NPM : 1511080230

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440H/2019 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
POSITIVE SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY*
PESERTA DIDIK DI SMP N 1 SUMBEREJO
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh
Fitri Ayu N
NPM : 1511080230
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440H/2019 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
POSITIVE SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY*
PESERTA DIDIK DI SMP N 1 SUMBEREJO
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling



Oleh

Fitri Ayu N

NPM : 1511080230

Jurusan : Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam

Pembimbing I : DR. Sovia Mas Ayu, MA.

Pembimbing II :Dr. Andi Thahir,S.PSI.,M.A.,ED.D

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440H/2019**



ABSTRAK

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *POSITIVE SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PESERTA DIDIK DI SMP N 1 SUMBEREJO TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Oleh
FITRI AYU N

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya *Self efficacy* peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo, sehingga perlu ada upaya untuk meningkatkan *Self efficacy* dengan memberikan layanan konseling individu dengan teknik *positive self talk*.

Tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui efektifitas konseling individu dengan teknik *positive self talk* dapat meningkatkan *self efficacy* pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *pre-eksperimental design* jenis *One-Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian 5 orang peserta didik yang diambil dengan menggunakan Teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis H_a diterima sedangkan hipotesis H_o ditolak. Ini terbukti dengan hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* taraf signifikansi $p = 0,043 < 0,05$ hal ini menunjukkan H_o ditolak. *pretest* diperoleh 9,8 dan *posttest* 10,6 Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik SMP N 1 Sumberejo. Dengan demikian penelitian ini menyarankan agar konseling individu dengan teknik *self talk* dapat digunakan untuk membantu meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

Kata kunci : Layanan Konseling Individual, Teknik *Self Talk*, *self efficacy*

MOTTO

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

**“janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati,
Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu
orang-orang yang beriman.”
(QS.Ali-Imran (3):139)**



PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta dan tersayang Bapak Simun dan Ibu Nuryati yang telah mendoakan merawat, membesarkan, mendidik dan membimbingku sejak kecil hingga sekarang, tidak henti-hentinya berdoa untuk menggapai harapan dan cita-citaku.
2. Adikku tercinta Bagus Yuli Kurniawan dan Farhan Anggit Abi Manyu yang selalu memberi semangat dan doa dikalah merasakan lelah menjalankan semua ini.
3. Sahabat tercintaku yang selalu membantu dan mendukung disaat apapun.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang membuatku berpikir,berkarya, dan bertindak.



RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 12 Februari 1997 di Desa Campang Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus. Penulis adalah anak pertama dari tigabersaudara. Penulis menempuh pendidikan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 2 Dadapan dari tahun 2003 sampai tahun 2009. Penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sumberejo dari tahun 2009 sampai tahun 2012. Selama menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama penulis aktif di bidang ekstrakurikuler Rohis. Setelah itu penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Sumberejo dari tahun 2012 sampai tahun 2015. Selama menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas penulis ikut serta bidang ekstrakurikuler yaitu Rohis. Peneliti pernah mengikuti lomba tingkat Kabupaten. Setelah lulus SMA

Pada tahun 2013, penulis diterima di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur UM-PTKIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2015/2016. Pada saat kuliah penelitia mengikuti kongres Ikatan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Indonesia (IMABKIN) yang diselenggarakan di Universitas Indonesia Bandung pada tanggal 7 samapi dengan 8 September 2018. Peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sri Katon Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu pada tanggal 24 juli sampai dengan 28 Agustus. Peneliti melakukan Praktek Pelaksanaan Lapangan (PPL) di SMPN 31 Bandar Lampung pada tanggal 10 Oktober sampai dengan 28 November 2018.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillahillobbil'alamin, puji syukur kehadirat Allah SWT, karena berkatrahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW. Kepada keluarganya, sahabatnya, serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELFTALKUNTUK MENINGKATKAN SELFEFFICACYRENDAH PESERTA DIDIK DI SMP N 1 SUMBEREJO TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Dan tak lupa disampaikan ucapan terima kasih 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.Pdselaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling.
3. Rahma Diani, M.Pdselaku seketaris jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. DR. Sovia Mas Ayu, MA. selakupembimbing I, yang telah membimbing.
5. Andi Thahir,S.PSI.,M.A.,ED.D selaku pembimbing II yang telah membagi ilmu,memberikan bimbingan, motivasi dan arahan yang sangat berharga dan bermanfaatdalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas TarbiyahUIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik, membimbing dan membekali ilmukepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Alpian,S.Pd , selaku kepala SMP N 1 Sumberejo yang telahmemberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Drs. Munajab selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikanbantuan kepada penulis saat proses pelaksanaan penelitian.
9. Peserta didik kelas VIII SMP N 1 Sumberejo yang bersedia menjadisampel dalam penelitian.
10. Keluarga besar BK D yang telah sama-sama berjuang kurang lebih empat tahun.
11. Semua pihak yang telah membantu penulis Alhamdulillah menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak biasdisebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari katasempurna karena keterbatasan ilmu dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu,penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari pembaca demipenyempurnaan skripsi ini.

Bandar Lampung,.....2019
Penulis,



FITRI AYU N
NPM: 1511080230

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSEMBAHAN	iii
PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatas Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
F. Ruang Lingkup Penelitian	13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu	14
1. Hakikat Konseling	14
2. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu	16
3. Langkah Konseling dengan Konseli yang diundang	17
4. Keterampilan Dasar Konseling	18
B. Teknik <i>Self Talk</i>	29
1. Pengertian Teknik <i>Self Talk</i>	29
2. Manfaat <i>Positive Self talk</i>	30
3. Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penggunaan <i>Positive Self talk</i>	32
4. Langkah-langkah Penerapan <i>Positive Self talk</i>	32
5. Kelebihan dan Kelemahan <i>Positive Self talk</i>	37

C. <i>Self Efficacy</i>	39
1. Pengertian <i>self Efficacy</i>	39
2. Sumber <i>Self Efficacy</i>	40
3. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	43
4. Klasifikasi <i>Self Efficacy</i>	45
5. Konsep <i>Self Efficacy</i> Menurut Islam	46
D. Penelitian Relevan.....	48
E. Kerangka Berfikir.....	51
F. Hipotesis.....	52

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	54
B. Desain Penelitian.....	55
C. Variabel Penelitian.....	58
D. Definisi Operasional.....	59
E. Populasi, Sampel, Penelitian dan Teknik Sampling.....	60
F. Teknik Pengumpulan Data	62
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	66
H. Analisis Data	71

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian	73
B. Pembahasan.....	100
C. Keterbatasan Penelitian.....	102

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	103
B. Saran.....	104

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Self Efficacy</i> Peserta Didik Kelas VIII SMP N 1 Sumberejo.....	8
2. Definisi Operasional.....	60
3. Skor Alternatif Jawaban.....	63
4. Kriteria <i>Self Efficacy</i>	65
5. Kisi-kisi <i>Self Efficacy</i>	67
6. Hasil Uji Validitas.....	69
7. Garis Panduan Mengenai Nilai <i>Cronbach Alfa</i>	71
8. Hasil <i>Pre-test Self Efficacy</i> Peserta Didik Kelas VIII.....	74
9. Hasil <i>Post-test Self Efficacy</i> Peserta Didik Kelas VIII.....	74
10. <i>Pre-test, Pos-trest, dan Gain Score Self Efficacy</i> Peserta Didik	96
11. Uji <i>Wilcoxon</i>	99



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	52
2. Pola <i>Pre-Experimental Design</i> dengan <i>One Grup</i> <i>Pretest-Posttest Design</i>	55
3. Langkah-Lanngkah Penelitia	57
4. Hubngan Antar Variabel	58
5. Grafik Hasil <i>Prerest Post-test Self Efficacy</i> Peserta Didik	75
6. Grafik <i>Pre-test, Post-test, dan Gain Score Self Efficacy</i>	97
7. Graik Peningkatan <i>Self Efficacy</i>	98



DAFTAR LAMPIRAN

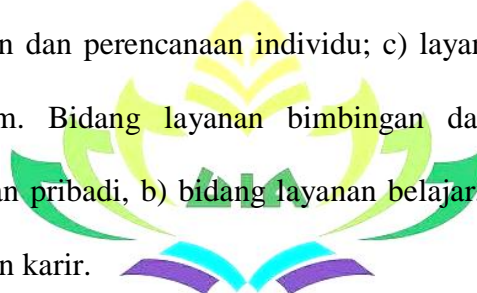
Lampiran	Halaman
1. Surat Penelitian	1
2. Surat Balasan Penelitian.....	2
3. Surat Validasi Angket <i>self Efficacy</i>	3
4. Angket <i>self Efficacy</i>	4
5. RPL Konseling Individu	5
6. Pedoman Wawancara	6
7. Kartu Konsultasi.....	7
8. ACC Seminar Proposal	8
9. Surat Tugas Seminar Proposal	9
10. Pengesahan Proposal	10
11. Surat Keritik	11
12. Rekap Data Sempel	12
13. Skor Hasil Prtest dan posttest.....	13
14. Uji Wilcoxon.....	14
15. Dokumentasi	15

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Layanan bimbingan dan konseling sebagai suatu layanan pendidikan yang harus di peroleh semua peserta didik. Layanan konseling merupakan bagian dari kegiatan pengembangan diri. Dalam layanan bimbingan dan konseling memiliki empat komponen program mencakup a) layanan dasar; b) layana peminatan dan perencanaan individu; c) layanan responsif; d) layanan dukungan sistem. Bidang layanan bimbingan dan konseling mencakup: a) bidang layanan pribadi, b) bidang layanan belajar, c) bidan layanan sosial, d) bidang layanan karir.

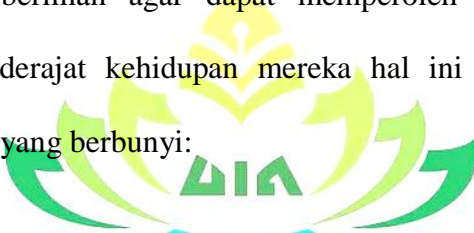


Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan responsif. Layanan responsif, layanan yang membantu peserta didik untuk menyelesaikan masalah yang bersumber dari lingkungan kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karir. Dalam layanan ini layanan yang dilakukan harus di segerakan karena permasalahan peserta didik yang harus cepat di selesaikan karena jika tidak cepat di selesaikan akan mengganggu peserta didik. Layanan terdiri atas layanan konseling individu, konseling kelompok, konsultasi, konfrensi kasus, referal, dan advokasi. Pada penelitian ini yang digunakan adalah layanan konseling individu. Dan dalam penelitian ini masalah bidang belajar peserta didik.

Kemampuan manusia untuk belajar merupakan ciri yang paling penting dalam membedakan jenis mahluk lain dengan manusia. Dengan demikian

kemampuan belajar dapat memberikan manfaat bagi individu dan juga masyarakat. Individu yang memiliki kemampuan belajar terus-menerus dapat memberikan dampak pada gaya hidup. Bagi masyarakat belajar mempunyai peran penting dalam meneruskan kebudayaan yang berupa kumpulan pengetahuan untuk diberikan kepada generasi berikutnya. Dengan belajar dapat menghasilkan temuan-temuan berdasarkan waktu ke waktu.

Perspektif agama Islam belajar merupakan kewajiban bagi setiap muslim yang beriman agar dapat memperoleh ilmu pengetahuan agar meningkatkan derajat kehidupan mereka hal ini dinyatakan dalam surat Mujadalah : 11 yang berbunyi:



لَيْلًا يَعْلَمَ أَهْلُ الْكِتَابِ أَلَّا يَقْدِرُونَ عَلَى شَيْءٍ مِّنْ فَضْلِ اللَّهِ وَأَنَّ الْفَضْلَ
بِيَدِ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿٢٩﴾

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ
اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ ائْشُرُوا فَأَنْشُرُوا وَاللَّهُ الّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالّذِينَ
أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya: *Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.*¹

¹ Al-qur'an & terjemah (Bandung:Cordoba,2013),h547.

Menurut ayat Al-Qur'an tersebut dapat di ketahui bahwa setiap orang wajib hukumnya menuntut ilmu, baik ilmu dunia maupun ilmu akhirat. Hendaknya dalam menuntut ilmu memberikan kemudahan bagi orang lain dalam menuntut ilmu seperti kita juga, sebab Allah akan memudahkan kita baik di dunia maupun di akhirat bagi siapa yang memudahkan saudaranya dalam kesulitan. Orang yang beriman atau berilmu berbeda derajatnya dengan orang yang hanya berilmu atau beriman saja. Dari penjelasan tersebut bahwa Allah akan memudahkan urusan kita juga mempermudah urusan orang lain kepada kita dan orang yang beriman dan berilmu memiliki derajat yang lebih tinggi. Berikut ini firman Allah yang mewajibkan orang untuk belajar agar memperoleh ilmu pengetahuan dinyatakan dalam firman Allah surat AL-Zumar ayat 9 yang berbunyi:

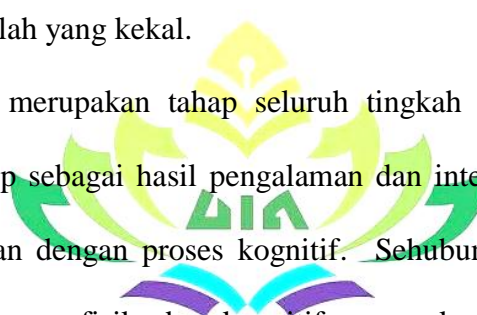
أَمَّنْ هُوَ قَنِيتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

Artinya : (apakah kamu Hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.²

Selain itu menurut Al-Qardhawi ada pula hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan Ibnu 'Ashi dan Thabrani yang berisi perintah belajar, karena hanya melalui belajarlah ilmu pengetahuan dapat diraih.

² Al-qur'an & terjemah, h 459.

Berdasarkan ayat Al-Qur'an dan hadis di atas dapat kita ketahui bahwa sangat penting untuk menuntut ilmu dan perintah untuk selalu belajar sehingga menjadi lebih baik dari hari ke hari. Manusia harus menyadari bahwa keberuntungan sebenarnya adalah balasan kebaikan di akhirat kelak, dimana amal baik akan mengantarkan kepada kebahagiaan yang selamanya dan amalan buruk akan menghantarkan kesusahan selama-lamanya. Orang-orang yang beriman dan berilmu tentunya akan memiliki sesuatu yang besar yaitu balasan dari Allah yang kekal.

Belajar merupakan tahap seluruh tingkah laku peserta didik yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.  Sehubungan dengan hal tersebut proses kematangan fisik dan kognitif merupakan proses belajar. Dalam psikologi belajar proses beberapa cara-cara atau langkah-langkah yang dengannya beberapa perubahan ditimbulkan sehingga tercapainya hasil atau prestasi tertentu.

Self efficacy sangat mempengaruhi peserta didik dalam menghadapi tugas/tantangan yang sulit. Peserta didik yang mempunyai *Self efficacy* tinggi mempunyai keyakinan tinggi bahwa dia mampu melaksanakan tugas-tugas akademik dengan baik sehingga memiliki hasil dan prestasi belajar yang baik. Namun, jika *Self efficacy* rendah, peserta didik cenderung menghindari pelajaran yang tidak disukai, mudah menyerah, tidak bisa bangkit ketika mengalami kegagalan, dan rendahnya prestasi.

Berdasarkan dari hasil Pra-Penelitian yang dilahukan oleh penulis di SMPN 1 Sumberejo dengan metode observasi, wawancara dokumentasi dan dengan guru Bimbingan dan Konseling dan peserta didik kelas VIII. Berikut ini hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling bapak Drs. Munajab di sekolah tersebut menyatakan bahwa:

“.....peserta didik di sini banyak menghadapi masalah terutama yang berhubungan dengan belajar. Ada peserta didik yang tidak merasa yakin dengan kemampuannya akan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh gurunya. Sehingga mempengaruhi nilai yang di dapat oleh peserta didik dan perasaan gampang menyerah peserta didik jika di berikan tugas yang susah dan kebanyakan peserta didik mencontek. Dalam permasalahan ini yang mendasarai peserta didik adalah karena keadaan keluarga atau kondisi keluarga yang kurang harmonis dan kami sering memanggil orang tua peserta didik ke sekolah dari hal tersebut dapat di lihat bahwa orang tua tidak mendukung penuh peserta didik dan hanya bisa memarahi dan menyuruh saja. Dalam masalah seperti ini guru BK disini biasanya meyelesaikanya dengan memanggil peserta didik yang bersangkutan dan diajak berbicara di ruang BK. Namun hal ini masih kurang efektif karena peserta didik yang di beri layanan tersebut tidak merubah cara pandang peserta didik tesebut.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 1 Sumberejo ada peserta didik yang memiliki *Self efficacy* yang rendah dikarenakan kurang ada dukungan dari orang tuanya dan juga lingkungan sekolah yang kurang kondusif, itu akan berpengaruh terhadap prestasi peserta didik. Mereka tidak mendapat pujian atau hadiah yang semestinya dapat menjadi penguat dalam belajar. Hal ini berdampak prestasi peserta didik yang biasa-biasa saja. Padahal apabila peserta didik tersebut memiliki *Self efficacy* yang baik maka anak memiliki presatasi belajar yang baik. Peserta didik yang mengalami hal tersebut akan di panggil untuk datang

ke BK guna mendapat penanganan. Penangan yang digunakan guru BK adalah konseling individu. Namun hal tersebut belum bisa mengatasi masalah tersebut secara efektif.

Hasil wawancara penulis dengan salah satu peserta didik yang berinisial CR kelas VIII E menyatakan bahwa”

“....saya sering mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, apalagi dengan mata pelajaran yang saya anggap susah, itu kadang membuat saya pusing banget. Apalagi seumurannya saya ini udah kecanduan HP misal saya mau ngerjain tugas, kadang main HP terus mau ngerjain itu pikirannya ke HP, Mau ngerjain apapun pasti pikirannya HP terus. Selain itu juga saya tidak yakin apakah saya bisa menyelesaikan dengan baik. Saya saat mengerjakan tugas saya mencontek teman saya.”

Hasil wawancara penulis dengan peserta didik yang berinisial NK menyatakan bahwa:

“.....Saya sering bu, apalagi yang banyak bu. Biasanya tugas bahasa indonesia karena banyak, suka disuruh buat cerpen. Saya jujur bu kalok MTK saya enggak pernah bisa. Saya tidak yakin jika mengerjakan MTK bisa dapat nilai bagus dan saya pernah mencoba untuk mengerjakan sendiri MTK dan ilai saya jelek, dari situ saya menyerah bu. Ujung-ujungnya saya ya nyontek temen. Saya pernah ke ruang BK tapi tidak membicarakan masalah ini Cuma ngobrol biasa bu, dan itu tidak menyelesaikan masalah yang saya alami ini.”

Selanjutnya hasil wawancara peserta didik yang berinisial GF menyatakan bahwa :

“...sering bu, sering kesulitan saya. Apalagi sekarang tugasnya makin banyak banget jadi saya makin nambah kesusahan. Setiap mata pelajaran pasti ada tugas dan kadang-kadang tugas itu sulit banget. Pernah saya di panggil orang tua saya sama guru BK karena saya tidak pernah mengerjakan tugas MTK. Dan disitu saya malah di marahin orang tua padahal saya pernah ngerjain tapi nilai jelek, abis itu saya tidak mengerjakan lagi.

Bersasarkan uraian hasil wawancara kepada beberapa peserta didik yang telah penulis paparkan di atas ternyata ada peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Peserta didik menaggap bahwa tugas yang diberikan sulit dan terlalu banyak. Peserta didik juga tidak suka berusaha dengan baik dengan alasan bahwa pernah mencoba sekali dan gagal itu membuat peserta didik beragapan bahwa mereka tidak bisa untuk mengerjakanya karena pernah gagal sekali dan tidak mau mencobanya. Dan juga masalah hubungan dengan orang tua, orang tua yang belum bisa mengerti keadaan peserta didik dan belum mendukung secara penuh peserta didik. Sehingga peserta didik merasa tidak semangat dan hanya pasrah dan akhirnya mencontek teman. Ada juga masalah di karenakan tidak bisa lepas dari HP sehingga tidak bisa konsentrasi untuk megerjakan tugas yang di berikan guru. Upaya guru BK dalam hal ini hanya memangil peserta didik atau orang tua dan hanya memberikan nasehat saja tidak berusaha untuk melihat sudut pandang dari peserta didik sehingga peserta didik merasa tidak nyaman dan menganggap nasehat guru BK hanya angin lalu saja tidak di kerjakan. Sehingga tidak ada perubahan yang ada di peserta didik.

Berdasarkan data dari Guru BK Kelas VIII (delapan) di SMPN 1 Sumberejo terdapat peserta didik yang memiliki *self efficacy* yang rendah diantaranya sebagai beriku:

Tabel 1
***Self Efficacy* Peserta Didik**

Kelas VIII SMPN 1 Sumberejo

No	Nama Kelas	Nama peserta Didik	Jumlah
1	Kelas A	CRW,IH,JIH,MKN,SLK	5
2	Kelas B	ERA,RMS,SM,NZ,LAC,AM,SW	7
3	Kelas C	AO,ES,MH,UH,	4
4	Kelas D	DM,MH,DE,LA,NS,EAW,MRI	7
5	Kelas E	CR,RA,NK,GF,F,AK,A,CR	8
Jumlah			31

Sumber: Data Guru Bimbingan dan Konseling SMP N 1 Sumberejo

Berdasarkan tabel diatas terdapat pesrta didik yang memiliki *self efficacy* yang rendah di kelas VIII yaitu kelas VIII A berjumlah 5 peserta didik yaitu CRW,IH,JIH,MKN,SLK. Kelas B berjumlah 7 peserta didik yaitu ERA,RMS,SM,NZ,LAC,AM,SW. Kelas C berjumlah 4 peserta didik yaitu AO,ES,MH,UH. Kelas D berjumlah 7 peserta didik yaitu DM,MH,DE,LA,NS,EAW,MRI. Kelas E berjumlah 8 peserta didik yaitu CR,RA,NK,GF,F,AK,A,CR. Peserta didik SMPN 1 Sumberejo masih ada yang memilkiki *self efficacy* rendah. Oleh karena itu pelaksanaan layanan koseling individu perlu di lakukan sedini mungkin untuk membuat *self efficacy* pada diri peserta didik menjadi baik. Upaya guru BK di SMPN 1 Sumberejo sudah cukup baik dengan memberikan layanan konseling individu kepada peserta didik namun hal itu belum optimal dalam membantu peserta didik. Layanan konseling individu yang diberikan hanya obrolan yang biasanya tidak mengarah pada masalah *self efficacy* rendah akan tetapi hanya obrolan biasa dan itu tidak membuat peserta didik lebih baik dalam menghadapi *self efficacy* rendah. Jika masalah *self efficacy* rendah tidak segera diatasi akan berdampak pada peserta didik. Peserta didik

akan mengalami kesulitan dalam belajar terutama menyelesaikan masalah tugas yang di berikan oleh bapak ibu guru.

Bedasarkan dari fenomena di lapangan tentang fenomena *Self efficacy* yang rendah yang dialami sebagian peserta didik di SMPN 1 Sumberejo dapat disimpulkan bahwa peserta didik tersebut mempunyai banyak persepsi negatif atau *negative self talk* dibanding *positive self talk*. Hal itu ditunjukkan dengan adanya perasaan ketidak mampuan dalam menghadapi tugas maupun saat mengikuti proses pembelajaran. Peserta didik juga tidak merasa mampu untuk menyelesaikan tugas yang dianggap sulit dan tidak yakin pada dirinya sendiri. Peserta didik juga takut berbuat salah, sehingga menyebabkan mereka tidak semangat untuk belajar. Kondisi ini tentunya menghambat peserta didik untuk mencapai prestasi yang baik.

Memiliki *Self efficacy* yang baik sangat penting dalam proses pembelajaran, maka permasalahan yang dialami peserta didik SMPN 1 Sumberejo yaitu *Self efficacy* yang rendah perlu penanganan. Teknik *positive self talk* dapat digunakandan diharapkan lebih efektif mengatasi permasalahan peserta didik. Teknik ini mengubah prinsip negatif atau *negative self talk* menadi *positive self talk* yakni keyakinan rasional didapat dari ucapan-ucapan positif. *Self efficacy* palaing utama berasal pada diri sendiri. *Self talk* yang digunakan di penelitian ini adalah penggunaan kalimat-kalimat yang positif, maka dapat disebut dengan *positive self talk*. *Self talk* yaitu tindakan atau praktek berbicara pada diri sendiri baik dengan suara keras atau dengan diam-diam yang melibatkan mental.

Teknik *Positive Self Talk* merupakan berasal dari *rational emotive behavior therapy* (REBT). Ellis, menyatakan bawa REBT, menyatakan bahwa “orang-orang membuat tuntutan-tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri” yang mengakibatkan berbagai gangguan psikologi. Percakapan orang dengan dirinya didasarkan pada keyakinan terhadap dirinya. *Self talk* bersifat *self fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menentang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan keyakinan yang lebih sehat.³



Berdasarkan pemaparan diatas permasalahan yang dihadapi peserta didik adalah *Self efficacy* yang rendah, Sehingga berpikiran negatif tentang dirinya dan orang lain, sehingga dapat mengganggu kegiatan belajarnya, maka pemikiran tersebut dapat diganti dengan pemikiran positif sehingga dapat terbentuk pemikiran positif sehingga dapat membuat *Self efficacy* pada peserta didik dapat lebih baik lagi.

Sehubungan permasalahan di atas, maka peneliti mangadakan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Positive Self Talk* untuk Meningkatkan *Self efficacy* Peserta Didik Di SMPN 1 Sumberejo Tahun Pelajaran 2019/2020”.

³ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Yogyakarta : pustaka Pelajar,2017),h.223.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terdapat *self efficacy* yang rendah pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo.
2. Belum diketahui pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self talk* terhadap *self efficacy* peserta didik.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini agar tidak terlalu luas maka peneliti hanya fokus apakah ada peningkatan *Self efficacy* setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *self talk*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dapat dikemukakan rumusan sebagai berikut: Apakah Konseling Individu dengan Teknik *Positive Self Talk* efektif Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Pada Peserta Didik di SMPN 1 Sumberejo Tahun Pelajaran 2019/2020 ?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Untuk mengetahui efektifitas konseling individu dengan tehknik *self talk* dapat meigkatkan *self efficacy* pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo.

2. Manfaat

a. Secara teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu dalam bidang pedidikan khususnya bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik dalam meningkatkan *self efficacy* .

b. Praktik

1) Bagi peserta didik

Diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik melalui konseling individu dengan teknik *positive self talk* peserta didik peserta didik dapat memiliki keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

2) Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah khususnya dalam meningkatkan *self efficacy* peserta didik dan dapat membuat pelayanan konseling individu di sekolah tersebut secara optimal.

3) Bagi guru bimbingan dan konseling.

Guru bimbingan dan konseling dapat lebih lagi meningkatkan layanan konseling individu dalam mengikatka *self efficacy* juga dapat mengatasi peserta didik yang mengalami *self efficacy* yang rendah.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk membatasi masalah agar tidak keluar dari pengertian yang dimaksud dan memperhatikan judul penelitian ini, maka ruang lingkup dari penelitian ini adalah:

1. Objek penelitian

Objek penelitian ini adalah layanan konseling individu dengan teknik *Positive self talk* untuk meningkatkan *self efficacy*.

2. Subjek penelitian

Peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian konseling Individu

Menurut Prayitno, pelayanan khusus yang berhubungan langsung secara tatap muka antara konselor dan konseli. Dalam hubungan ini masalah konseli dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapat dengan konseli sendiri.⁴

Blocher, mendefinisikan konseling sebagai proses interaksi yang mengarahkan pemahaman yang bermakna tentang diri dan persekitaran serta menghasilkan pembentukan, penjelasan matlummat, dan nilai untuk tingkah laku masa depan.⁵

Krumboltz mengatakan bahwa konseling merumakan aktivitas-aktivitas beretika yang dilakukan oleh konselor dalam usaha membantu konseli dalam melibatkan diri dengan jenis-jenis tingkah laku yang akan menghasilkan penyelesaian kepada masalah konseli.

⁴ Prayitno, Erman Amir, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Jakarta :PT Rineka Cipta, 2013),h.288

⁵ Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim, Halimatun Halaliah Mokhtar, Kaunseling Individu Apa dan Bagaimana (Penerbit Fajar Bakti),h 2

Iven & Downing menyatakan konseling sebagai suatu proses yang berhubung rapat dalam membantu manusia normal dalam mencapai tujuan atau fungsi mereka yang berkesan.⁶

Konseling individu merupakan proses interaksi yang dicirikan oleh hubungan yang unik antar guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik atau konseli yang mengarah kepada perubahan perilaku, konstruksi pribadi, kemampuan mengatasi situasi hidup dan ketrampilan membuat keputusan. Konseling individu diberikan baik kepada peserta didik atau konseli yang datang sendiri maupun diundang. Peserta didik atau konseli di undang oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor atas dasar hasil Assesman, referal dan observasi. Rancangan Pelaksanaan Layanan RPL konseling individu disiapkan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor bagi peserta didik atau konseli yang diundang maupun yang datang sendiri. Keberhasilan proses konseli terhadap pemecahan masalah peserta didik atau konseli dievaluasi oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor melalui pengungkapan kepuasan konseli terhadap proses konseling.⁷

Dari uraian di atas Konseling Individu merupakan interaksi antar dua orang, yang mencakup komunikasi langsung, mendengarkan dan sifat nonverbal yang berguna membantu permasalahan yang dialami oleh konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

⁶ *Ibid*, h.3

⁷ Muh Farozin, et. al. *panduan oprasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah pertama* (Jakarta, 2016),h. 47.

2. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu

a. Tujuan Layanan konseling Individu

Tujuan konseling individual adalah mengidentifikasi peserta didik atau konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi perilaku, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan kepuasan dengan penuh rasa tanggung jawab dalam kehidupan peserta didik atau konseli.⁸

b. Fungsi Layanan Konseling Individu

Fungsi layanan konseling individu yang paling dominan adalah fungsi perbaikan dan penyembuhan. Namun secara menyeluruh meliputi fungsi pemahaman, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan dan advokasi.⁹ Adapun pengertian fungsi-fungsi diatas:

- 1) Fungsi perbaikan dan penyaluran merupakan membantu peserta didik yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berfikir, berperasaan, berkehendak dan bertindak. Guru bimbingan dan konseling memberikan perlakuan terhadap peserta didik memiliki pola pikir rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga peserta didik dapat berkehendak merencanakan dan melaksanakan tindakan yang produktif dan normatif.

⁸Muh Farozin, et. al *panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah pertama* (Jakarta, 2016),h. . 48.

⁹ Ahmad Sudrajat, *Layanan Konseling Individu*, [online], tersedia di : <https://akhmasdudrajat.wordpress.com/2009/12/proses-layanan-konseling-individual/>, diakses 4 maret 2019

- 2) Fungsi pemahaman merupakan pemberian bantuan agar peserta didik lebih memahami dirinya dan lingkungannya disekitar.
- 3) Fungsi pengembangan atau pemeliharaan merupakan menciptakan lingkungan yang kondusif yang memfasilitasi perkembangan peserta didik. Fungsi pencegahan, membantu peserta didik dalam mengatasi berbagai kemungkinan timbulnya masalah berupaya untuk mencegahnya, supaya peserta didik tidak mengalami masalah dalam kehidupannya.¹⁰
- 4) Fungsi advokasi, membantu peserta didik berupa pembelaan terhadap hak-hak peserta didik yang mengalami perlakuan diskriminatif.¹¹

3. Langkah Konseling dengan Konseling yang diundang

a. Pra Konseling

- 1) Mengumpulkan data dan menganalisis data peserta didik secara komperhensif (potensi, masalah, latar belakang kondisi peserta didik).
- 2) Menyusun RPL konseling.
- 3) Menata ruang.
- 4) Kesiapan pribadi guru bimbingan dan konseling atau konselor

b. Proses konseling

- 1) Membangun relasi konseling.

¹⁰ Prayitno, Erman Amir, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Jakarta: PT Renika Citra, 2013), h. 196

¹¹ Muh Farozin, et. al. *panduan oprasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah pertama* (Jakarta, 2016), h. 47.

2) Melaksanakan tahapan dan menggunakan teknik konseling sesuai teori yang dipilih baik secara tunggal ataupun interaktif.

3) Menutup konseling.¹²

c. Pasca konseling

1) Membuat laporan konseling

2) Berdasarkan kesepakatan dengan peserta didik, guru bimbingan dan konseling memonitori dan mengevaluasi tindakan/prilaku yang direncanakan peserta didik atau konseli.¹³

4. Keterampilan Dasar Konseling

a. Prilaku *Attending*

Disebut juga sebagai prilaku memahami konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan. Prilaku *attending* yang baik adalah merupakan kombinasi ketiga komponen tersebut sehingga akan memudahkan konselor untuk membuat konseli terlibat dalam pembicaraan dan terbuka. *Attending* yang baik diantaranya:

1) Meningkatkan harga diri konseli.

2) Menciptakan suasana yang aman.

3) Mempermudah ekspresi perasaan konseli dengan bebas.¹⁴

¹² Muh Farozin, et. al. *panduan oprasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah pertama* (Jakarta, 2016),h. 48

¹³ *ibid*,h. 49

¹⁴Sofyan S, *Konseling Individual Teori dan Praktek*(Alfabeta:Bandung,2013),h160.

b. Empati

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan oleh konseli. Empati dilakukan bersama dengan *attending*. Empati mampu sepenuhnya memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain.¹⁵

Dengan kata lain, tanpa perilaku *attending* tidak ada empati. Empati ada dua macam:

1) Empati primer

Suatu bentuk empati yang harus memahami perasaan, pikiran, keinginan dan pengalaman konseli. Tujuan agar konseli terlibat dalam pembicaraan dan terbuka.

2) Empati Tingkat Tinggi

Apabila pemahaman konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan serta pengalaman konseli lebih mendalam dan lebih menyentuh konseli karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keikutan konselor tersebut membuat konseli tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi yang terdalam dari lubuk hatinya berupa perasaan, pikiran, pengalaman, termasuk penderitaannya.¹⁶

¹⁵ Tohari Musnamar, *Teknik Konseling*, (Yogyakarta:pustaka pelajar, 2015), h. 45

¹⁶ Sofyan S, *Konseling Individual Teori dan Praktek*.....,h 161

c. Refleksi

Refleksi adalah ketrampilan konselor untuk memantulkan kembali kepada konselor tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman konselor sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbal refleksi di bagi menjadi tiga jenis yaitu.

- 1) Refleksi perasaan.
- 2) Refleksi pengalaman.
- 3) Refleksi pikiran.¹⁷

d. Eksplorasi

Suatu keterampilan untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran konseli. Hal ini penting karena kebanyakan konseli menyimpan rasa batin, menutup diri, atau tidak mampu mengungkapkan pendapatnya dengan terus terang. Barang kali dia hadir karena terpaksa, sehingga enggan mengungkapkan perasaanya. Teknik eksplorasi memungkinkan konseli untuk bebas berbicara bebas tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Eksplorasi di bagi tiga jenis:

- 1) Eksplorasi perasaan.
- 2) Eksplorasi pikiran.
- 3) Eksplorasi pengalaman.¹⁸

¹⁷ *Ibid*,h 162

¹⁸ *Ibid*,h 163

e. Menangkap Pesan Utama (*paraphrasing*)

Untuk memudahkan konseli memahami ide, perasaan, dan pengalamannya seorang konselor perlu menangkap perasaan utamanya, dan menyatakanya secara sederhana dan mudah dipahami, disampaikan dengan bahasa konselor sendiri. Hal ini perlu, karena konseli sering mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalamannya berbelit, berputar atau panjang. Ada empat tujuan *paraphrasing* yaitu :

- 1) Untuk menyatakan kembali kepada konseli bahwa konselor bersama dia, dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan konseli.
- 2) Mengendapkan apa yang dikata oleh konselor dalam bentuk ringkasan.
- 3) Memberi arahan wawancara konseli.
- 4) Pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan oleh konseli.¹⁹

f. Bertanya untuk Membuka Percakapan (*Open Question*)

Kebanyakan calon konselor kesulitan untuk membuka percakapan dengan konseli. Hal ini karena sulit menduga apa yang dipikirkan oleh konseli sehingga pertanyaan menjadi pas. Untuk memudahkan membuka percakapan seseorang calon konselor dilatih ketrampilan bertanya dalam

¹⁹ *Ibid*,h 164

bentuk *open-ended* yang memungkinkan muncul pertanyaan-pertanyaan dari konseli.

Untuk memulai bertanya, sebaiknya tidak menggunakan kata-kata *mengapa* dan *apa sebabnya*. Pertanyaan seperti ini akan menyulitkan konseli membuka wawasannya. Di samping itu akan menyulitkan konseli jika dia tidak tahu apa sebab suatu kejadian, atau sengaja dia tutupi karena malu. Akibatnya bisa diduga, yaitu konseli akan tertutup dan akhirnya tujuan konseling tidak akan tercapai.

Pertanyaan-pertanyaan terbuka (*open-ended*) yang baik dimulai dengan kata-kata: *apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dapatkah*.

g. Bertanya Tertutup (*Closed Questions*)

Pertanyaan konselor tidak selalu terbuka (*Closed Questions*), akan tetapi juga ada yang tertutup yaitu bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata, *apakah, adakah*, dan harus dijawab konseli dengan *ya* atau *tidak* atau dengan kata-kata singkat.

Tujuan keterampilan bertanya tertutup adalah: (1) untuk mengumpulkan informasi; (2) untuk menjernihkan atau memperjelas sesuatu; dan (3) menghentikan omongan konseli yang melantur atau menyimpang jauh.²⁰

²⁰ *Ibid*,h 165

h. Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)

Upaya utama seorang konselor adalah agar konselinya selalu terlibat dalam pembicaraan dan dirinya terbuka (*self-disclosing*). Yang dimaksud dorongan minimal adalah suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikatakan konseli, dan memberikan dorongan singkat seperti *o...ya...terus...lalu...dan...*

Keterampilan ini bertujuan untuk membuat agar konseli terus berbicara dan dapat mengarahkan agar pembicaraan mencapai tujuan. Akan tetapi penggunaan dorongan minimal dilakukan secara selektif yaitu memilih saat konseli kelihatan akan mengurangi atau menghentikan pembicaraan, saat dia kurang memusatkan pikirannya pada pembicaraan dan saat konselor ragu terhadap pembicaraan konseli. Dengan kata lain, dorongan minimal dapat meningkatkan eksplorasi diri.

i. Interpretasi

Upaya konselor untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku/ pengalaman konseli dengan merujuk pada teori-teori, dinamakan teknik interpretasi. Jadi jelas bahwa sifat-sifat subjektif konselor tidak termasuk dalam interpretasi.

Tujuan utama teknik ini adalah untuk memberikan rujukan, pandangan atau perilaku konseli, agar konseli mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut.²¹

²¹ *Ibid*,h 166

j. Mengarahkan (*Directing*)

Untuk mengajak konseli berpartisipasi secara penuh di dalam proses konseling, perlu ada ajakan dan arahan dari konselor. Keterampilan yang dibutuhkan untuk maksud tersebut adalah mengarahkan (*directing*), yaitu suatu keterampilan konseling yang mengatakn kepada konseli agar dia berbuat sesuatu, atau dengan kata lain mengarahkannya agar melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh konseli untuk bermain peran dengan konselor, atau menghayalkan sesuatu.

k. Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Supaya pembicaran maju secara bertahap dan arah pembicaraan makin jelas, maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama konseli perlu menyimpulkan pembicaraan. Kebersamaan itu amat diperlukan agar konseli mempunyai pemahaman bahwa keputusan mengenai dirinya menjadi tanggung jawab konseli, sedangkan konselor hanya membantu. Mengenai kapan suatu pembicaraan akan disimpulkan banyak tergantung kepada *feeling* konselor.

Tujuannya menyimpulkan sementara (*summarizing*) adalah: (1) memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengambil kilas balik (*feed back*) dari hal-hal yang telah dibicarakan; (2) untuk menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap; (3) untuk meningkatkan

kualitas diskusi; (4) mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.²²

l. Memimpin (*Leading*)

Agar pembicaraan dalam wawancara konseling tidak melantur atau menyimpang, seorang konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan sehingga nantinya mencapai tujuan.

Keterampilan memimpin bertujuan; pertama, agar konseli tidak menimpang dari fokus pembicaraan, kedua, agar arah pembicaraan lurus kepada tujuan konseling.

m. Fokus

Fokus membantu konseli untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan.²³

n. Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan dan sebagainya.

Adapun tujuan teknik ini adalah untuk: (1) mendorong konseli mengadakan penelitian diri secara jujur; (2) meningkatkan potensi

²² *Ibid*,h 167

²³ *Ibid*,h 168

konseli; (3) membawa konseli kepada kesadaran adanya diskrepansi, konflik, atau kontradiksi dalam dirinya.

Namun seorang konselor harus melakukan dengan teliti yaitu dengan: (1) memberikan komentar khusus terhadap konseli yang tidak konsisten dengan cara tepat waktu; (2) tidak menilai apa lagi menyalahkan; (3) dilakukan konselor dengan perilaku *attending* dan empati.²⁴

o. Menjernihkan (*Clarifying*)

Adalah suatu keterampilan untuk menjernihkan ucapan-ucapan konseli yang samar-samar, kurang jelas, dan agak meragukan. Tujuannya adalah: (1) mengundang konseli untuk menyatakan pesannya dengan jelas ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan-alasan yang logis; (2) agar konseli menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan perasaannya.

p. Memudahkan (*Facilitating*)

Adalah suatu keterampilan membuka komunikasi agar konseli dengan memudahkan berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Sehingga komunikasi dan partisipasi meningkat dan proses konseling berjalan efektif.

²⁴ *Ibid*,h 169

q. Diam

Banyak orang bertanya tentang kedudukan *diam* dalam kerangka proses konseling. Apakah *diam* itu teknik konseling? Sebenarnya *diam* adalah amat penting dengan cara *attending*. *Diam* bukan berarti tidak ada komunikasi akan tetapi tetap ada yaitu melalui perilaku nonverbal. Yang paling ideal *diam* itu paling tinggi 5-10 detik dan selebihnya dapat diganti dengan dorongan minimal. Akan tetapi, jika konselor menunggu konseli yang sedang berfikir mungkin *diamnya* bisa lebih 5 detik. Hal ini relatif tergantung *feeling* konselor.

Tujuan *diam* adalah: (1) menanti konseli sedang berfikir; (2) sebagai protes jika konseli ngomong berbelit-belit; (3) menunjang perilaku *attending* dan *empati* sehingga konseli bebas berbicara.²⁵

r. Mengambil Inisiatif

Mengambil inisiatif perlu dilakukan konselor manakala konseli kurang bersemangat untuk berbicara, sering *diam*, dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak konseli untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi.

Tujuan teknik ini adalah: (1) mengambil inisiatif jika konseli kurang semangat; (2) jika konseli lambat berfikir untuk mengambil keputusan; (3) jika konseli kehilangan arah pembicaraan.

²⁵ *Ibid*,h 170

s. Memberi Nasehat

Pemberian nasehat sebaiknya dilakukan jika konseli memintanya. Walaupun demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasehat atau tidak. Sebab dalam memberi nasehat tetap dijaga agar tujuan konseling yakni kemandirian konseli, harus tetap tercapai.²⁶

t. Pemberian Informasi

Dalam hal informasi yang diminta konseli, sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa tidak mengetahui hal itu. Akan tetapi, jika konselor, mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar konseli tetap mengusahakannya. Misalnya konseli menanyakan persyaratan untuk memasuki sekolah penerbang. Karena konselor kurang menguasai informasi itu, sebaiknya konseli langsung saja mencari informasi tersebut ke sumbernya seperti direktorat penerbangan atau sekolah penerbangan.

u. Merencanakan

Menjelang akhir sesi konseling seorang konselor harus dapat membantu konseli untuk dapat membuat rencana berupa suatu program untuk *action*, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya.

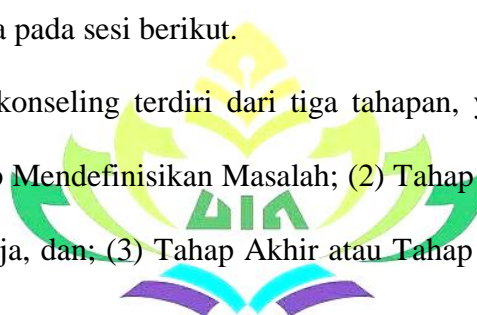
²⁶ *Ibid*,h 171

Suatu rencana yang baik adalah hasil kerja sama konselor dengan konseli.

v. Menyimpulkan

Pada akhir sesi konseling, konselor membantu konseli untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut; (1) bagaimana keadaan perasaan konseli saat ini terutama mengenai kecemasan; (2) memantapkan rencana konseli; (3) pokok-pokok yang akan dibicarakan selanjutnya pada sesi berikut.

Proses konseling terdiri dari tiga tahapan, yaitu: (1) Tahapan Awal atau Tahap Mendefinisikan Masalah; (2) Tahap Pertengahan disebut juga Tahap Kerja, dan; (3) Tahap Akhir atau Tahap Perubahan dan Tindakan (*Action*).²⁷



B. Teknik *Positive Self talk*

1. Pengertian Teknik *Positive Self talk*

Teknik *Positive Self Talk* merupakan berasal dari *rational emotive behavior therapy* (REBT). Seligman dan Reichenberg mendefinisikan *positive self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang kepada seseorang yang diberikn oleh dirinya sendiri.²⁸

Menurut Hackfod and Scwenkmezger *positive self talk* adalah dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan

²⁷ *Ibid*,h 172

²⁸ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Yogyakarta : pustaka Pelajar,2017),h.223.

mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.²⁹

Weinberg mendefinisikan bahwa teknik *positive self talk* memungkinkan individu untuk menjaga fokus pada tugas yang dihadapi, dengan mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat ke masa depan. Seseorang yang memiliki *positive self talk* tidak akan mudah berputus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *positive self talk* adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positif dan bersifat memberikan penguatan untuk aktivitas yang dilakukan dengan keras maupun pelan, berulang ulang dan dalam waktu tertentu. Hal tersebut dilakukan memberikan penguatan dan keyakinan dalam melakukan usaha mencapai suatu tugas tertentu.

2. Manfaat *Positive Self talk*

Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran individu. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan individu. Apapun pikiran yang diharapkan, pikiran positif akan mewujudkannya. Berpikir positif merupakan sikap

²⁹ Micheael, Murphy. A foundation for positive mental imagery and positive self talk for use in an appreciative manager model. Benedictine University. Dissertation. proQuest information and learning company. 3258975

mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.³⁰ Jadi dapat disimpulkan bahwa *positive self talk* merupakan bagian dari berpikir positif yang memberikan suasana hati lebih baik sehingga mengharapkan hasil yang lebih baik serta menguntungkan.

Antonis Hatzigeorgiadis mengatakan bahwa apa yang dikatakan kepada diri sendiri akan merangsang, mengarahkan dan mengevaluasi tindakan yang dilakukan.³¹ Jadi apabila yang diucapkan adalah mengenai hal-hal positif maka tindakan yang akan muncul juga bersifat positif dalam mencapai tujuan tersebut, seperti memberikan semangat, menambah percaya diri, memperjelas tujuan, tidak mudah putus asa dan lain-lain. Zastrow mengatakan bahwa *self talk* dapat memberi *mood* yang positif saat tubuh dalam keadaan lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif. Semakin positif kalimat yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Perasaan yang positif juga akan menimbulkan tindakan yang positif, hal-hal yang dilakukan akan terasa manfaatnya dan bukan hal yang sia-sia.

Positive self talk adalah kunci penting dalam memelihara sifat positif dan proaktif dalam kehidupan. Apapun yang dipikirkan dan diucapkan kepada diri sendiri merupakan alat penting yang dapat digunakan dalam

³⁰ U. Adil Samadani, *The Power of Belief* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), h. 89.


³¹ Bernstein, Elizabeth. (2014). '*self talk*': *When Talking to Yourself, the Way You Do It Makes a Difference*. Diakses dari <http://www.wsj.com/articles/SB10001424052702304831304579543772121720600>, pada tanggal 12 Februari 2019. Jam 10. 45 WIB.

meningkatkan motivasi dan melanjutkan aktivitas walaupun dalam keadaan buruk.³²

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari positive *self talk* adalah menimbulkan motivasi, tindakan dan persaan yang positif dalam mencapai tujuan walaupun dalam keadaan tidak baik.

3. Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penggunaan *Positive Self talk*

Yusup Hidayat memberikan beberapa tips yang harus dipertimbangkan dalam melakukan *self talk* agar menjadi efektif kegunaannya, antara lain :

- 
- a. Pernyataan *self talk* harus singkat dan sederhana agar mudah diingat dan diolah oleh otak.
 - b. Hubungan pikiran dengan gerak yang dilakukan haruslah sinkron agar tujuan mudah tercapai.
 - c. Keterangan waktu *self talk* disesuaikan dengan apa yang harus dilakukan.
 - d. *Self talk* positif lebih banyak dilakukan daripada *self talk* negatif.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam penggunaan *positive self talk* harus dalam bentuk kalimat yang positif, yang ditujukan pada saat sekarang, singkat dan diulang secara terusmenerus agar nantinya menjadi suatu kebiasaan sehingga dapat

³² Jeremy. (2008). *Positive self talk*. Diakses dari <http://www.drjerm.com/Positive-self-talk/Positive-self-talk.php>, pada tanggal 7 Januari 2019. Jam 13. 24 WIB.

membantu menyelesaikan masalah yang membutuhkan *positive self talk*.³³

4. Langkah-langkah Penerapan *Positive Self talk*

Self talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu permasalahannya. Ada beberapa tahap yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli, yaitu³⁴

a. Tahap pertama

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

b) Tahap kedua

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengkesplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

³³ Komarudin. *Psikologi Olahraga*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), h 103

³⁴ *Ibid.* Hal 215

Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.³⁵

c) Tahap ketiga

Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.³⁶

Inti dari tahap-tahap penerapan *positive self talk* yang disampaikan oleh Gantina adalah; disadarkan, diubah dan dilakukan. Proses tersebut membutuhkan seorang konselor/terapis guna membantu permasalahan konseli.

Meskipun Ellis berpendapat bahwa kebanyakan orang membutuhkan bantuan untuk mengatasi pertahanan-pertahanan mereka dan memaksa mereka untuk menantang respons-respons yang merusak diri, namun ada beberapa orang mampu mengubah tingkah laku mereka tanpa bantuan terapis dengan mengikuti petunjuk berikut³⁷ :

a) Menilai akibat-akibatnya. Emosi-emosi seperti kemarahan, kecemasan dan depresi kelihatannya sering dianggap wajar, tetapi tidak harus terjadi. Apakah reaksi-reaksi tersebut membantu untuk hidup secara

³⁵ Gantina, K. , Eka, W. , Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT INDEKS, 2011),h. 215

³⁶ *Ibid*,h. 216

³⁷ Yustinus Seimun. *Kesehatan mental 3*. (Yogyakarta: Kanisius2006),. h511

efektif dan memberi kemungkinan untuk memecahkan masalah ataukah reaksi-reaksi tersebut harus dipertahankan dan dialami.

b) Mengidentifikasi sistem kepercayaan. Menyelidiki mana kepercayaan kepercayaan irasional dengan menanyakan kepada diri sendiri mengapa emosi tersebut perlu dirasakan. Ellis berpendapat bahwa apabila ada kepercayaan-kepercayaan yang dikonfrontasikan maka hal inilah yang menyebabkan timbulnya masalah.

c) Menentang kepercayaan-kepercayaan yang merusak diri sendiri. Kepercayaan-kepercayaan irasional yang sudah diidentifikasi kemudian ditentang.

d) Mempraktekkan cara-cara berpikir yang efektif. Berusaha supaya terus menerus memeriksa reaksi-reaksi emosional terhadap peristiwa dan situasi untuk memberikan peluang menentang kepercayaan irasional tersebut dan menggantikannya dengan persepsi-persepsi yang realistis. Tingkah laku yang lebih efektif dan membayangkan akibat-akibat yang lebih menguntungkan sangat perlu dipraktekkan dan dilatih secara terus-menerus. Yustinus berpendapat bahwa setiap individu dapat melakukan *self talk* tanpa bantuan orang lain, jadi bisa individu menggunakan *self talk* dengan menerapkan langkah; menilai, mengidentifikasi, menentang dan mempraktekkan. Sejalan dengan

pendapat di atas menurut dalam proses terapi ada beberapa langkah yang perlu dipelajari oleh konseli³⁸ yaitu:

- 1) Bahwa individu pada umumnya (tetapi tidak seluruhnya) membuat gangguan-gangguan emosional mereka sendiri mengenai peristiwa-peristiwa kehidupannya melalui pikiran irasional.
- 2) Bahwa individu-individu memiliki kemampuan untuk memperkecil atau menghilangkan gangguan-gangguan tersebut dengan mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola-pola kaku pikiran mereka.
- 3) Untuk memperoleh pola pikir yang rasional atau fleksibel, individu individu perlu berpikir, merasakan, dan bertindak melawan keyakinan-keyakinan irasional mereka, dan biasanya berlangsung seumur hidup.

Menurut Young sebuah metode empat langkah populer untuk mengurangi *self talk* negatif.

- 1) Langkah pertama, young menguska untuk meminta konseli untuk membawa kartu untuk mencatat semua kritik yang dibatnya terhadap dirinya.
- 2) Langkah kedua, pada langkah ini untuk memeriksa apa maksud dari *self talk* negatif peserta didik. Untuk mengeksporasi fungsi *self talk* negatif, konselor dapat melontarkan pertanyaan kepada

konseli misalkan “ apa yang dilakukan *self talk* negatif ini untuk membantu saya melakukan atau merasakan sesuatu?”

- 3) Langkah ketiga, pada langkah dibantu untuk mengubah *negative talk* menjadi *positive talk* dengan mengeksplorasi ide ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.
- 4) Langkah keempat, pada langkah ini konseli mulai meninjau kembali setelah mempraktekannya.

Berdasarkan pemaparan dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa langkah penerapan penggunaan metode *positive self talk* yaitu

- a) Peserta didik dibantu untuk mengidentifikasi dan menyadari *negative talk* yang ada pada dirinya.
- b) Peserta didik dibantu untuk menentang dan mengkonfrontasikan *negative talk* yang ada.
- c) Peserta didik dibantu untuk mengubah *negative talk* menjadi *positive talk* dengan mengeksplorasi ide ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.
- d) *positive talk* yang sudah ada dipraktekan secara terus-menerus. Langkah-langkah tersebut bisa dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain. *Self talk* juga diharapkan dapat mengubah *negative talk* menjadi *positive talk*. sehingga siswa bergairah dan bersemangat dalam mencapai tujuan belajar yang sudah ditentukannya.

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 .³⁹ 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.

Keterbatasan dari pendekatan REBT ini adalah sangat didaktik, maka sangat diperlukan terapis yang mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati agar hanya tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri kepada konseli atau siswanya. Terapis harus mengetahui kapan dia harus dan kapan dia tidak boleh “mendorong” konseli .⁴⁰

Pendekatan ini bersifat didaktik atau mendidik maka memerlukan terapis yang dapat memberikan contoh dan tidak memaksakan kehendak kepada konseli. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *positive self talk* mempunyai kelebihan untuk membantu siswa dalam

³⁹ Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2007),. h. 258

⁴⁰ *Ibid.*, h. 259

mengidentifikasi secara sadar sifat masalah yang dihadapi sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan pemahaman barunya. Kelemahan *positive self talk* adalah diperlukan terapis yang sudah secara mendalam mengenal dirinya sendiri sehingga tidak memaksakan kehendak kepada konseli, serta terapis harus tahu kapan dia harus dan kapan dia tidak boleh memberi dorongan kepada konseli.

C. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan pendapat setiap individu dengan kemampuannya dan diharapkan dalam melakukan sebagian tindakan.⁴¹ *Self efficacy* mempengaruhi pilihan dari sebuah tindakan yang akan dilakukan dari besarnya ketahanan dan usaha ketika berhadapan dengan kesulitan dan hambatan. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi akan memilih untuk melakukan usaha yang lebih besar dan tidak mudah untuk tidak mudah menyerah.⁴²

Menurut Bandura bahwa *self efficacy* merupakan sebuah keyakinan individu untuk kemampuannya untuk mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas jika diperlukannya untuk mendapatkan hasil dari kinerja yang telah ditetapkan. *Self efficacy* yaitu keyakinan karna seseorang dapat menguasai situasi yang ada dan bisa mendapat hasil yang positif. Bandura berkata bahwa *self efficacy* sangat berpengaruh pada perilaku, misalnya seorang peserta didik dengan *self efficacy* yang rendah tidak minat berusaha

⁴¹Sarwono Nursito, "Analisis Pengaruh Interaksi Pengetahuan Kewirausahaan Dan Self efficacy Terhadap Intensi Kewirausahaan" 5, No. 3 (2013): 11.

⁴²Bekti Susilo Apsari, Wahyu Adi, Dan Dini Octoria, "Pengaruh Self efficacy, Pemanfaatan Gaya Belajar Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi (Studi Kasus Di SMK Negeri 1 Surakarta)," *Jupe-Jurnal Pendidikan Ekonomi* 3, No. 1 (25 April 2015),.

untuk belajar dalam mengerjakan suatu ujian karena tidak percaya bahwa dengan belajar dapat membantu dalam mengerjakan suatu soal.⁴³

Baron dan Byrne mendefinisikan bahwa *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.⁴⁴

Judge dkk. Menganggap bahwa *self efficacy* ini adalah indikator positif dari *core self-evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena *self efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi.⁴⁵

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. *Self efficacy* akan

⁴³Nobelina Adicondro Dan Alfi Purnamasari, "Self efficacy, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii," *Humanitas: Indonesian Psychological Journal* 8,

⁴⁴ M Nur Ghufon, Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi* (yogyakarta: Ar-Ruzz Media,2010),h 73

⁴⁵ *Ibid*, h 76

mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu yang lain.

2. Sumber *Self Efficacy*

Bandura mengatakan bahwa *self efficacy* dipengaruhi dengan empat sumber utama yakni penguasaan atau pengalaman menetap, dari pengalaman yang dialaminya sendiri, bujukan sosial dan keadaan emosional atau psikologis. Keempat sumber dijelaskan di bawah ini:

Pertama, yaitu penguasaan atau pengalaman menetap. Penguasaan atau pengalaman yang menetap merupakan kejadian dari masa lalu. Kesuksesan atau kegagalan yang dirasakan merupakan faktor terpenting dalam pembentukan *self efficacy* seseorang. "Kesuksesan akan meningkatkan nilai *self efficacy*, kegagalannya lebih rendah terjadi karena refleksi yang kurang usaha maupun keadaan eksternal yang tidak cocok. Sebuah Perasaan dari *self efficacy* yang kuat akan dapat dikembangkan dengan pengulangan kesuksesan. Adapaun karena suatu kegagalan, orang akan cenderung menganggap kegagalan adalah beberapa faktor eksternal seperti usaha yang kurang ataupun strategi yang tidak tepat."⁴⁶

Kedua, Pengalaman yang dirasakan sendiri. Seseorang terkadang akan membuat *judgement* tentang kemampuan dirinya sendiri dengan memperhatikan individu lain yang telah mengerjakan tugas tertentu.

⁴⁶Sarwono Nursito, "Analisis Pengaruh Interaksi Pengetahuan Kewirausahaan Dan *Self efficacy* Terhadap Intensi Kewirausahaan" 5, No. 3 (2013): 11.

Kesuksesan orang lain menggambarkan bahwa mereka sendiri bisa mengerjakan tugas yang sepadan, namun kegagalan pada orang lain mungkin menggambarkan mereka tidak dapat mengerjakan tugas. Orang tersebut membandingkan dengan orang lain dalam hal usia, tingkat pendidikan, sosial ekonomi, ras, penandaan etnik, jenis kelamin dan prediksi dari kemampuannya sendiri dalam mengerjakan tugas.⁴⁷

Ketiga, yaitu sebuah bujukan secara sosial. Penelitian diri (*self appraisals*) atas kompetensi yang didasarkan pada opini (penilaian) yang sama seperti memiliki kekuatan evaluatif. Orang yang dibujuk secara verbal akan memiliki kemampuan untuk memenuhi tugas yang diberikan yaitu mungkin tetap melakukan (tugas) lebih lama ketika dihadapkan dengan kesulitan yang tetap dan dapat mengembangkan *self efficacy*. Peningkatan dari keyakinan berdampingan dengan kegagalan saat mengerjakan tugas dengan ajakan positif dapat meningkatkan *self efficacy*, sedangkan ajakan negatif akan menurunkan *self efficacy*. Kebanyakan pada yang terjadi, terasa mudah menurunkan *self efficacy* seseorang daripada meningkatkannya.⁴⁸

Keempat, dari keadaan psikologis maupun emosi. Situasi yang penuh dengan tekanan, orang akan menunjukkan gambaran sulit, guncang, sakit, lelah, takut, muak, bosan dan seterusnya. Sebuah aktifitas psikologis, suasana hati (*mood*) juga dapat mempengaruhi perasaan *self efficacy*. Karena perasaan hati dapat mempengaruhi memori seseorang dan

⁴⁷Mukhi. Add. "self-Efficacy (Perspektif teori kognitif siswa dan implikasinya terhadap pendidikan)" *jurnal pendidikan islam* 4, No. 1 (5 Januari 2009), h. 112.


⁴⁸*ibid.* h. 113

kesuksesan serta kegagalan yang disimpan dalam memori. Suasana hal yang positif menggerakkan pemikiran prestasi yang telah lalu, namun suasana hal yang negatif akan menggerakkan pemikiran kegagalan pada masa lalu. Kesuksesan dengan suasana hal positif dapat menghasilkan tingkat *self efficacy* tinggi.⁴⁹

3. Aspek-aspek *self efficacy*

Bandura pada Ghufron mengatakan *self efficacy* pada setiap individu berbeda dengan lain, ini berdasarkan dengan 3 dimensi *self efficacy*, diantaranya:⁵⁰

a) Dimensi *level*



Dimensi ini mengacu dengan taraf kesulitan yang diyakini oleh individu supaya mampu untuk mengatasinya. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan mempunyai keyakinan untuk kemampuannya dalam melakukan tugas dan usahanya akan sukses. Begitu juga dengan Sebaliknya individu dengan *self-efficacy* rendah akan mempunyai keyakinan yang rendah dan usaha yang dilakukan akan gagal.

b) Dimensi *generality*

Dimensi ini ialah situasi di mana individu akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Seseorang bisa menilai dirinya memiliki *self-*

⁴⁹Eko Ferridianto, "Pengaruh Self efficacy (Self Efficacy) dan Prestasi Belajar Kewirausahaan Terhadap Motivasi BerTechnopreneurship Siswa Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik SMK 1 Sedayu," *Jurnal. Yogyakarta: UNY*, 2012.

⁵⁰Siti Nurlaila, "Pelatihan Self efficacy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (13 September 2011): 1–22,

efficacy tinggi untuk banyak aktifitas atau pada aktifitas tertentu saja. Semakin banyak *self-efficacy* yang diterapkan untuk berbagai kondisi, maka *self-efficacy* seseorang akan semakin tinggi.

c) Dimensi *strenght*

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan *self-efficacy* seseorang saat berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Individu yang mempunyai keyakinan yang kuat, sehingga tekun dalam usahanya yang dicapai walaupun terdapat banyak rintangan. Semakin kuat *self-efficacy* akan semakin besar juga ketekunan, maka akan semakin tinggi suatu kemungkinan dari kegiatan yang dipilih dan dilakukan akan berhasil.

Indikator *self efficacy* mengacu pada dimensi *self efficacy* yaitu dimensi *level*, *generality*, dan *strenght* diantaranya yaitu ;

1) Yakin pada kemampuan dirinya

Individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu, individu sendiri yang menetapkan strategi dan target apa yang harus diselesaikan.

2) Yakin terhadap kesuksesan menghadapi rintangan

Individu mampu menumbuhkan motivasi pada dirinya sendiri untuk memilih dan melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas.

3) Gigih dalam berusaha

Adanya usaha yang keras dari individu untuk menyelesaikan tugas yang ditetapkan dengan menggunakan daya yang dimiliki.

- 4) Suka mencari situasi baru.

Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan .

- 5) Aspirasi dan komitmen terhadap tugas kuat.

Individu yakin bahwa setiap tugas dapat diselesaikan meskipun luas.

4. Klasifikasi *Self efficacy*

Menurut Bandura *self efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah.

a) *Self efficacy* tinggi

Seseorang dengan *self efficacy* percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya.⁵¹

Ketika mengerjakan tugas, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memilih terlibat langsung dan mengerjakan tugas meskipun tugas yang sulit. Kegagalan akan dianggap akibat kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan, serta kinerjanya sangat baik dan menerima tantangan dengan senang hati.

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki ciri-ciri diantaranya:

- 1) Mampu menangani masalah yang dihadapi dengan efektif

⁵¹M.Nur Ghufron, Rini Risnawati S, Teori-Teori Psikologi(Ar-Ruzz Media Group: Yogyakarta,2010),h.75

- 2) Yakin terhadap kesuksesan
- 3) Masalah yang dihadapi dianggap sebagai tantangan untuk dihadapi
- 4) Gigih dalam berusaha
- 5) Percaya pada kemampuannya
- 6) Cepat bangkit dari kegagalan Suka mencari situasi yang baru

b) *Self Efficacy* Rendah

Individu dengan *self efficacy* rendah menanggapi dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya.⁵² Individu dengan *self efficacy* yang rendah akan ragu atas kemampuannya dan lari dari tugas yang sulit. Ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit, maka mereka akan disibukkan dengan memikirkan kekurangan diri mereka gangguan yang dihadapi dan hasil yang dapat merugikan mereka. Individu dengan *self efficacy* rendah tidak berfikir bagaimana menyelesaikan dan menghadapi tugas yang sulit.

Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah memiliki ciri-ciri diantaranya :

- 1) Lamban dalam membenahi *self efficacy* ketika ditemukan dengan kegagalan
- 2) Tidak yakin bisa menghadapi masalah
- 3) Menghindari masalah yang sulit
- 4) Mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah


⁵² *Ibid*, h 76

5) Tidak suka mencari situasi yang baru

5. Konsep *Self Efficacy* Menurut Islam

Self efficacy merupakan salah satu keyakinan seseorang dalam melakukan hal tertentu.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
أَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا
لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْكٰفِرِيْنَ



Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'afilah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir."(Q.S:AL-Baqorah ayat 286)

Ayat tersebut menjelaskan kepada kita dijamin bahwa Tuhan tidak akan membebani melebihi kemampuan manusia, tetapi di sisi lain di anjurkan untuk berdoa agar tidak di beri beban yang tidak sanggup dipikul. Kita sebagai hamba Allah di anjurkan jangan sering mengeluh dan harus selalu memanjatkan doa kepada Allah SWT dan berdoa semoga kita tidak di

berikan beban yang tidak sanggup kami pikul dan kami memohon ampun atas segala kesalahan kami yang pernah kami perbuat selama ini, Allah maha penolong. Dan kami memohon jauhkan kami dari orang-orang yang kafir.

D. Penelitian Relevan

1) Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di SMP Negeri 11 Semarang yang menunjukkan bahwa siswa kelas VIII kurang menunjukkan kepemimpinan siswa, dimana siswa memiliki kemampuan yang tinggi namun yang kelihatan hanya dari luarnya saja, siswa belum bisa menunjukkan potensi yang dimiliki sebagai seorang pemimpin. Data ini diperkuat dengan hasil angket yang diberikan kepada siswa dimana siswa kurang menjadi pemimpin yang tegas, disiplin, belum bisa memberikan contoh agar dipatuhi adik-adik peserta pramuka sehingga dengan adanya masalah tersebut dewan galang sering disepelekan kurang dihargai oleh bawahan. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris tentang keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepemimpinan siswa.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Semarang yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dan diperoleh sampel penelitian sejumlah 10 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis yaitu

skala kepemimpinan. Analisis data yang digunakan melalui analisis deskriptif presentase dan uji Wilcoxon pairs match.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepemimpinan siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* termasuk kategori sedang presentase rata-rata 61,48%. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 73,24% sehingga terjadi peningkatan sebesar 13%. Selain itu diperoleh data melalui uji Wilcoxon pairs match dengan $n=10$ taraf signifikansi 5% didapatkan $< (0<8)$ atau H_a diterima dan H_0 ditolak.

Simpulan penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk dapat meningkatkan kepemimpinan siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Semarang. Sehubungan dengan hasil penelitian ini diharapkan guru BK dapat memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dengan sebaik-baiknya untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepemimpinan siswa.⁵³

2) Keadaan sosial selalu berubah dari waktu ke waktu. Hal ini menuntut kemampuan individu untuk dapat mengikuti perubahan tersebut, tidak terkecuali siswa sebagai remaja. Munculnya perubahan perubahan untuk menuju ke arah dewasa tersebut menimbulkan banyak kesulitan dalam

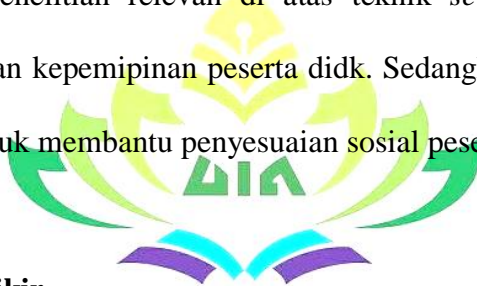
⁵³ Ulinnuha Nur Aini, "Layanan Konaeling Individu dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa di SMP PIRI 1 Yogyakarta:." (jurnal skripsi program sarjana Jurusan Bimbingan dan Konseling fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2013September),h. 9

penyesuaian sosial. Kekurangmampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan keluarga, teman sebaya dan masyarakat ini akan menghambat tugas tugas perkembangannya, maka untuk mencapai perkembangan yang baik kontribusi yang diberikan dari lingkungan sekolah berupa layanan konseling individu guna membantu siswa melewati kesulitan kesulitan yang dihadapinya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dalam membantu penyesuaian sosial siswa di SMP PIRI 1 Yogyakarta dan apa saja faktor pendukung dan penghambatnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang pelaksanaan konseling individu serta faktor pendukung dan penghambatnya dalam membantu penyesuaian sosial siswa di SMP PIRI 1 Yogyakarta. Sumber data dalam penelitian ini adalah 2 guru BK dan 5 siswa. Objek penelitian ini adalah pelaksanaan layanan konseling individu dalam membantu penyesuaian sosial siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis menggunakan deskriptif kualitatif model dari Matwe G. Miles dan Michael Hiberman dengan cara menginterpretasikan data data yang diperoleh, dengan triangulasi sumber data guna mendapatkan keabsahannya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses pelaksanaan konseling individu terdiri dari: identifikasi siswa, eksplorasi masalah, aplikasi solusi, evaluasi, tindak lanjut dan laporan. Dalam per semester rata rata guru BK

melakukan konseling individu dalam membantu penyesuaian sosial siswa sebanyak 40%. Faktor pendukung pelaksanaan konseling individu yaitu: kondisi ruang konseling, adanya dukungan system dan penerapan metode. Sedangkan faktor penghambatnya antara lain: peran dari guru BK, peran orangtua atau wali dan siswa ⁵⁴

- 3) Pada penelitian ini menggunakan layanan individu dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik smp kelas VIII, sedangkan pada dua penelitian relevan di atas teknik *self talk* digunakan untuk meningkatkan kepemimpinan peserta didik. Sedangkan layanan konseling digunakan untuk membantu penyesuaian sosial peserta didik.

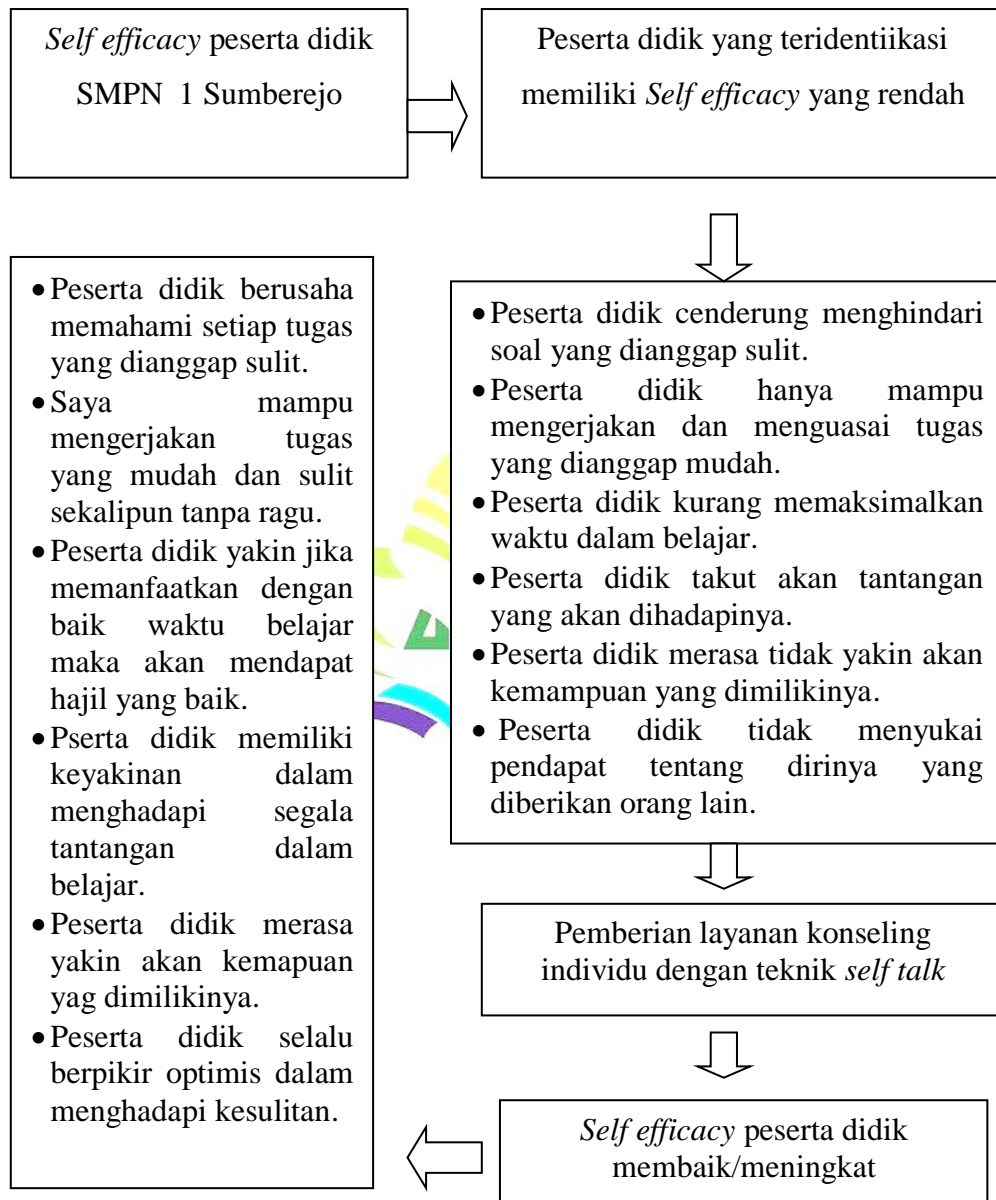


E. Kerangka Berpikir

Menurut uma sekarang,“ kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah dideskripsikan sebagai masalah yang penting. ⁵⁵ Kerangka berpikir dalam penelitian ini bahawa konseling individu dengan teknik *self talk* dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik, karena mengunaan konseling individu dengan tekni *self talk* dapat membuat pemikiran peserta didik lebih positif terhadap dirinya dan percaya akan kemampuan yang dimilikinya. Berikut dapat digambarkan alur kerangka berpikir dalam penelitian ini

⁵⁴ Putri Limara Sari, ”Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang”. (jurnal skripsi program sarjana jurusan bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri semarang, oktober 2017),h. 7.

⁵⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendkatan kuantitatif,kualitatif, dan R&D)*,(Bandung : Alfabeta, 2012),h. 91



Gambar 1
Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk

kalimat pernyataan.⁵⁶ Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasari fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis yang penulis ajukan adalah “Efektitas Konseling Individu dengan Teknik *Self Talk* untuk meningkatkan *Self efficacy* Peserta Didik, khususnya peserta didik kelas VIII SMP N 31 Bandar Lampung 2018/2019.”

Ho : Konseling individu dengan teknik *self talk* Tidak efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik kelas VIII SMP N 1 Sumberejo

Ha : Konseling individu dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik kelas VIII SMP N 1 Sumberejo.



⁵⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung : Alfabeta, 2012), h. 96

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan hal yang penting dalam suatu penelitian. Karena dalam metode penelitian dijelaskan mengenai urutan penelitian yang akan dilakukan yaitu berhubungan dengan teknik dan prosedur yang dipakai oleh peneliti. Tujuannya agar dalam melaksanakan kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah dan sistematis. Ada pula langkah-langkah yang harus dilakukan antara lain:

A. Jenis Penelitian

Dalam sebuah penelitian, peneliti akan menggunakan satu atau beberapa metode yang digunakan menyesuaikan dengan karakteristik dan sifat penelitian. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian *experimen*. Penyebab peneliti menggunakan metode *experimental*, tidak memiliki kelompok control, tetapi hanya memiliki kelompok *experiment*.⁵⁷ Pada jenis penelitian ini akan melihat hubungan sebab-akibat. Perlakuan akan dilakukan di variable bebas dan akan terlihat variable terikat.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *pre-experimetal desing*.

Dalam penelitian ini menggunakan bentuk desain *One-grup Pretest-Posttest*

⁵⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendkatan kuantitatif,kualitatif, dan R&D)*,(Bandung : Alfabeta, 2012),h. 108.

Design, Bentuk desain ini terdapat *pre-test*, sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah di berlakuan (*post-test*).

Maka pengukuran *Self efficacy* sebanyak dua kali, yaitu sesudah dan sebelum di berikan perlakuan *positive Self Talk*. Sudah diberi perlakuan peserta didik dilakukan pengukuran (*post-test*) dengan menggunakan angket yang sama, guna melihat ada atau tidaknya pengaruh setelah diberikan perlakuan terhadap subjek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2
Pola Pre-Experimental Design dengan One Grup
Pretest-Posttest Design

Keterangan:

- O₁ :Pengukuran *Self efficacy* peserta didik, sebelum diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *self talk* akan diberikan *pre-test*. Pengukuran dilakukan dngan memberikan angket *Self efficacy*. *pre-test* merupakan mengumpulkan data peserta didik yang memiliki *Self efficacy* yang kurang atau rendah dan belum mendapatkan perlakuan.
- O₂ : Pemberian *post-tast* untuk mengukur tingkat *Self efficacy* setelah diberikan perlakuan, atau tidak meningkat sama sekali.

X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling individu teknik *self talk* terhadap *Self efficacy* peserta didik.

58

Desain penelitian *experiment pre-test and post-test one group design* rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Tahapan *Pre-test*

Tujuan dari *Pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik di SMP yang memiliki *Self efficacy* rendah sebelum diberi perlakuan (*treatment*).

2) Pemberian *Layanan*

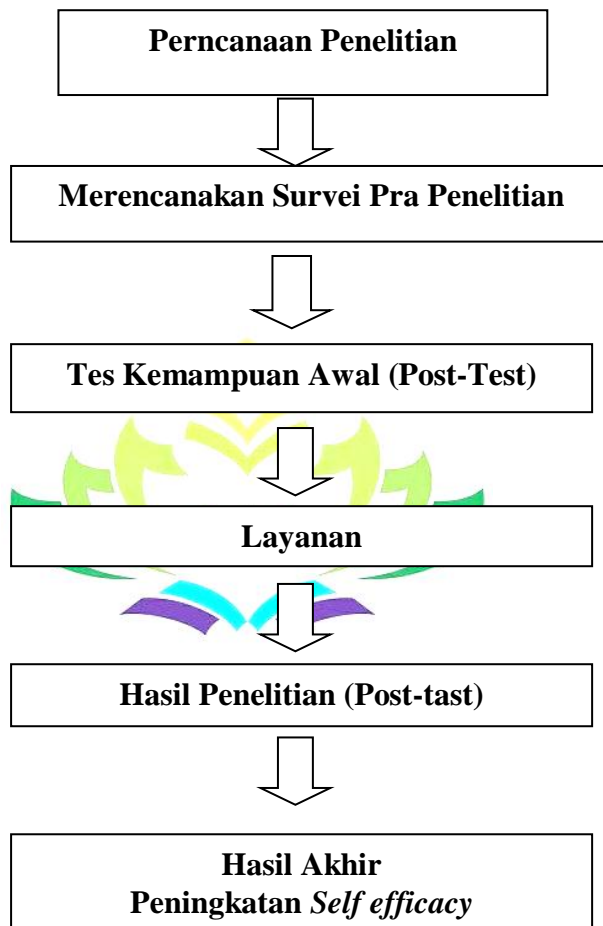
Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih. Selanjutnya menggunakan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *positive self talk*. Rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 4 tahap dengan waktu 30-45 menit setiap kali pertemuan. Waktu dapat berubah menyesuaikan dengan situasi. Dalam setiap tahapan dilakukan 1-2 kali pertemuan untuk dapat memaksimalkan ketecapaian tujuan kegiatan.

3) *Post-Test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah selesai pemberian *treatment*. Selain itu membandingkan hasil dari angket dengan peserta didik yang memiliki masalah *Self efficacy* rendah antara sebelum dan sesudah pemberian *layanan*. Berikut langkah-langkah

⁵⁸ *Ibid* h. 111.

penelitian yaitu pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *positive self tlak* sebagai berikut:



Gambar 3 . Langkah-Lanngkah Penelitian

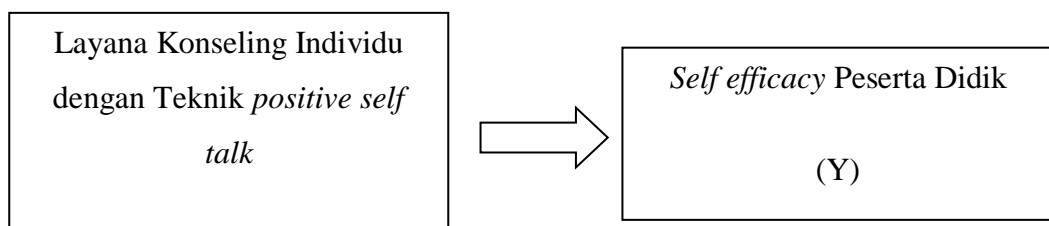
Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian *exsperimen* merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan tindakan.

C. Variabel Penelitian.

Variabel penelitian merupakan segala yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya.⁵⁹ Berdasarkan permasalahan efektivitas layanan konseling individu dengan teknik *positive self talk* dalam meningkatkan *Self efficacy* peserta didik kelas VIII. Terdiri dari dua variabel, yaitu :

- 1) variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
- 2) variabel dependen adalah variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁶⁰
- 3) Dalam penelitian ini, Konseling Individu teknik *positive self talk* merupakan variabel bebas yang di berikan simbol (X), sementara *Self efficacy* peserta didik merupakan variabel terikat yang diberi simbol (Y).

Maka kolerasi antara dua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4
Hubngan Antar Variabel

⁵⁹ *Ibid* h. 60.

⁶⁰ *Ibid*,h. 61.

D. Definisi Oprasinal

Variabel bebas penelitaian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui layanan konseling individual dengan teknik *positive self talk* sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah *self efficacy*. Dijelaskan sebagai berikut:

1. Layanan konseling individu dengan teknik *positive self talk*

Layanan konseling yang dilakukan dengan perorangan atau individual secara langsung antara konselor dan konseli atau guru BK dengan peserta didik. Teknik *positive self talk* merupakan berasal dari *rasional emotive behavior therapy* (REBT). Ellis, menyatakan bahwa REBT, menyatakan bahwa “orang-orang membuat tuntutan tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri” yang mengakibatkan berbagai gangguan psikologi. Percakapan orang dengan dirinya didasarkan pada keyakinan terhadap dirinya. *Positive Self talk* bersifat *self fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menentang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Positive self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan keyakinan yang lebih sehat.

2. *Self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Tabel 2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Hasil Ukur	Alat Ukur
1	Layanan konseling individu dengan teknik <i>self talk</i> positif	Layanan konseling yang dilakukan dengan perorangan secara langsung antara konselor dan konseli dengan percakapan orang dengan dirinya dengan didasarkan pada keyakinan terhadap dirinya.	Terjadinya peningkata <i>self efficacy</i> peserta didik	Observasi Wawancara
2	<i>Self Efficacy</i> peserta didik SMP N 1 Sumberejo	Keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu	Diketahuinya <i>self efficacy</i> peserta didik di SMP N 1 Sumberejo	Angket wawancara

E. Populasi, Sampel, Penelitian dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudain ditarik

kesimpulanya.⁶¹ Berdasarkan pendapat yang sudah dipaparkan tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.

Populasi pada penelitian berjumlah 31 peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁶² Maka dapat diambil pengertian bahwa sampel adalah sekelompok subyek yang sifatnya sama dengan populasi. Dan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII berjumlah 5 peserta didik.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*.⁶³ pengambilan data secara acak dengan pertimbangan tertentu dengan guru BK kelas VIII. Dan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII berjumlah 5 peserta didik.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode *Interview* (Wawancara)

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan Tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan

⁶¹ *Ibid*,h. 117

⁶² *Ibid*,h. 118.

⁶³ *Ibid* ,h. 124

penelitian.⁶⁴ Peneliti dalam ini menggunakan jenis *interview* bebas terpimpin, guna memperoleh data yang valid dan kredibel yaitu: Interviewer membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan untuk disajikan tetapi bagaimana cara pertanyaan-pertanyaan itu diberikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan secara fleksibel sesuai dengan keadaan. Metode ini digunakan dalam memperoleh informasi terkait tentang *Self efficacy* peserta didik di kelas VIII SMPN 1 Sumberejo Tahun pelajaran 2019/2020, maka dilakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling.

2. Metode Kuesioner/Angket

Kuisisioner/angket merupakan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.⁶⁵ Kuisisioner yang digunakan peneliti adalah kuisisioner langsung. Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket penelitian menggunakan bentuk jawaban skala Guttman. Skala Guttman, skala pada tipe ini akan mendapatkan jawaban yang tegas yaitu “ya-tidak” atau “benar-salah” data yang diperleh berupa data interval atau rasio dikhotomi(dua alternatif) .⁶⁶

Metode ini digunakan pada saat *pre-test* untuk mengukur sejauh mana tingkat *Self efficacy* peserts didik, sebelum diberi perlakuan konseling individu dengan teknik *positive self talk*. Selain itu metode ini dilakukan

⁶⁴ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta:pustaka Pelajar, 2012), hal. 123

⁶⁵ *Ibid*, h. 151.

⁶⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan* ,h. 134

pada saat *post-test*, yang berguna untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dalam menggunakan layanan konseling individu teknik *positive self talk*, dalam meningkatkan *Self efficacy* peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Sumberejo Tahun pelajaran 2019/2020. Adapun skor alternative jawaban dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3
Skor Alternatif Jawaban

Jenis pertanyaan	Alternative jawaban	
	Ya	Tidak
<i>Favorabel</i> (pertanyaan positif)	1	0
<i>Unfavorable</i> (pertanyaan negatif)	0	1

Penilaian *Self efficacy* dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 0-1 dengan banyak item 25. Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Menurut eko dalam aturan pemberian skor dan klarifikasi hasil penelitian adalah sebagai berikut :

- a) Skor pertanyaan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif,
- b) Jumlah skor ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan,
- c) Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) × kelas interval,

d) Jumlah kelas interval= skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 2, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi kelas 2 interval, dan

e) Pentuan jarak interval (Ji) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t-r)/j_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah dalam skala

Jk = jumlah kelas interval

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi : $1 \times 25 = 25$
- b. Skor terendah : $0 \times 25 = 0$
- c. Rentang : $25 - 0 = 25$
- d. Jarak Interval : $25 : 2 = 12,5$

Berdasarkan keterangan tersebut maka dapat diperoleh kriteria skor yang tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 4
Kriteria *Self Efficacy*

Interval	Kriteria
13-25	Tinggi
0-12	Rendah

Dari tabel 4 dapat diketahui rubrik berdasarkan skor adalah interval skor 13-25 adalah peserta didik yang memiliki *Self efficacy* yang tinggi

menunjukkan bahwa. Ketika mengerjakan tugas, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memilih terlibat langsung dan mengerjakan tugas meskipun tugas yang sulit. Kegagalan akan dianggap akibat kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan, setra kinerjanya sangat baik dan menerima tantangan dengan senang hati. Sedangkan peserta didik dengan interval skor 0-12 memiliki *Self efficacy* rendah Individu dengan *self efficacy* yang rendah akan ragu atas kemampuannya dan lari dari tugas yang sulit. Ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit, maka mereka akan disibukkan dengan memikirkan kekurangan diri mereka gangguan yang dihadapi dan hasil yang dapat merugikan mereka.

3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi ialah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden. Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran umum *Self efficacy* yang terdapat disekolah. Metode dokumentasi juga digunakan oleh peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat layanan konseling individu menggunakan teknik *positive self talk*.

4. Metode Opservasi

Observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu.⁶⁷ Jenis observasi

⁶⁷ Anwar Sutoyo, Pemahaman Individu, Yogyakarta:pustaka Pelajar, 2012, hal. 69

yang peneliti gunakan adalah observasi *kurasi-partisipan* yaitu peneliti tidak ikut secara aktif dalam pengamatan aktivitas subjek. Jadi peneliti terlibat langsung dalam memberikan layanan.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode *interview* (wawancara), angket/kuisisioner, observasi dan metode dokumentasi. Berdasarkan metode pengumpulan data maka instrument pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui *Self efficacy* peserta didik menggunakan instrumen non-tes dengan menggunakan angket (kuisisioner)/skala psikologi. Adapun kisi-kisi instrument penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 5
Kisi-kisi *Self efficacy*

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item		jumlah
			Positif	Negatif	
<i>Self efficacy</i>	Level	1. Peserta didik mampu mengatasi masalah yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas	9,15	13,20	4
		2. Peserta didik mengerjakan tugas yang dirasa mampu dilaksanakannya dan menghindari tugas di luar batas kemampuannya	14,18	21,24	4

Strenght	3. keyakinan peserta didik atas kemampuannya untuk meraih keberhasilan dalam setiap tugas	1,22	19,23	4
	4. pengharapan yang kuat akan kemampuan diri yang mendorong peserta didik untuk mencapai tujuan dan keberhasilan	4,6	2,17,25	5
Generality	5. keyakinan terhadap kemampuan peserta didik tergantung pada pemahaman akan kemampuannya	5,11	3,8	4
	6 Peserta didik mampu memahami kemampuan dirinya terbatas pada aktivitas dan situasi tertentu yang bervariasi.	10,12	7,16	4
Jumlah				25

Sebelum angket itu digunakan maka peneliti menguji Validitas dan Reabilitas angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan, berikut dijelaskan sebagai berikut :

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah sejauh mana ketepatan, dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya, atau apakah sebuah tes mengukur apa yang seharusnya diukur.⁶⁸ Suatu instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Suatu instrumen dikatakan valid jika mempunyai validitas tinggi, sebaliknya dikatakan kurang valid jika validitasnya rendah. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini ada 25 pertanyaan. Peneliti melakukan validasi dengan bantuan system perhitungan analisis data instrument menggunakan program SPSS *for windows releasw 21*. Setelah divaidasi peneliti menguji instrument tersebut kepada 64 peserta didik. Pernyataan tersebut valid dan layak sebagai alat ukur dalam meneliti *Self Efficacy* peserta didik.

Tabel 6
Hasil Uji Validitas

No	Butir Soal	r tabel	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
1	Butir 1	0,2091	,315	Valid
2	Butir 2	0,2091	,574	Valid
3	Butir 3	0,2091	,371	Valid
4	Butir 4	0,2091	,437	Valid
5	Butir 5	0,2091	,414	Valid
6	Butir 6	0,2091	,416	Valid

⁶⁸ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta:pustaka Pelajar, 2012)h. 62

7	Butir 7	0,2091	,524	Valid
8	Butir 8	0,2091	,508	Valid
9	Butir 9	0,2091	,414	Valid
10	Butir 10	0,2091	,331	Valid
11	Butir 11	0,2091	,453	Valid
12	Butir 12	0,2091	,251	Valid
13	Butir 13	0,2091	,616	Valid
14	Butir 14	0,2091	,524	Valid
15	Butir 15	0,2091	,361	Valid
16	Butir 16	0,2091	,559	Valid
17	Butir 17	0,2091	,398	Valid
18	Butir 18	0,2091	,350	Valid
19	Butir 19	0,2091	,599	Valid
20	Butir 20	0,2091	,529	Valid
21	Butir 21	0,2091	,610	Valid
22	Butir 22	0,2091	,334	Valid
23	Butir 23	0,2091	,317	Valid
24	Butir 24	0,2091	,335	Valid
25	Butir 25	0,2091	,592	Valid

2. Uji reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi di sebut sebagai pengukurang yang reliabel (*reliable*).⁶⁹

Instrument yang reliable adalah instrument yang dapat mengukur sesuatu yang dapt diukur secara konsisten dari waktu ke waktu. Kata kunci untuk syarat kualifikasi suatu instrument adalah konsistensi, keajekan, atau tidak berubah-ubah.⁷⁰ Untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan peneliti reliable atau tidak maka perlu dihitung menggunakan

⁶⁹ Saifuddin Azwar, Reliabilitas dan validitas edisi 4 (yogyakarta:Pustaka pelajar,2017), h.7

⁷⁰ Burhan Nurgiyantoro, Gunawan , Marzuki. (2012). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2012). h. 341

rumus *Alpha Cronbach*. Hasil perhitungan akan diperoleh koefisien reliabilitas, koefisien tersebut akan menentukan instrument yang digunakan reliable atau tidak. Adapun perhitungan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* menggunakan bantuan program computer yaitu *SPSS Statistics ver 21*.

Tabel 7
Garis panduan mengenai nilai *Cronbach Alfa*

Cronbach Alfa	Ketekalan Dalaman
$\alpha \geq 0.9$	Sangat Baik (Excellent)
$0.8 \leq \alpha < 0.9$	Baik (Good)
$0.7 \leq \alpha < 0.8$	Diterima (Acceptable)
$0.6 \leq \alpha < 0.7$	Dipersoalkan (Questionable)
$0.5 \leq \alpha < 0.6$	Lemah (Poor)
$\alpha < 0.5$	Tidak diterima (Unacceptable)

Sumber: Kline 1999⁷¹

Uji releabilitas dilakukan dengan 64 subjek, adapun hasil koefisien releabilitas yang diperoleh dari perhitungan rumus *Alpha Cronbach* dengan program *SPSS Statistics ver 21* adalah sebesar 0,879 maka sesuai denag pendapat kline pada table 3.4 intrumen memiliki *Alpha Cronbach* yag baik (*Good*).

⁷¹ Titik Rahayu, Kamisah Osman,” Kajian Awal: Keyakinan Diri Terhadap Kemahiran Pemikiran Komputasional Dalam Kalangan Calon Guru Sains”. Artikel Universiti Kebangsaan Malaysia.

H. Analisis Data

Menurut prof.Dr.sugiyono analisis data yaitu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah di peroleh dari hasil wawancara, kuesioner atau angket dan observasi catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit , melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih yang mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah di pahami oleh diri sendiri dan orang lain.

Dengan demikian teknik analisis data di gunakan atau di arahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji suatu hipotesisi penelitian yang telah di rumuskan dalam proposal. Untuk mengetahui peningkatan *Self Efficacy* peserta didik sebelum dan sesudah di berikan konseling individu menggunakan teknik *positive Self Talk*. Dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* karena sampel yang digunakan $n \leq 25$. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* dapat diketahui ada tidaknya perbedaan rata-rata antara dua sampel yang saling berhubungan. Ketentuan yang berlaku dalam uji *wilcoxon* adalah jika $\text{sig} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak, jika $\text{sig} > \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 diterima.



BAB IV

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan menjelaskan tentang hasil penelitian. Peneliti akan memaparkan tentang hasil penelitian dan penjelasan tentang *Self Efficacy*, efektifitas layanan konseling individu menggunakan teknik *positive self talk* terhadap *Self Efficacy* peserta didik.

1. Deskripsi data

a. Hasil *pree-test* skala *Self Efficacy*

Pree-test dilakukan agar dapat mengetahui dan memahami gambaran awal keadaan *Self Efficacy* sebelum diberikan layanan konseling individu menggunakan Teknik *positive Self Talk*. *Pree-test* ini diberikan kepada peserta didik yang berjumlah 5 peserta didik kelas VIII (delapan) SMPN 1 Sumberejo yang sebelumnya sudah dipilih untuk melakukan konseling individu. Berdasarkan hasil pemberian *pree-test* pada peserta didik menunjukkan beberapa kategori yang terdapat pada tabel :

Tabel 8
Hasil *pre-test Self Efficacy* peserta didik
Kelas VIII

NO	Konseli	<i>Pre-test</i>	Kategori
1	Konseli 1 NZ	11	Rendah
2	Konseli 2 LAC	8	Rendah
3	Konseli 3 SM	7	Rendah
4	Konseli 4 UK	11	Rendah
5	Konseli 5 LA	12	Rendah
N = 5		$\sum = 49$	Mean/ Rata-rata 9,8

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa ada 5 peserta didik yang diberikan layanan konsling individu yang memiliki kategori *Self Efficacy* yang rendah dengan rata-rata skor 9,8 lalu kemudian peneliti memberikan layana konseling individu dengan teknik *positive Self talk* untuk meningkatkan *Self Efficacy* peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo dengan hasil *post-test* sebagai berikut :

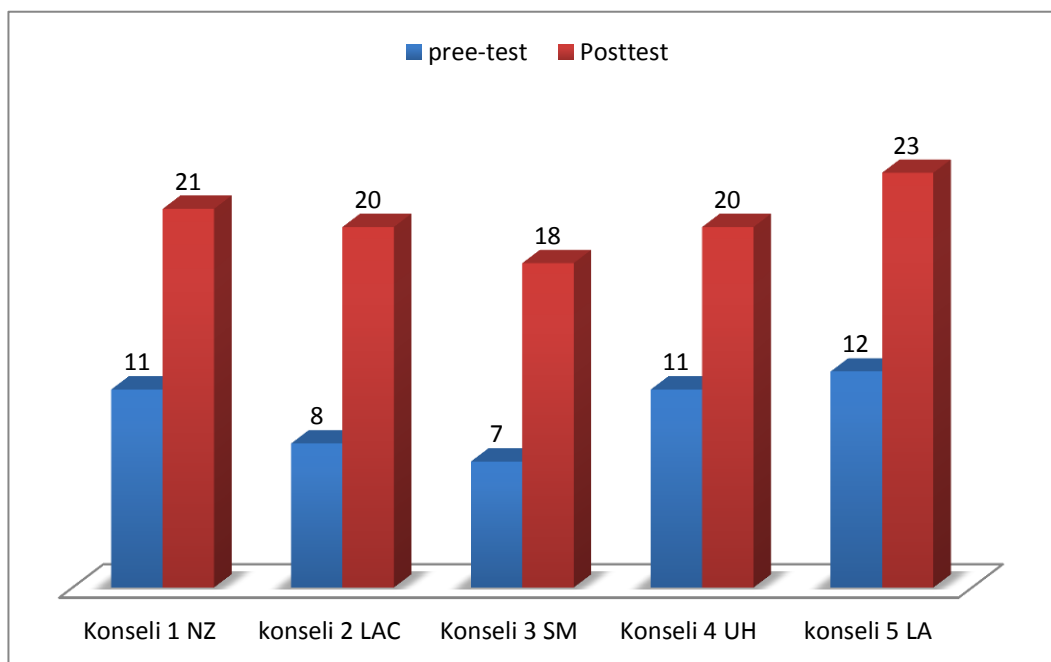
Tabel 9
Hasil *post-test Self Efficacy* peserta didik
Kelas VIII

NO	Konseli	<i>Post-test</i>	Kategori
1	Konseli 1 NZ	21	Tinggi
2	Konseli 2 LAC	20	Tinggi
3	Konseli 3 SM	18	Tinggi
4	Konseli 4 UK	20	Tinggi
5	Konseli 5 LA	23	Tinggi
N = 5		$\sum = 102$	Mean/ Rata-rata 20,4

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa ada perubahan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling individu menggunakan teknik *positive self talk* terhadap *Self Efficacy* peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo. Ada perbedaan antara sebelum dan sesudah

dilakukanya layanan konseling individu. Dimana setelah dilakukan layanan konseling individu menunjukan hasil rata-rata 20,4 dari yang sebelumnya *post-test* berjumlah 9,8 dari hasil *pre-test* dan *post-test* agar lebih jelas akan digambarkan grafik sebagai berikut :

Gambar 5
Grafik Hasil Prerest posttest Self Efficacy peserta didik Kelas VIII



Hasil dari grafik di atas dapat terlihat secara jelas bahwa hasil *post-test* hasil lebih tinggi dari *pre-test* setelah di berikan layanan konseling individu dengan teknik *positive self talk* untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo. Berarti bahwa dalam pelaksanaan konseling individu dengan teknik *positive self talk* dapat merasionalkan keyakinan-keyakinan irasional.

2. Pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *positive self talk* untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Sumberejo tahun pelajaran 2019/2020.

a. Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal : 22 juli 2019

Waktu : 08.40-10.00

Tempat : Ruang BK SMPN 1 Sumberejo

Pada pertemuan ini yang pertama kali peneliti lakukan adalah memperkenalkan dan maksud dan tujuan peneliti mengumpulkan peserata didik di ruang Bimbingan dan Konseling ini dan peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan peserta didik atas kehadirannya. Dan peserta didik memperkenalkan satu persatu nama, kelas dan cita-cita. Masih ada peserta didik yang masih bingung cita-citanya apa dan ada juga yang menjawab cita-citanya akan menjai apa. Setelah perkenalan diri selesai dan peneliti bertanya sedikit kepada peserta didik dan bercanda sedikit agar Susana tidak tegas sehingga peserta didik lebih nyaman berada diruang BK. Setelah itu peneliti meminta peserta didik untuk mengisi angket *Self Efficacy*, sebelum peserta didik itu mengisi angket tersebut, peneliti terlebih dahulu menjelaskanya. Saat peserta didik sudah jelas, peneliti membagikan angket tersebut kepada peserta didik. Tidak ada kendala apapun saat pegisian angket tersebut. Walau masih ada yang

sedikit kurang jelas di beberapa kata di angket tersebut sehingga peneliti menjelsakan secara singkat tentang makan kata-kata tersebut, namun hal itu tidak mengganggu pelaksanaana. Dan peneliti sudah dapat melihat bahwa peserata didik sudah mulai nyaman. Terlihat dari tingkah laku peserta didik dan sudah mau bertanya dengan peneliti tanpa merasa sungkan atau cemas. Pada saat pengisain angket berlangsung dilakukan secara kelompok tidak secara individu.

b. Pertemuan Kedua

Hari/Tanggal :23 juli 2019
Waktu : 08.00-13.40
Tempat : Ruang BK SMPN 1 Sumberejo

Pada pertemuan kedua ini peserta didik sudah mulai di panggil satu per satu tidak bersama lagi. Dimulai dengan konseli pertama NZ pada pukul 08.00-08.40. konseli kedua LAC 09.20-10.00. konseli ketiga SM pada Pukul 11.40-12.20 konseli ketiga UK pada pukul 10.20-11.00. Dan yang terakhir konseli kelima LA 13.00-13.40. Pada pertemuan pertama ini peneliti menjelaskan tentang konseling individu tujuan dan juga asas-asas yang ada di Bimbingan dan konseling. Dan peneliti pada pertemuan ini meminta kepada peserta didik untuk menuliskan kritik tentang dirinya di sebuah kertas. Peserta didik dapat menuliskan semua kritik yang ada pada dirinya. Pada kritik ini sangat berharga, ini akan menyediakana informasi berharga bagi peneliti dan akan membantu konseli memahami perasaan-perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadap dirinya. Konselor

dan peserta didik sepakat waktu selama 3 hari untuk membuat kritik terhadap peserta didik. Dalam akhir pertemuan pertama di akhiri dengan doa dan peneliti meminta kepada peserta didik untuk datang lagi ke ruang BK.

c. Pertemuan Ketiga

Hari/Tanggal : Kamis, 25 juli 2019

Waktu : Pukul 08.40-14.20

Tempat : Ruang BK SMPN 1 Sumberejo

Pada pertemuan ketiga ini peserta didik sudah membawa hasil kritik yang diberikan kepada dirinya yang di tulis di sebuah kertas. Pada pertemuan ini jam 08.40-09.20 konseli keempat UK. Dari isi surat kritik yang di baut oleh UK diantaranya, ketika pulang sekolah saya sering main HP, saya masih jarang untuk belajar, dan saya lebih mementingkan HP ketimbang membantu orang tua atau pun belajar, saya tidak yakin nantinya bisa mengapai cita-cita saya, dan saya kadang bertindak tidak berikir terlebih dahulu, dan saya mudah menyerah ketika mengerjakan tugas, dan saya sering menyalahkan teman ketika mengerjakan tugas, saya ketika belajar sering tidak fokus, saya kadang sering bingung ketika megikuti exskul dan saya sulit adaptasi kepada lingkungan baru. Dari semua kritik yang ditulis peserta didik terhdap dirinya peneliti dapat gambaran tentang keadaan peserta didik. Selanjutya peneliti dan peserta didik mendiskusikan tetang keritik yang ditulisnya satu persatu. Peneliti

juga bertanya” apa yang kamu dapat dari krtik yang kamu tulis?”. Peserta didik merasa bahwa dia tidak bisa mencapai apa yang dia inginkan. Dan merasa bahwa semua yang ada pada dirinya berdampak negatif pada dirinya. Peserta didik bercerita bahawa dia ingin mendapatkan rengking di semester ini agar kedua orang tuanya bangga pada dirinya.

Dan peserta didik dan peneliti mulai merasionalkan satu persatu dari kritik yang ada pada diri peserta didik apakah bisa membantu peserta didik untuk tujuanya dalam mendapatkan rengking di semester ini. Namun di beberapa poin mendiskusikan waktu sudah habis masih ada beberapa keritikan yang belum di bahas dan peserta didik dan peneliti membuat janji lagi untuk melakukan sesi konseli. Peneliti mengahiriya dengan mengucapkan Alhamdulillah.

Pada jam 11.00-11.40, konseli pertama NZ sebelumnya peneliti menyambut dengan hangat peserta didik yang dengan mempersilahkan masuk dan duduk. Dan memulai dengan membaca *Bismillah* Peneliti menjelaskan kembali maksud dan tujuan dan juga menyampaikan dari tujuan dari konseling individu ini dan juga menyampaikan asas-asas yang ada di Bimbinga dan konseling agar peserta didik merasa nayaman dan juga mudah untuk menyampaikan apa yang ingin disampikan peserta didik kepada peneliti. Setelah itu peserta didik meyerahkan surat kritik tentang dirinya yang dianatarnya: saya malas sekali saat belajar ada saja yang membuat malas, saya kurang yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya, saya sangat suka bermain HP tanpa

memperdulikan waktu, saya kurang bisa membagi waktu sehingga banyak masalah yang muncul karena itu, saya sering menyerah apalagi ada tugas yang diberikan guru saya biasanya langsung meyotek teman saya, saya suka menyalahka teman saya dan orang tua saya saat ada masalah, saya sangat tidak suka dikritik, saya merasa hidup saya sulit. Saya ingin hidup saja berjalan dengan baik dan bisa menyelesaikan tugas. Peneliti bertanya kepada peserta didik “ apa yang dilakukan kamu dengan pemikiran yang kamu tulis dalam surat ini, membantu kamu merasakan atau melakukan sesuatu?”. Peserta didik merasa bahwa pemikiran selama ini tidak membantunya tapi peserta didik malas untuk mengubahnya sudah merasa nyama dengan keadaan saat ini namun keadaanya saat ini menghambat peserta didik dalam melakukan kegiatan belajar. Dan waktupun habis dalam sesi ini dan peneliti menyelesaikan sesi ini dan membuat janji lagi dengan peserta didik karena masih belum selesai dalam merasionalkan pikiran irasional. Peneliti pun mengakhiri dengan mengucapkan *Alhamdulillah*.

Pada jam 13.00-13.40 , konseli ketiga SM, seperti bisanya peneliti mempersilahkan masuk pserta didik dan mempersilahkan peserta didik untuk duduk dan memulai sesi konseling dengan *Bismillah* dan melanjutkan dengan peneliti menjelaskan tujuan dan juga maksud dari konseling individu, setelah itu peserta didik menyerahkan kertas yang berisi kritikan terhadap diriya ada beberapa poin yang ditulis oleh peneliti diantaranya : saya ragu untuk mencoba hal-hal baru yang saya

liat atau rasakan, saya ragu bisa menyelesaikan masalah, saya sering di ejek atau di olok-olok oleh teman-teman. Saya mudah menyerah, saya kurang yakin bisa menghadapi masalah, teman-teman saya suka mengejek saya bukan karena sifat saya tapi karena bentuk fisik saya sehingga saya kurang yakin terhadap diri saya, saya suka menyerah saat ada tugas yang susah, saya kurang yakin mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis. Peneliti pun bertanya kepada peserta didik “ apa yang dilakukan kritik yang kamu tulis dalam kertas tersebut untuk membantu kamu merasakan atau melakukan sesuatu?. Peserta didik merasa bahwa merasa nyaman dan susah untuk merubah hal tersebut padahal itu yang membuat peserta didik tidak merasa bahagia. Dari beberapa pemikiran irasional tersebut peneliti dan peserta didik mendiskusikannya dan sudah mulai menumbuhkan rasa rasional pada diri peserta didik namun disela diskusi peserta didik menitikkan air mata karena sangat sedih dengan keadaannya sekarang, peserta didik merasa tidak kuat lagi, peneliti pun menenangkan peserta didik setelah tenang ternyata waktu sesi ini sudah habis dan peserta didik dan peneliti membuat janji lagi untuk menuntaskan apa yang dirasakan oleh peserta didik. Dan peneliti mengahirinya dengan ucapan *Alhamdulillah*.

Pada pukul 11.45-12.25 konseling kelima LA pada saat peserta didik sampai di ruang BK peneliti mempersilahkan masuk dan duduk, sesi konseling di buka dengan *Bismillah* dan menjelaskan kembali tujuan dan maksud diadakan konseling individu dan asas-asas yang ada di

bimbingan dan konseling. Setelah itu peserta didik menyerahkan kertas yang berisi kritik pada peserta didik. Ada beberapa poin dataranya : tidak yakin dengan hal yang akan dilakukan, saya kurang optimis dalam menyelesaikan masalah, saya sering bermain HP dari pada belajar, saat ada tugas dari guru saya langsung mecontek dari pada mengerjakan sendiri, saya sering menghindari tugas yang saya anggap susah, saya tidak suka dikritik, saya merasa takut saat meghadapi tantangan saat belajar, punya cita-cita tapi tidak yakin bisa kesampaian. Peneliti bertanya kepada peserta didik “ apa yang dilakukan oleh kritik yang kamu tulis di kertas tersebut membantu kamu merasakan atau melakukan sesuatu?. Peserta didik menjelaskan kalau merasakan saya merasa sudah nyaman dengan kondisi ini tapi tidak membantu saya untuk menjadi lebih baik lagi. Peneliti dan peserta didik mendiskusiakan tentang perasaan irasional peserta didik menjadi rasional, disela diskusi peserta didik menyampaikan bahwa dia menginginkan menjadi ustazah dan setelah lulus dari SMP akan mondok di pesantren, peserta didik tidak yakin akan kemampuannya bisa berjalan dengan baik sehingga peserta didik sering berikiran negatif bahkan pernah berfikir untuk tidak melanjutkan sekolah dan dirumah saja dan menikah. Waktupun sudah habis dalam sesi ini sehingga pembahasan permasalahan ini di lanjutkan di sesi berikutnya dan peserta didik membuat janji untuk bertemu kembali. Dan mengahiri sesi konseling ini *Alamdulillah*.

Pada pukul 13.45-14.25 konseli kedua LAC, peneliti mempersilahkan masuk dan duduk di ruang BK, sebelum konseling dimulai mengucapkan Bismillah, dan peneliti menjelaskan kembali makdud dan tujuan diadakan konseling individu dan menjelaskan asas-asas konseling individu, setelah itu peserta didik menyerahkan kertas yang berisi kritik pada dirinya, diantaranya sebagai berikut: saya cenderung malu terhadap orang yang tidak kenal, saya cenderung mementingkan HP, saya suka tidak percaya diri, saya suka menunda-nunda pekerjaan, saya suka tidak yakin jika mendapat tugas dari guru, saya pernah gagal dalam belajar jadi saya malas untuk belajar menurut saya percuma, saya tidak suka di kritik teman saya. Peneliti pun bertanya apa yang dilakukan oleh kritik yang kamu tulis di kertas tersebut untuk membatu kamu melakukan atau merasakan sesuatu. Peserta didik menjelaskan bahwa dia merasa nyaman dan susah untuk merubahnya, peserta didik tahu bahwa itu yang menghambatnya sekama ini. Peserta didik memulai untuk mendiskusikannya peserta didik bercerita tentang dia pernah di datangi kakak kelas karena kesalah pahaman kakak kelasnya terhadap LAC sehingga semenjak itu dia merasa kurang yakin terhadap dirinya. Dan peserta didik dan peneliti pun mulai mendiskusikan pemikiran irasional dan waktu pun habis sehingga sesi konseling akan di sambung dengan sesi berikutnya dan membuat janji akan membuat sesi berikutnya. Dan mengahiri sesi ini dengan *Alhamdulillah*.

d. Pertemuan Keempat

Hari/Tanggal : Selasa, 30 juli 2019
Waktu : Pukul 08.00-13.40
Tempat : Ruang BK SMPN 1 Sumberejo

Pada pukul 08.00-08.40 konseli ketiga ST pada pertemuan ini seperti pertemuan sebelumnya peneliti mengucapkan salam dan berdoa bersama agar kegiatan konsling berjalan dengan lancar dan bisa menyelesaikan apa yang dirasakan oleh konseli. Peneliti juga menjelaskan kembali tujuan dan maksud dari konseling individu dan menjelaskan asas-sasa konseling. Pada pertemuan ini mealanjutkan apa yang sudah di bahas kemarin. Peneliti menyakana tentang apa saja yang didiskusikn di pertemuan sebelumnya dan peneiti mulali membantu pemikian irasional. Dan peserta didik sudah bisa mengungkapkan bahwa apa yang difikirkan atau keyakinan yang ada pada dirinya banyak yang negatif dan akan berusaha mengubahnya peserta didik mengatakan kepada peneliti bahawa pemikiran dan tindakan selama ini yang menghambat peserta didik berkembang dan menjadi lebih baik dan peneliti bertanya. Peserta diaik bercerita bahwa dia tidak akan ragu lagi untuk mencoba hal-hal baru dan tidak akan takut gagal karena tanpa mencopa peserta didik tidak akan bisa tahu dan berkembang dan hanya bisa menerka-nerka saja. Dan bisa menyelesaikan masalah degan baik yang penting berusaha menyelesaikan masalah hasil nanti. Dan masalah teman-teman saya yang sering membuly saya, saya akan berusaha untuk

mengabaikanya selama itu tidak terlalu mengganggu saya, saya kedepanya tidak akan mudah menyerah saya akan berusaha sekuat tenaga dan masalah hasil nanti saya serahkan kepada Allah, dan masalah ekskul saya akan mencoba dulu dan berusaha yang terbaik agar bisa mengikutinya dengan baik, saya yakin saya bisa menghadapi ini semua. Setelah peserta didik bercerita peneliti memberikan pujian kepada peserta didik karena peserta didik sudah mau berusaha yakin kepada dirinya kembali sehingga bisa menjalani hidup dengan baik, peneliti pun bertanya kepada peserta didik kapan akan mulai melaksanakan rencananya tersebut. Peserta didik pun mengatakan bahwa saat ini saya akan berusaha yakin kepada dirinya. Sesi konseling pun pada pertemuan ini selesai sebelum mengahirinya peneliti meminta peserta didik agar kembali lagi pada satu minggu lagi. Peneliti pun mengakhiri pertemuan ini dengan mengucapkan *Alhamdulillah*.

Pada pukul 09.20-10.00 konseling pertama NZ, peneliti mempersialhkan masuk peserta didik dan mempersialhkan duduk, peneliti menyambut dengan hangat peserta didik dan sebelum memulai sesi ini terlebih dahulu untuk berdoa. Peneliti dan peserta didik pun mengulas kembali apa yang sudah di bicarakan di pertemuan kemarin, peneliti pun memberi pertanyaan yang membuka pemikiran peserta didik, peserta didik pun mengungkapkan bahwa selama ini dia bertindak dan berkeyakinan salah dan akan berusaha untuk melawan rasa malasnya, saat ada tugas saya akan mengerjakan tugas tersebut dengan

berusaha apabila sudah tidak sanggup lagi saya akan bertanya pada teman maupun guru saya tidak akan menyerah, saya akan mencoba membagi waktu dengan degan baik, tapi disini peserta didik bingung cara membagi waktu dan penelitipun memberikan saran kepada peserta didik untuk membuat jadwal kegiatn sehari-hari apa yang harus dilakukan dan ada targetnya stiap hari. Peserta didikpun mengerti dan akan mempraktekanya. Saya tidak akan menyerah kembali dan juga akan menerima kritik dari teman saya, saya percaya bahwa kritik dari teman dapat membuat saya lebih baik lagi. Penelitipun memuji peserta didik karena peserta didik sudah mulai yakin terhdap dirinya dan peneliti mengahiri pertemuan ini dan peneliti meminta peserta didik agar bertemu kembali satu minggu lagi dan mengahiri petemuan ini dengan mengucap *Alhamdulillah*.

Pada pukul10.20-11.00 konseli ke empat UK, penelitipun menyambut dengan hangat peserta didik tersebut mempersilahkan masuk dan duduk sebelum konseling di mulai peserta didik dan peneliti berdoa terlebih dahulu agar proses konseling berjala dengan baik dan lancar. Penelitipun memberi tahu kembali tujaun dan maksut dari konseling individu ini dan asas-asas BK. Di sesi ini konselor sedikit kesusahan untuk bisa membuka pikiran rasional peserta didik. Namun sedikit demi sedikit peserta didik sudah bisa mengetahui bahwa pemikiranya selama ini salah dan akan merubah pemikiran tersebut dengan pemikiran yang positif seperti menurut peserta didik pemikiranya selama ini salah dan itu

yang menghambat untuk maju kedepan dan akan mengganggu saat meraih sesuatu seperti cita-cita peserta didik. Peserta didik juga meyakini selama ini keadaanya tidak membuatnya lebih baik. peneliti juga menggambarkan bagaimana jika pemikiran selama ini jika dipertahankan maka dampak akan buruk bagi peserta didik. Peneliti pun bertanya apa yang akan kamu lakukan kedepan?. Peserta didik mengatakan bahawa akan mengurangi bermain HP, berusaha untuk meluangkan waktu untuk belajar, saya yakin saya bisa menggapai cita-cita saya, saat saya bertinda akan berfikir dahulu apakah yang saya lakukan akan baik atau buruk pada saya, saya tidak akan mudah meyerah, saya tidak kan menyalahkan teman saya. Peserta didikpun mengatakan bahwa dia akan berusaha melakukan apa yang sudah dia ungkapkan tadi. Sesi konselingpun selesai peneliti menyemangati pserta didik. Dan memberi tahu peserta didik bahwa seminggu dari sekarang bertemu lagi untuk membicarakan rencanya kedepan apakah sudah berjalan dengan baik. Pertemuan ini pun diakhiri dan peserta didik dan peneliti mengucapkan *Alhamdulillah*.

Pada pukul 11.40-12.20 konseli LA, peneliti menyambut kedatangan peserta didik degan hangat, sebelum dimulai sesi ini peneliti dan peserta didik berdoa bersama agar diberi kelancaran dan juga dipermudah Allah dalam menjari jalan dalam suatu masalah. Peneliti pun memnyampaikan kembalu tujuan dan makdut dari konseling individu dan juga asas-asas konseling. Setelah itu peserta didik dan peneliti mengulas kembali apa yang sudah dibicarakan pada pertemuan sebelumnya. Dan

peneliti pun bertanya kepada peserta didik “apa yang akan kamu lakukan dengan keadaan kamu sekarang?”. Peserta didik masih mengatakan bahwa akan memperbaiki dirinya sendiri, peserta didik bercerita bahwa dia kemarin sudah memikirkan apa yang ia tulis di surat kritik bahwa itu yang menghambat peserta didik selama ini dan peserta didik akan berusaha yakin akan apa yang dilakukannya, akan selalu optimis, mengurangi bermain HP, saya akan berusaha mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan akan mengurangi menyontek, saya akan menghadapi masalah atau tugas yang saya anggap sulit dan tidak menghindarinya, jika teman saya mengkritik, saya akan berusaha untuk menerimanya dan mencoba memperbaiki diri. Saya yakin jika saya berusaha maka saya bisa melewatinya. Dan tentang cita-cita saya menjadi ustazah saya sudah memantapkan cita-cita tersebut. Peneliti pun meyakinkan lagi bahwa cita-cita tersebut sangat bagus dan ada kesempatan untuk kuliah di luar negeri. Peserta didik pun semakin antusias untuk menjadi ustazah dan akan berusaha menjadi lebih baik dan mencoba untuk berusaha. Sesi konseling pun selesai, peneliti meminta peserta didik untuk ke ruang BK kembali di minggu mudaian. Dan pertemuan ini diakhiri dengan mengucapkan *Alhamdulillah*.

Pukul 13.00-13.40 konseling kedua LAC, peneliti menyambut peserta didik dengan hangat, peneliti mempersilahkan peserta didik untuk masuk dan duduk, sebelum konseling ini dimulai peserta didik dan peneliti memulainya dengan doa agar lancar dan diberi kemudahan oleh Allah

peneliti menyampaikan kembali maksud dan tujuan dari konseling individu ini dan juga asas-asas yang ada di konseling individu. Peneliti dan peserta didik mengulas kembali apa yang sudah di bicarakan di pertemuan sebelumnya. Disaat pembicaraan berlangsung peserta didik mulai meneteskan air mata, peserta didik merasa tidak mampu karena sebelumnya peserta didik pernah gagal dan akan percuma usaha yang dilakukan peserta didik selama ini. Peneliti pun menceritakan sebuah kisah tentang kisah Nabi Musa dan firauin saat firau mengejar nabi Musa dan kaum bani israil dan tiba di tepi pantai bani israil pun mengatakan bahwa kita tidak ada tempat belakang ada firau dan depan lautan suah bisa selamat kita. Kata nabi Musa kita belum tertangkap atau hancur. Kita masih memiliki Allah. Dengan izin Allah Nabi Musa bisa membelah lautan dengan tongkatnya dan bisa melewati lautan tersebut dan firau mengikuti nabi Musa dan pada saat firau di tengah lautan atas izin Allah lautan kembali bersatu dan firau tengelam dalam lautan dan meninggal. Dan jasad firau sampai saat ini masih ada. Dari kisah tadi kita dapat dapat belajar bahwa kita tidak boleh putus asa dan selalu mendekat kepada Allah maka hidup kita akan bahagia dunia dan ahirah. Peserta didik akan memperbaiki dari pemikiran negatif menjadi positif seperti mengurangi bermain HP, tidak akan menunda-nunda pekerjaan, lebih percaya diri, walau pernah gagal tapi itu dianggap sebagai pembelajaran dan akan beruaha kembali dan masalah hasil kita serahkan kepada Allah yang terpenting kita berusaha dan doa. Peneliti pun merasa bangga apa


yang akan dilakukan oleh peserta didik. Sebelum megahiri sesi konseling ini peneliti meminta peserta didik menemuinya kembali satu minggu kemudian dan sesi konseling berahir dengan mengucapkan *Alhamdulillah*.

e. Pertemuan Kelima

Hari/Tanggal :Senin, 5 agustus 2019

Waktu : Pukul 08.40-13.40

Tempat : Ruang BK SMP N 1 Sumberejo



Pada pukul 08.40-09.20 konseli ketiga UK, Peneliti menyambut dengan hangat peserta didik dan mempersilahkan peserta didik untuk masuk dan mempersilahkan duduk, disini peneliti menayakan kepada pserta didik bagaimana dengan rencanya yang akan dilakukan peserta didik 6 hari yang lalu. Peserta didik masih mengalami hambatan dalam melaksanakan rencananya. Peserta didik mengatakan bahwa sedikit demi sedikit peserta didik sudah mulai yakin akan dirinya,namun dia tidak mungkin untuk langsung berubah beigtu saja. Peserta didik mengubah dengan cara sedikit demi sedikit. Penelitipun membenarkan apa yang dilakukan oleh peserta didik memang berubah itu tidak langsung menjadi berubah tapi sedikit demi sedikit. Peserta didik pun merasa bahwa sekarang keadaanya jauh lebih baik karena sudah bisa mengutarakan apa yang sudah di rasakan selama ini dan dengan memiliki cara pandang tentang menjalani hidup peserta didik sudah lebih

menikmatinya dan peserta didik megutarakan kepada peneliti bahwa sekarang memiliki motto dalam hidupnya yaitu “coba aja dulu, jangan pernah menyerah”. Dan peserta didik mengucapkan terimakasih kepada peneliti bahwa sudah mau membantunya. Peneliti pun senang dengan apa yang dirasakan oleh peserta didik saat ini dan mengucapkan terima kasih kepada peserta didik atas kerja samanya selama ini. Dan mengakhiri konseling dengan mengucapkan *Alhamdulillah*

Pada pukul 10.20-11.00 konseling kelima LA, peneliti menyambut hangat kedatangan peserta didik ke ruang BK. Peneliti mempersialahkan peserta didik untuk masuk dan duduk di ruang bk. Sebelum sesi konsling dilanjutkan terlebih dahulu peneliti dan peserta didik berdoa bersama agar sesi konseling diberi kelancaran dan dipermudah oleh Allah untuk menyelesaikan masalah yang di hadapi peserta didik. Peneliti mengungkapkan kembali maksud dan tujuan konseling individu dan asas-asas yang ada di bimbingan dan konseling. Setelah itu peneliti dan peserta didik mengulas kembali apa yang sudah di bahas pada pertemuan sebelumnya. Peneliti pun bertanya bagaimana dengan rencananya untuk memperbaiki apa yang menghambat dalam kehidupannya, peserta didik pun mengutarakan masih belum semua yang dia lakukan masalah cita-citanya peserta didik sudah membicarakan kepada orang tua peserta didik. Dan orang tua peserta didik sangat setuju dan akan mendukung penuh dengan cita-cita menjadi ustazah, tapi masalah bermain HP tidak sepenuhnya bisa mengendalikan agar tidak sering main HP tapi setelah

melakukan konseling kemarin sudah mulai berkurang dan hidup peserta didik sekarang sudah mulai baik dan tidak mudah menyerah. Masalah tugas belajar dan kesulitan belajar, peserta didik mulai berusaha untuk mencari jalan keluar sendiri apabila tidak mengerti akan bertanya pada guru atau teman. Peserta didik mengucapkan terimakasih kepada peneliti karena setelah diadakan konseling ini perasaan menjadi lebih baik walau tidak sepenuhnya baik namun lebih baik dari sebelumnya dan mulai dari sekarang akan yakin pada dirinya walau nanti kedepannya akan lebih banyak tantangan yang akan dihadapi. Peneliti pun mengucapkan terimakasih karena peserta didik sudah mau bekerja sama dengan peneliti. Sebelum mengakhiri sesi konseling peserta didik meminta untuk berpelukan dengan peneliti. Dan mengakhiri sesi konseling ini dengan *Alhamdulillah*.

Pada pukul 11.00-11.40 konseling pertama NZ, peneliti menyambut dengan hangat peserta didik dan mempersilahkan masuk dan duduk. Sebelum memulai sesi konseling peserta didik dan peneliti berdoa bersama agar sesi konseling berjalan lancar dan dipermudah oleh Allah. Peneliti pun memberi tahu tentang maksud dan tujuan dari konseling individu dan asas-asas yang ada di bimbingan dan konseling. Peserta didik bercerita bahwa sekarang sekarang kehidupannya dan perasaannya lebih baik dari sebelum melakukan sesi konseling. Dan peserta didik akan berusaha menjadi lebih baik lagi dan yakin akan apa yang ada di dirinya. Peserta didik juga mengucapkan terimakasih kepada

peneliti karena sudah mau membantunya. Peneliti pun berterimakasih karena peserta didik sudah mau bekerja dengan baik dengan penelitian karena tanpa ada kerja sama antara peneliti dan peserta didik maka proses konseling ini tidak berjalan lancar dan konseling ini di akhiri dengan mengucapkan *Alhamdulillah*.

Pada pukul 11.40-12.20 konseling ketiga SM, peneliti menyambut dengan hangat dan juga mempersilahkan peserta didik untuk masuk dan duduk. Sebelum sesi konseling ini dimulai peserta didik dan peneliti berdoa bersama agar proses konseling berjalan lancar dan dapat dipermudah oleh Allah. Peneliti menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari konseling individu dan asas-asas konseling individu. Peneliti menanyakan kepada peserta didik bagaimana dengan yang direncanakan di sesi sebelumnya apakah sudah dilaksanakan. Peserta didik pun mengatakan bahwa setelah melakukan sesi konseling kemarin peserta didik merasa bahwa merasa lebih baik setelah menceritakan apa yang dirasakan selama ini dan mulai berusaha memperbaiki pemikiran irasional menjadi rasional. Namun tidak terlalu berjalan mulus pada saat menghadapi teman yang masih membully peserta didik, peserta didik merasa sedih karena masih di ejek oleh temanya. Peneliti memberikan sedikit cerita tentang kisah nabi Muhammad berdakwa tidak pantang menyerah, ada sebuah kisah dimana Nabi Muhammad selalu dilempari kotoran oleh seorang, setiap di lempari kotoran Nabi tidak pernah marah atau protes. Sampai pada suatu hari orang yang suka melempari kotoran

kepada Nabi tersebut tidak melempari Nabi lagi. Nabipun penasaran dan mencari informasi tentang orang tersebut. Ternyata orang tersebut sakit dan Nabipun menjenguk orang tersebut dan orang tersebut merasa bersalah atas perlakuannya selama ini dan meminta maaf kepada nabi dan masuk islam. Dari kisah ini kita dapat mengambil pelajaran bahwa kita harus sabar dan jangan membalas keburukan dengan keburukan dan selalu bersabar. Peserta didik merasa lebih baik lagi dan akan selalu berusaha walau itu tidak mudah. Peneliti pun berterima kasih kepada peserta didik karena telah bekerja sama dengan baik sehingga pelaksanaan sesi konseling ini berjalan menjadi baik lagi. Peserta didik pun mengucapkan terimakasih juga kepada peneliti karena sesi konseling ini membuat hati peserta didik lebih baik dari sebelumnya dan juga peserta didik bisa mengetahui cara agar lebih baik lagi dari sebelumnya. Sesi konseling di akhiri dengan mengucapkan *Alhamdulillah*.

Pada pukul 13.00-13.40 konseling kedua LAC, peneliti menyambut dengan hangat dan mempersilahkan masuk dan duduk. Sebelum sesi konseling ini berlangsung peneliti dan peserta didik berdoa bersama terlebih dahulu agar proses konseling berjalan dengan lancar dan dipermudah oleh Allah. Peneliti pun menjelaskan kembali maksud dan tujuan diadakan konseling individu dan asas-asas bimbingan dan konseling. Peneliti bertanya kepada peserta didik apakah rencananya berjalan dengan baik. Peserta didik mengatakan bahwa sudah melakukannya namun tidak semuanya peserta didik merasa kesulitan

tentang keyakinan bisa untuk melakukan sesuatu agar tidak gagal, peneliti pun menenangkan peserta didik dengan mengelus pundak dan tangan dan memberikan kata-kata yang bisa menenangkan peserta didik. Peneliti pun memberikan sedikit nasihat kepada peserta didik bahwasanya semua orang pernah mengalami kegagalan. Kegagalan itu bisa berdampak baik untuk kita atau pun buruk tergantung kita bagaimana memandang dan menyikapinya. Peserta didik mulai tenang dan akan berusaha untuk menyakinkan dirinya agar tidak takut akan gagal dan berani untuk mencoba dan tidak menyerah. Peneliti pun merasa bangga apa yang akan dilakukan oleh peserta didik. Peneliti pun memberikan sedikit cerita tentang orang sukses di luar sana dimulai dari kegagalan dan itu membuat peserta didik merasa yakin kepada dirinya bertambah. Sesi konseling pun berakhir peserta didik dan konseli saling berpelukan dan mengahiri sesi konseling ini dengan mengucapkan *Alhamdulillah*.

f. Pertemuan keenam

Hari/Tanggal : **Rabu, 7 Agustus 2019**

Waktu : **Pukul 08.40-10.00**

Tempat : **Ruang BK SMP N 1 Sumberejo**

Pada sesi ini konseling individu sudah selesai peneliti mengumpulkan peserta didik. peserta didik diajak untuk mengisi angket penelitian *Self Efficacy* dan Peneliti mengucapkan terimakasih karena sudah berpartisipasi dalam konseling individu bersama peneliti selama kurang lebih 3 minggu ini. Dan perwakilan peserta didik mengucapkan

terimakasih karena sudah membantu permasalahan yang dialami peserta didik dan sekarang peserta didik merasa lebih baik. Dan sesi ini diakhiri dengan mengucapkan *Alhamdulillah*.

3. Hasil *Pre-test*, *posttest*, dan *Gain Score self efficacy* peserta didik

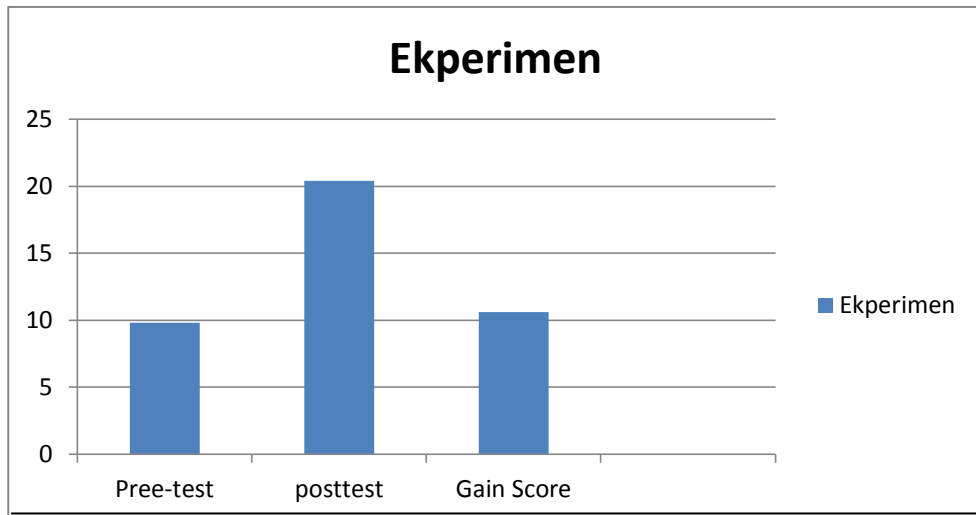
Setelah dilakukannya layanan konseling individu pada peserta didik kelas VIII SMP N 1 Sumberejo menggunakan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan *self efficacy* di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 10
Pre-test, post-test, dan Gain Score self efficacy peserta didik

NO	Konseli	<i>Pre-test</i>	<i>posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	Konseli 1 NZ	11	21	10
2	Konseli 2 LAC	8	20	12
3	Konseli 3 SM	7	18	11
4	Konseli 4 UK	11	20	9
5	Konseli 5 LA	12	23	11
Mean/ rata-rata		9,8	20,4	10,6

Berdasarkan perhitungan rata-rata hasil pemberian pre-test dan posttest, hasil posttest mengalami peningkatan, yaitu $(9,8 < 20,4)$. Oleh karena itu dapat diketahui setelah pemberian layanan konseling individu menggunakan teknik *self talk* peserta didik kelas VIII SMP N 1 Sumberejo mengalami peningkatan *Self Efficacy* dan dapat dilihat pada gambar grafik sebagai berikut:

Gambar 6
Grafik Pre-test, posttest, dan Gain Score self efficacy



Dari grafik di atas dapat dilihat setelah pemberian layanan konseling individu dengan teknik *positive Self Talk* peserta didik SMP N 1 Sumberejo dapat meningkatkan *Self Efficacy* dilihat dari rata-rata skor *Gain Score* sebesar 10,6.

4. Hasil uji efektifitas layanan konseling individu menggunakan teknik *Positive Self Talk* terhadap *Self Efficacy* peserta didik SMPN 1 Sumberejo.

Efektifitas layanan konseling individu menggunakan tehnik *positive Self Talk* untuk meningkatkan *Self Efficacy* peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo dapat dilihat dari perbandingan *gain score* sesudah dan sebelum dilakukan layanan konseling individu, setelah dilakukan perbandingan *gain score* dan uji wilcoxon untuk mengetahui efektifitas teknik *self talk* terhadap *Self Efficacy* peserta didik.

1) Uji pelaksanaan efektifitas layanan konseling individu menggunakan teknik *self talk* terhadap *Self Efficacy* peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo secara keseluruhan

Ho : layanan konseling individu dengan teknik *self talk* tidak efektif terhadap *Self Efficacy* peserta didik SMPN 1 Sumberejo.

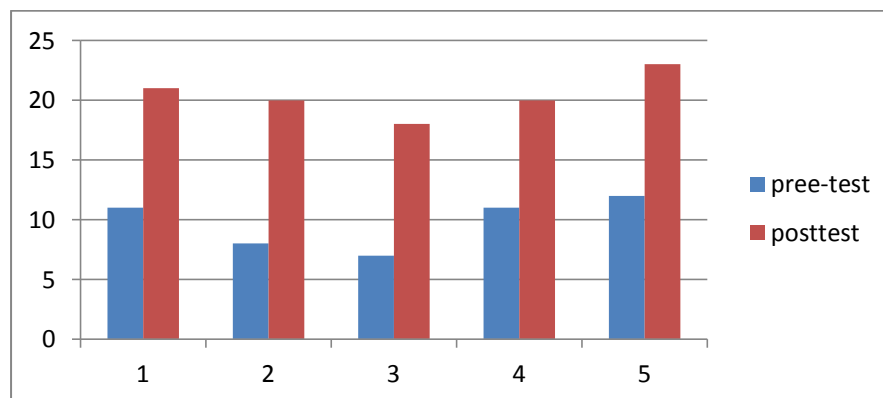
Ha : layanan konseling individu dengan teknik *self talk* efektif terhadap *Self Efficacy* peserta didik SMPN 1 Sumberejo.

Hipotesis statistik:

μ_1 : *Self Efficacy* peserta didik sebelum pemberian layanan konseling individu menggunakan teknik *Positive Self Talk*.

μ_2 : *Self Efficacy* peserta didik sesudah pemberian layanan konseling individu menggunakan teknik *Positive Self Talk*.

Gambar 7
Graik Peningkatan *Self Efficacy*



Setelah di ketahui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* dari gambar grafik di atas kemudian untuk penelitian ini penulis melakukan uji

Wilcoxon karena $n \leq 25$ dengan bantuan program komputer *SPSS Statistic ver 20*. Ketentuan yang berlaku dalam uji *Wilcoxon* adalah jika $\text{sig} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak, jika $\text{sig} > \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 diterima.

Tabel 11
Uji *Wilcoxon*
Ranks

	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	.00	.00
<i>Positive Ranks</i>	5 ^b	3.00	15.00
<i>Ties</i>	0 ^c		
<i>Total</i>	5		

a. *Posttest < Pretest*

b. *Posttest > Pretest*

c. *Posttest = Pretest*



Test Statistics^a

	<i>Posttest – Pretest</i>
<i>Z</i>	-2.023 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.043

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on negative ranks.*

Berdasarkan tabel 11 di atas dapat diketahui bahwa taraf signifikansi $p = 0,043 < 0,05$ hal ini menunjukkan H_0 ditolak yang artinya *Konseling individu dengan teknik self talk* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo.

B. Pembahasan

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Rendah Peserta Didik di SMPN 1 Sumberejo Tahun Pelajaran 2019/2020” dilakukan dari bulan Juli-Agustus 2019 dengan kegiatan pretest, pemberian layanan dan posttest. Hasil data pre-test dan posttest memiliki skor ($49 < 102$) dengan nilai rata-rata ($9,8 < 20,4$). Sehingga dapat di lihat bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah di berikan layanan konseling individu dengan perbedaan yang signifikan antara hasil dari pre-test dan posttest, oleh karena itu dapat di artika bahwa layanan individu dengan teknik *self talk* efektif terhadap *Self Efficacy* peserta didik SMPN 1 Sumberejo.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan layanan konseling individu dengan teknik *positive Self Talk* terhadap *Self Efficacy* peserta didik SMPN 1 Sumberejo, layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Self Efficacy* diberikan kepada peserta didik sebanyak 6 kali pertemuan dan 6 kali sesi konseling dan juga peserta didik diberikan *pre-test* dan *post-test*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *positive self talk* dalam teknik tersebut dapat mengembangkan pemikiran yang sehat yang berkaitan dengan *Self Efficacy*.

self efficacy adalah keyakinan seorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat

dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. *Self efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu yang lain.

Positive Self talk adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat. Pada teknik ini ada empat langkah yang harus dilakukan pada langkah pertama peserta didik dan peneliti tidak terlalu mengalami kesulitan namun pada langkah ke dua dan ketiga peneliti mengalami sedikit kendala dimana peserta didik masih belum bisa untuk merubah dirinya dan juga peneliti sedikit mengalami kesulitan saat mengubah perasaan irasional menjadi rasional dan pada langkah keempat peneliti dan peserta didik meninjau kembali *self talk* positif yang dilakukan peserta didik dan masih ada peserta didik yang sedikit kesulitan.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* karena $n \leq 25$ dengan bantuan program komputer *SPSS Statistic ver 20*. Ketentuan yang berlaku dalam uji *Wilcoxon* adalah jika $\text{sig} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak, jika $\text{sig} > \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 diterima.

Kesimpulan dari pembahasan yang telah dilakukan adalah *positive self talk* efektif terhadap *self efficacy* pada peserta didik SMPN 1 Sumberejo. *Positive self talk* dapat digunakan untuk menyangkal

keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat.

C. Keterbatasan penelitian

Dalam penelitian ini masih memiliki keterbatasan diantaranya masalah pengisian angket memang efektif namun tidak menjamin peserta didik yang memiliki skor tinggi dan rendah *Self Efficacy*, karena ada kemungkinan peserta didik tidak mengisi tidak sesuai dengan keadaanya. Sehingga harus dilengkapi juga dengan menggunakan wawancara, observasi.

Masalah waktu juga terdapat keterbatasan dalam penelitian ini karena pada saat proses konseling, peserta didik meminta izin kepada guru mata pelajaran pada jam tersebut sehingga peserta didik tertinggal dalam mengikuti proses belajar mengajar di kelas. Masalah ini juga dikarenakan di SMPN 1 Sumberejo guru BK tidak memiliki jadwal untuk masuk ke kelas. Peneliti menyadari bahwa masih banyak keterbatasan dalam penelitian ini.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang di laksanakan oleh peneliti terhadap peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo di peroleh kesimpulan bahwa layanan konseling individu dengan Teknik *positive Self Talk* efektif terhadap *Self Efficacy* peserta didik.

Hal ini ditunjukkan dari skor rata-rata *pretest* sebesar 9,8 meningkat menjadi pada skor *posttest*, dengan *gain score* 10,6. Analisis data Uji *Wilcoxon* diketahui bahwa taraf signifikasi $p = 0,043 < 0,05$ hal ini menunjukkan H_0 ditolak, maka H_a diterima. Ada perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa “Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Positive Self Talk* efektif untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Rendah Peserta Didik Di SMPN 1 Sumberejo Tahun Pelajaran 2019/2020”

B. SARAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan penulis memberikan saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat mengaplikasikan self talk positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Agar memiliki perasaan, keyakinan, pikiran dan tindakan yang lebih positif lagi. Khususnya dalam membentuk keyakinan dalam mengapai suatu tujuan tertentu.

2. Bagi Guru BK

Guru BK memberikana teknik *self talk* positif layanan konseling klasikal, kelompok, maupun kelompok pada peserta didik di bidang belajar, sosoal, pribadai dan karir.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya sebaiknya berkordinasi dengan guru bk masalah waktu yang akan di gunakan dalam pelaksanaan agar tidak mengganggu peserta didik dalam kegitan belajar mengajar.
- b. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan pengetahuan dengan memberikan teknik *positive self talk* kepada subjek lain seperti anak berkebutuhan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

Al-qur'an & terjemah, Bandung:Cordoba,2013

Bekti Susilo Apsari, Wahyu Adi, Dan Dini Octoria, “Pengaruh Self efficacy, Pemanfaatan Gaya Belajar Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi (Studi Kasus Di SMK Negeri 1 Surakarta),” *Jupe-Jurnal Pendidikan Ekonomi* 3, No. 1 (25 April 2015),.

Eko Ferridianto, “Pengaruh Self efficacy (Self Efficacy) dan Prestasi Belajar Kewirausahaan Terhadap Motivasi BerTechnopreneurship Siswa Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik SMK 1 Sedayu,” *Jurnal. Yogyakarta: UNY*, 2012.

Erford, BT. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta : pustaka Pelajar,2017

Elizabeth, B., (2014). ‘*self talk*’: *When Talking to Yourself, the Way You Do It Makes a Difference*. Diakses dari <http://www.wsj.com/articles/SB10001424052702304831304579543772121720600> , pada tanggal 12 Februari 2019. Jam 10. 45 WIB.

Gantina, K. , Eka, W. , Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT INDEKS, 2011

Gerald C, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2007

Ghufron,M.N, Risnawati RS, *Teori-Teori Psikologi*Ar-Ruzz Media Group: Yogyakarta,2010

Jeremy. (2008). *Positive self talk*. Diakses dari <http://www.drjerm.com/Positive-self talk/Positive- self talk. php>, pada tanggal 7 Januari 2019. Jam 13. 24 WIB.

Komarudin. *Psikologi Olahraga*..Bandung: PT Remaja Rosdakarya,2013.

- Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim, Halimatun Halaliah Mokhtar, Kaunseling Individu Apa dan Bagaimana Malaysia :Penerbit Fajar Bakti
- Murphy,, Murphy. A foundation for positive mental imagery and positive self talk for use in an appreciative manager model. Benedictine University. Dissertation. proQuset information and learning company. 3258975.
- Muh Farozin, et. al. *panduan oprasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah pertama* Jakarta, 2016
- Mukhi. Add. "self-Efficacy (Perspektif teori kognitif siswa dan implikasinya terhadap pendidikan) "jurnal pendidikan islam 4, No. 1 (5 januari 2009).
- Mulyarshi Karwono,Heni, *Belajar Dan Pembelajaran Serta Pemanfaatan Sumber Belajar*, Jakarta,:PT Rajafindo Persada, 2012.
- Musnamar T, *Teknik Konseling*, Yogyakarta:pustaka pelajar, 2015
- Nobelina Adicondro Dan Alfi Purnamasari, "Self efficacy, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii," *Humanitas: Indonesian Psychological Journal* 8,
- Nurgiyantoro B, , Marzuki.g *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2012
- Putri Limara Sari,"*Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang*". (jurnal skripsi program sarjana jurusan bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri semarang,oktober 2017)
- Prayitno, Amir,E *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*,Jakarta :PT Rineka Cipta, 2013
- Rahayu,T,Osman,K," Kajian Awal: Keyakinan Diri Terhadap Kemahiran Pemikiran Komputasional Dalam Kalangan Calon Guru Sains". Artikel Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Samadani, ,U. A , *The Power of Belief*.Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013.
- Sarwono Nursito, "Analisis Pengaruh Interaksi Pengetahuan Kewirausahaan Dan Self efficacy Terhadap Intensi Kewirausahaan" 5, No. 3 (2013): 11.
- Seimun. Y. *Kesehatan mental 3*. Yogyakarta: Kanisius.2006
- Siti Nurlaila, "Pelatihan Self efficacy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional," *GUIDENA: Jurnal*

Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling 1, no. 1 (13 September 2011)

Sofyan S, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Alfabeta: Bandung, 2013.

Stephen, S.P. *Konseling dan Psikoterap*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
Sudrajat, Ahmad, *Layanan Konseling Individu*, [online], tersedia di :
<https://akhmasdudrajat.wordpress.com/2009/12/proses-layanan-konseling-individual/>, diakses 4 maret 2019

Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta, 2012.

Sutoyo A, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: pustaka Pelajar, 2012.

Syah Muhibbin, *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.

Ummah Athik Hidayatul, “Efektivitas Konseling Ringkas Berpusat Solusi untuk Meningkatkan Self efficacy Akademik Peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)” (On-line), tersedia di: <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/disertasi/article/view/22709> (3 maret 2019)

Ulinuha Nur Aini, “*Layanan Konaeling Individu dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa di SMP PIRI 1 Yogyakarta*:. (jurnal skripsi program sarjana Jurusan Bimbingan dan Konseling fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2013 September)

