

POSITIVE SELF-TALK: UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMP

Adiva Istighfarini*^{1a}, Nur Ainy Fardana Nawangsari^{1b}

^{1ab}Universitas Airlangga, Surabaya

e-mail: ^aadivaistighfarini@gmail.com, ^bnurainy.fardana@psikologi.unair.ac.id

*adivaistighfarini@gmail.com

Received: 02 Maret 2025; Revised: 21 April 2025; Accepted: 31 Desember 2025

Abstract: Self-confidence is important for students to help smooth the learning process. However, based on observations, students are still found to have low self-confidence, which affects the learning process in the classroom. The purpose of this study was to test the effectiveness of positive self-talk training in increasing self-confidence in junior high school students. The subjects in the study were 5 grade VIII junior high school students who had low category scores based on the Self-Confidence Assessment Instrument selected through purposive sampling techniques. This study used the pre-experimental one group pretest-posttest method. The results showed that positive self-talk training was able to help students become more confident. The statistical results showed a significance value of $0.043 < 0.05$, which means that there was a difference in knowledge between participants before and after the training. Thus, the Positive Self-Talk training program to increase student self-confidence can be used as an intervention to help increase self-confidence in junior high school students.

Keywords: positive self-talk; self-confidence; high school students

Abstrak: Kepercayaan diri penting dimiliki oleh siswa untuk membantu dalam kelancaran proses pembelajaran. Namun berdasarkan pengamatan masih ditemukan siswa yang masih memiliki kepercayaan diri rendah sehingga memengaruhi proses pembelajaran di kelas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pelatihan *positive self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMP. Subjek dalam penelitian adalah 5 orang siswa kelas VIII SMP yang memiliki skor kategori rendah berdasarkan *Self-Confidence Assessment Instrument* yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *positive self-talk* mampu membantu siswa untuk lebih percaya diri. Hasil statistik menunjukkan nilai signifikansi $0,043 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan pengetahuan pada peserta sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Dengan demikian program pelatihan *Positive Self-Talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMP.

Kata Kunci: *positive self-talk*; kepercayaan diri; siswa SMP

How to Cite: Istighfarini, A., & Nawangsari, N.A.F (2025). *Positive Self-Talk: Upaya untuk Meningkatkan kepercayaan Diri pada Siswa SMP*. *Jurnal Konseling Indonesia*, 11(1), 11-22. <https://doi.org/10.21067/jki.v11i1.11684>

Copyright © 2025 (Adiva Istighfarini, Nur Ainy Fardana Nawangsari)

Pendahuluan

Keberhasilan siswa dalam akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal meliputi lingkungan sekolah, dukungan sosial, dan kondisi keluarga. Faktor internal meliputi kesehatan fisik, kondisi psikologis seperti taraf intelektual, motivasi, dan juga kondisi

sosioemosional (Salsabila & Puspitasari, 2020). Salah satu faktor internal yang juga memberikan peran besar dalam prestasi belajar siswa adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan modal dasar bagi seorang siswa untuk aktualisasi diri. Dengan adanya kepercayaan diri, siswa akan memiliki kesempatan untuk mengembangkan bakat, potensi, dan minat sehingga mampu berkembang menjadi sebuah prestasi (Komara, 2016). Kiverstein (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa dengan adanya kepercayaan diri siswa akan yakin pada kemampuannya sehingga lebih memungkinkan bagi mereka untuk terbuka pada lebih banyak opsi dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks belajar dan pendidikan, adanya kepercayaan diri membantu siswa untuk lebih memahami diri, sedangkan rendahnya kepercayaan diri membuat siswa terjebak dalam keterasingan, takut menghadapi tantangan, pesimis, dan tidak mampu membuat keputusan (Tasdiq, dkk, 2020)

Lauster (2003) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan atas kemampuan diri sehingga individu merasa leluasa dalam tindakannya dan mampu melakukan hal-hal yang sesuai berdasarkan kemauan serta bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan, dan mampu memahami kelebihan maupun kekurangan diri sendiri. Kepercayaan diri tidak diturunkan melainkan berkembang melalui proses belajar yang dialami individu ketika berinteraksi dengan lingkungan (Al-Halik & Rakasiwi, 2020). Menurut Walid dan Aisyah (2019) kepercayaan diri merupakan sikap ketika seorang individu dapat menerima segala sesuatu yang terjadi sehingga dapat mengembangkan kesadaran terhadap diri sendiri dan memiliki pemikiran yang positif dan tidak bergantung pada orang lain untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki keyakinan terhadap kelebihannya dan rasa yakin tersebut membuatnya mampu mencapai tujuan di dalam hidupnya (Irmayanti, dkk, 2020).

Berdasarkan teori perkembangan kognitif menurut Piaget (Santrock, 2013) perkembangan kognitif pada remaja SMP berada pada tahap operasional formal (12 tahun-dewasa). Pada tahap operasional formal remaja sudah mampu berpikir secara rasional dalam mencari solusi dan menerapkannya untuk mengatasi masalah. Kepercayaan diri remaja sudah mulai terlihat dalam fase ini (Eka, dkk, 2023). Perkembangan kognitif memengaruhi kepercayaan diri pada individu karena kognitif berkaitan dengan persepsi individu terhadap dirinya. Hal tersebut menentukan cara berfikir, motivasi, perilaku, dan cara individu dalam memandang dirinya (Kurniasih, dkk, 2021). Menurut teori perkembangan sosioemosional Erikson (Santrock, 2019) remaja SMP berada pada fase *identity vs identity confusion*. Pada tahap ini remaja menentukan siapa diri mereka dan apa tujuan hidup mereka. Remaja menghadapi berbagai peran baru yang menuntut mereka untuk mengeksplorasi identitas diri mereka. Remaja yang mampu melewati fase ini dengan baik akan mendapatkan pemahaman baru mengenai diri mereka yang akan membantu dalam tahap perkembangan sosioemosional tahap selanjutnya. Kepercayaan diri pada remaja akan tampak pada sikap mampu memahami dirinya dan menerima diri sebagaimana adanya (Fitri, Zola, & Ifdil, 2018).

Kepercayaan diri penting dimiliki oleh siswa karena percaya diri merupakan modal dasar bagi siswa untuk memenuhi kebutuhan. Adanya kepercayaan diri berperan dalam memberikan pemahaman bagi individu mengenai kelebihan, kekurangan, maupun potensi diri serta melahirkan keyakinan yang kuat (Vandini, 2015). Adanya keyakinan yang kuat atas kemampuannya menjadikan siswa merasa lebih mampu menghadapi tantangan baik dalam akademik maupun konteks sosial (Eka, dkk, 2023). Rasa kurang percaya diri muncul dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti kecemasan akan penilaian orang lain, kondisi sosial-ekonomi, penampilan fisik, dan kondisi psikologis. Rasa

kurang percaya diri ini pada akhirnya berdampak ke berbagai aspek, seperti interaksi sosial siswa dengan lingkungan sekitar dan pembelajaran akademik di kelas. Siswa yang kurang percaya diri di kelas akan terkesan pasif dan jarang berinteraksi dengan teman-temannya. Dalam akademik siswa yang kurang percaya diri akan kesulitan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki karena takut untuk berekspresi, takut mencoba hal baru, meremehkan bakat dan kemampuan, dan mudah terpengaruh oleh orang lain (Simon, 2024). Oleh karena itu kepercayaan diri merupakan aspek yang penting untuk dimiliki bagi seorang siswa untuk keberhasilan proses pembelajaran.

Hasil observasi pada siswa kelas VIII di salah satu sekolah menengah pertama di kota Surabaya masih terdapat siswa dengan kepercayaan diri yang rendah. Perilaku kepercayaan diri rendah ditunjukkan dengan siswa malu-malu ketika bertanya kepada guru maupun presentasi di kelas, tidak berani menjawab pertanyaan guru walaupun mengetahui jawabannya, tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena merasa tidak pandai dalam bidang apapun, dan mengikuti jawaban teman. Hal tersebut membuat siswa-siswa ini tidak dapat mengembangkan potensinya karena memiliki pemikiran irasional dan cenderung pesimis mengenai kemampuannya. Penanganan pada siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah sudah dilakukan oleh guru baik wali kelas, guru mata pelajaran, dan guru BK melalui metode diskusi, pemberian tugas presentasi di depan kelas, dan pendidikan karakter tiap kelas BK satu minggu sekali. Namun siswa tetap tidak menunjukkan perubahan perilaku yang diinginkan. Hal ini menunjukkan perlu adanya strategi alternatif yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah tersebut.

Studi yang dilakukan (Setiari, dkk, 2019) menunjukkan bahwa penerapan teknik *positive self-talk* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa khususnya dalam belajar. *Positive self-talk* mampu mengubah perilaku siswa yang cenderung pasif, selalu berfikir irasional, dan kurang antusias menjadi lebih percaya diri dalam mengungkapkan pendapat dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang diberikan. Dalam penelitian tersebut hasil pengujian statistik *Mann Whitney* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh hasil yang signifikan ($0,05 > 0,009$). Artinya terdapat perbedaan hasil kepercayaan diri sebelum dan sesudah dilakukannya *positive self-talk*. Serupa dengan penelitian (Putri, dkk, 2022) *positive self-talk* dapat membantu individu untuk lebih rasional dan realistis sehingga mampu memahami situasi yang dialami dan meningkatkan kepercayaan diri.

Positive self-talk merupakan salah satu metode yang berasal dari *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT). Metode ini didasarkan dari premis bahwa orang membuat tuntutan-tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri (Erford, 2015). Seligman & Reichenberg (2013) mendefinisikan *self-talk* sebagai *pep-talk* atau pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian maupun antusiasme. Secara garis besar, *positive self-talk* adalah segala sesuatu yang dipikirkan atau diucapkan kepada diri sendiri yang bersifat positif. Ketika seseorang mampu melakukan *positive self-talk* mereka akan memiliki pikiran-pikiran positif yang menjadikan diri mereka lebih percaya diri dan merasa yakin akan kemampuannya (Indraharsani & Budisetyani, 2017). Pada usia remaja, *positive self-talk* dapat berguna untuk membantu lebih fokus pada hal-hal yang bersifat positif serta untuk memperkuat keterampilan *coping* mereka (Erford, 2015). Dengan begitu diharapkan remaja dapat mengenali bahwa situasi yang sedang dihadapi tidak seburuk yang terlihat dan mereka dapat mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif (Pearlman, dkk, 2010).

Penelitian ini berfokus pada pelatihan *positive self-talk* pada siswa SMP dengan pengembangan

program pelatihan yang lebih terstruktur, meliputi sesi psikoedukasi, latihan mengenali diri, mempraktikkan *positive-self-talk*, dan evaluasi. Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas pelatihan *positive self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri, namun penelitian mengenai pelatihan *positive self-talk* di Indonesia lebih banyak mengkaji dampaknya pada atlet. Masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara spesifik mengkaji *positive self-talk* pada kepercayaan diri siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan akademik. Berdasarkan dari pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan *positive self-talk* terhadap kepercayaan diri pada siswa SMP.

Metodologi

Metode dalam penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest* karena dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek diberikan *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Tujuan dari penggunaan desain tersebut untuk mengetahui adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* pada subjek penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu berdasarkan hasil dari skala kepercayaan diri. Skala yang digunakan yaitu adopsi dari *Self Confidence Assessment Instrument* yang dikembangkan oleh (Ruchliyadi, dkk, 2022) pada sampel penelitian siswa SMP, alat ukur tersebut memiliki koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,898. Pada penelitian asli, skala telah diuji dan memiliki nilai *cronbach alpha* sebesar 0,898 yang menunjukkan bahwa skala reliabel. Skala yang dipakai memiliki indikator berdasarkan indikator kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama sesuai standar yang dikeluarkan oleh meliputi, a) melakukan sesuatu tanpa ragu; b) mampu membuat keputusan; c) tidak canggung dalam bertindak; d) tidak mudah putus asa; e) berani bertanya, menyampaikan pendapat, dan menjawab pertanyaan; f) berani melakukan presentasi di depan kelas. Pemilihan sampel didasarkan pada beberapa kriteria yaitu, a) merupakan siswa SMP aktif; b) memiliki skor dalam kategori rendah pada skala; c) bersedia mengikuti seluruh rangkaian asesmen dan pelatihan hingga selesai. Pengambilan data melalui teknik wawancara juga dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait subjek penelitian secara langsung. Setelah melakukan asesmen, diperoleh sejumlah 5 siswa kelas 8 sebagai partisipan dengan yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dan bersedia secara sukarela untuk mengikuti proses rangkaian pelatihan hingga selesai. 5 orang siswa tersebut seluruhnya berasal dari kelas 8, yaitu SA, AN, NF, PS, dan MA. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data penelitian menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan *software* SPSS 26 untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri siswa.

Proses pelatihan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah penyusunan program pelatihan menurut (Biech, 2005) yang terdiri atas penilaian dan analisis kebutuhan, mengembangkan tujuan pembelajaran, mendesain dan merencanakan program, mengimplementasikan program, dan evaluasi program.

a. Penilaian dan Analisis Kebutuhan

Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik dari adanya program pelatihan. Data analisis kebutuhan didapatkan bahwa masih terdapat siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri utamanya ketika proses pembelajaran sehingga hal tersebut berdampak pada siswa tidak mampu mengembangkan potensinya. Hal ini disebabkan karena siswa belum sepenuhnya mengenali diri mereka sendiri utamanya terkait kelemahan dan kelebihan.

b. Mengembangkan Tujuan Pembelajaran

Terdapat 2 macam tujuan dalam menyusun pelatihan, yaitu a) tujuan pembelajaran, yang berkaitan dengan pengetahuan atau keterampilan baru yang ingin dicapai setelah mengikuti pelatihan. Bentuk dari tujuan pembelajaran misalnya, setelah mengikuti pelatihan, peserta mampu membuat desain aktivitas pembelajaran; b) tujuan pelatihan, yang berkaitan dengan harapan yang ingin dicapai oleh penyelenggara pelatihan. Biasanya berupa deskripsi dari apa yang direncanakan untuk mencapai pembelajaran. tujuan umum dari program pelatihan ini adalah

c. Mendesain dan Merencanakan Program

Setelah menentukan tujuan, langkah selanjutnya adalah mendesain program pelatihan. Pada tahap ini instruktur pelatihan menentukan apa yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan. Instruktur pelatihan perlu memerhatikan karakteristik audiens, teknik pelatihan yang tepat, menyusun program yang menarik dan tidak membosankan, dan memastikan kegiatan selaras dengan tujuan yang ingin dicapai, serta menentukan metode untuk melakukan evaluasi mengenai efektivitas program.

d. Mengimplementasikan Program

Implementasi program pelatihan *positive self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dilaksanakan selama 2 hari dengan masing-masing berdurasi 120 menit. Dalam implementasi program tersebut siswa diajak untuk mengenali diri sendiri sebagai langkah awal untuk membentuk kepercayaan diri dan mengenalkan strategi *positive self-talk* serta demonstrasi cara melakukan *positive self-talk*. Teknik *positive self-talk* dalam penelitian ini dilakukan sesuai dengan langkah-langkah *countering* menurut (Young, 2021) antara lain: penilaian singkat, mengidentifikasi *negative self-talk*, mengubah *negative self-talk* melalui *counters* atau menyangkal *negative self-talk*, meninjau *counters* untuk menentukan adanya modifikasi atau tidak, dan menerapkan *positive self-talk*.

e. Evaluasi Program

Tahap evaluasi bertujuan untuk mengetahui apakah tujuan pembelajaran telah tercapai. Informasi tersebut dapat dijadikan acuan dalam penilaian dan analisis pada penyusunan pelatihan berikutnya. Pada penelitian ini evaluasi dilakukan melalui posttest dan wawancara terhadap siswa yang mengikuti pelatihan.

Tabel 1. Prosedur Pelatihan

Sesi	Kegiatan	Proses Pelatihan
Hari 1		
1	Pembukaan, membangun <i>rapport</i> , <i>pretest</i> , menjelaskan tujuan intervensi	<ul style="list-style-type: none"> - Perkenalan, mengisi <i>informed consent</i>, mengisi lembar <i>pretest</i> - Menjelaskan tujuan pelatihan - Menjelaskan proses pelatihan
2	Pengenalan mengenai kepercayaan diri	<ul style="list-style-type: none"> - Psikoedukasi mengenai kepercayaan diri (definisi, manfaat, proses pembentukan kepercayaan diri, strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri - Latihan mengenali diri sendiri (identifikasi kelebihan dan kelemahan).
Hari 2		
3	Pengenalan mengenai <i>positive self-talk</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Refleksi mengenai pertemuan sebelumnya - Psikoedukasi mengenai <i>positive self-talk</i>

Sesi	Kegiatan	Proses Pelatihan
Hari 1		
		(menjelaskan definisi, fungsi-fungsi, dan cara melakukan <i>positive self-talk</i>)
4	Mempraktikkan <i>positive self-talk</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penilaian/refleksi diri terhadap perilaku untuk mengetahui intensitas munculnya pikiran negatif - Menemukan pikiran negatif - Menulis <i>counters</i> (menyangkal) pikiran negatif dan menuliskan <i>positive self-talk</i> - Mempraktikkan <i>positive self-talk</i>
5	Evaluasi dan Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan evaluasi - Mengisi <i>posttest</i> skala kepercayaan diri

Hasil

a. Implementasi Program Hari 1

Tanggal : 4 September 2024

Materi : Proses Pembentukan Kepercayaan Diri

Pelatihan dibuka dengan membangun *rapport* dengan bertanya kabar siswa pada hari itu dan pemberian *pretest* skala kepercayaan diri serta *pretest* pembelajaran kepada siswa. Adapun hasil *pretest* skala kepercayaan diri siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Skor *Pretest* Kepercayaan Diri Siswa

No	Siswa	Skor	Kategori
1	SA	54	Rendah
2	AN	59	Rendah
3	NF	57	Rendah
4	PS	49	Rendah
5	MA	61	Rendah
Rata-rata		56	Rendah

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui hasil *pre-test* kepercayaan diri lima orang siswa yang dijadikan sampel berada pada kategori rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata kepercayaan diri sebelum diberikan pelatihan yaitu 56 yang termasuk dalam kategori rendah.

Setelah siswa selesai mengerjakan *pretest*, instruktur memaparkan tujuan dan rincian kegiatan pelatihan. Media yang digunakan dalam pelatihan yaitu *workbook* yang memuat materi selama pelatihan dan tugas-tugas dalam kegiatan pelatihan. Pemaparan materi pada hari pertama mengenai kepercayaan diri, meliputi definisi, faktor yang memengaruhi, manfaat, ciri-ciri, proses terbentuk, dan strategi-strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Kemudian instruktur mengajak siswa untuk berdiskusi mengenai kelemahan dan kelebihan masing-masing. Awalnya siswa menjawab tidak mengetahui kelebihanannya sendiri dan merasa tidak memiliki kelebihan. Instruktur mengajak siswa berlatih untuk mengenali diri sendiri melalui tugas "*All About Me*" dalam *workbook*. Tugas yang diberikan tersebut bertujuan untuk melatih siswa dalam mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan sehingga siswa lebih mampu memahami diri dan memaksimalkan potensi yang dimiliki. Setelah semua siswa menyelesaikan tugas, masing-masing membacakan kelemahan dan kekurangan

dan memberikan pendapat mereka mengenai kelebihan dan kelemahan masing-masing, apa yang bisa dioptimalkan dari kelebihan tersebut, dan bagaimana menyikapi kelemahan masing-masing. Awalnya siswa malu-malu dalam menceritakan kelebihan dan kelemahannya, namun setelah diberikan motivasi dan penguatan, siswa akhirnya mau bercerita mengenai kelemahan dan kelebihannya. Setelah itu dilakukan diskusi dan tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan.

Pada pertemuan pertama ini, siswa masih terlihat grogi dan malu-malu dalam menyampaikan pendapat. Interaksi antar siswa dengan siswa maupun siswa dengan instruktur terjalin baik, namun suasana pelatihan terkesan pasif karena siswa lebih fokus pada tugas yang diberikan. Karena merasa suasana sedikit tegang, instruktur berinisiatif untuk memberikan pertanyaan kepada masing-masing siswa dengan tujuan supaya masing-masing partisipan memiliki kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya.

b. Implementasi Program Hari 2

Tanggal : 5 September 2024

Materi : *Positive Self-Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

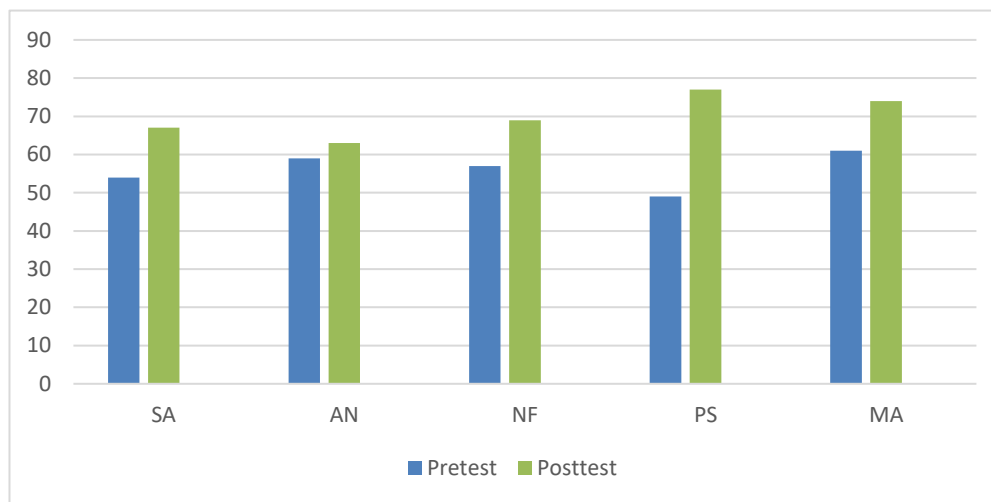
Pelatihan hari kedua dibuka dengan salam pembuka dan bertanya mengenai kabat masing-masing. Kemudian instruktur mengajak siswa untuk mengulas kembali materi-materi yang telah disampaikan pada hari pertama melalui sebuah video berjudul "*What Do You See*" yang bercerita tentang kepercayaan diri. Setelah menonton video siswa diminta untuk menceritakan pendapatnya mengenai isi video dan pelajaran apa yang bisa diambil dari video tersebut. Topik yang dibahas dalam pertemuan kedua ini mengenai *positive self-talk* yang meliputi, definisi, fungsi-fungsi, cara melakukan *positive self-talk* dengan metode *countering*, dan pada tahap akhir yaitu mempraktikkan *positive-self-talk*. Menurut (Young, 2021) dalam metode *countering* terdapat 5 langkah yang digunakan untuk melakukan *positive self-talk*.

Selanjutnya siswa diajak untuk belajar melakukan *self-talk* melalui metode *countering* yang terdiri dari 4 langkah. Pertama adalah melakukan penilaian singkat atau monitoring. Pada tahap ini siswa diajak untuk melihat kembali perilaku yang dilakukan dalam satu minggu ke belakang. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi dalam situasi seperti apa dan seberapa sering pikiran negatif muncul. Selanjutnya adalah mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan memeriksa apa maksud dari pikiran negatif yang muncul. Dalam tahap ini juga dilakukan eksplorasi pikiran negatif seperti dengan menanyakan "apa peran pikiran negatif ini untuk membantu dalam melakukan sesuatu?". Selanjutnya adalah mengidentifikasi *counters* (menyangkal) terhadap pikiran-pikiran negatif. *Counters* hendaknya datang dari diri partisipan sendiri untuk memperoleh hasil yang lebih efektif. Terakhir adalah mempraktikkan *positive self-talk* yang dihasilkan setelah membuat *counters*. Dalam tahap ini partisipan diajak untuk mempraktikkan *positive self-talk* dengan bersuara secara lantang dan diulang-ulang supaya tertanam dalam diri partisipan.

Selama pelaksanaan program pelatihan hari 2, siswa mengikuti seluruh rangkaian program dengan baik dan mampu bekerja sama dalam tugas-tugas yang diberikan. Pada pelaksanaan pelatihan hari kedua, suasana sudah mencair antar siswa. Siswa sudah tidak malu menanggapi temannya yang bercanda dan memberikan reaksi ketika temannya menyampaikan pendapat. Selanjutnya adalah dilakukan evaluasi dengan memberikan skala kepercayaan diri sebagai *posttest* untuk menilai adanya perubahan pada partisipan. Berikut merupakan data hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *positive self-talk*:

Tabel 3. Ringkasan Hasil *Pretest-Posttest* Siswa

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	SA	54	67	+13
2	AN	59	63	+4
3	NF	57	69	+12
4	PS	49	77	+28
5	MA	61	74	+13
Rata-rata		56	70	



Gambar 1. Grafik Hasil *Pretest-Posttest* Partisipan

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1, dapat diketahui bahwa nilai *posttest* siswa mengalami peningkatan. Hasil dari rata-rata skor menunjukkan adanya peningkatan dari 56 (kategori rendah) ke 70 (kategori sedang). Selain itu uji kuantitatif menggunakan metode *non-parametric wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara data sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik

	Pretest-posttest
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

Berdasarkan pada gambar 2, diketahui bahwa hasil statistik menunjukkan nilai signifikansi $0,043 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan pengetahuan pada peserta sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Evaluasi juga dilakukan dengan wawancara kepada siswa peserta pelatihan *positive self-talk* dengan jarak 1 bulan setelah pelatihan. Hasil wawancara diperoleh bahwa keseluruhan peserta mendapatkan pengetahuan baru mengenai strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan cara melakukan *positive self-talk*. Peserta juga merasakan adanya perubahan yaitu peningkatan kepercayaan diri. Misalnya siswa mengakui bahwa walaupun masih merasakan gugup sebelum presentasi, namun mereka merasa lebih mampu mengendalikan rasa gugup dan membuat perasaan lebih tenang setelah mengaplikasikan *positive self-talk*. Selain presentasi, siswa

menjadi lebih aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang awalnya tidak mengikuti ekstrakurikuler karena merasa tidak memiliki keahlian mulai mendaftar pada ekstrakurikuler yang diminati.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pelatihan *positive self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII utamanya dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pelatihan *positive self-talk* mampu digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Program pelatihan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan secara langsung strategi *positive self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Siswa tidak hanya diberikan pengetahuan materi mengenai kepercayaan diri namun juga mempraktikkan tiap langkah untuk melakukan *positive self-talk*. Rasa percaya diri penting dimiliki bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kepercayaan diri memudahkan siswa untuk mampu menghadapi tantangan dan mengatasi masalah. Siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri rendah ditunjukkan dengan perilaku-perilaku seperti malu saat berbicara di depan kelas, tidak aktif dalam pembelajaran utamanya ketika menjawab pertanyaan guru, memilih memendam pertanyaan ketika kesulitan. Hal tersebut terjadi karena siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah dan tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuannya. Pada akhirnya siswa akan merasa pesimis dan meragukan dirinya sendiri disebabkan oleh pikiran-pikiran negatif (Wahyu, Al Farabi, & Siregar, 2024).

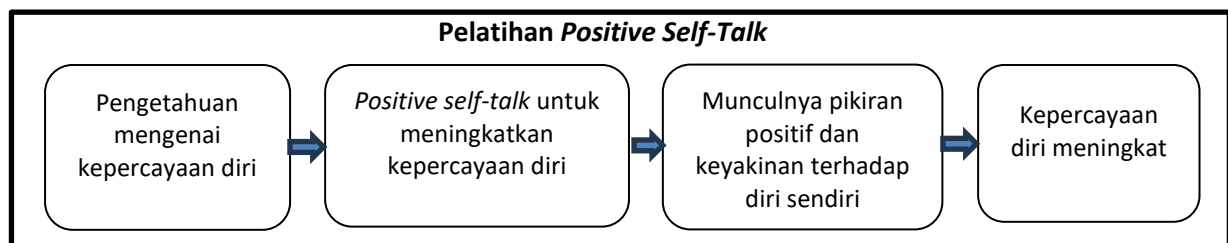
Subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kuesioner siswa yang memperoleh hasil dengan kategori rendah. Nilai rata-rata *pre-test* yang diperoleh sebesar 56 yang termasuk dalam kategori rendah. Dari 5 subjek yang mengikuti pelatihan mengungkapkan bahwa mereka merasa gugup utamanya ketika harus presentasi di depan kelas dan menjawab pertanyaan ketika ditunjuk oleh guru. Mereka juga menolak untuk menjawab pertanyaan guru walaupun mengetahui jawabannya karena takut jawabannya salah dan ditertawakan oleh teman sekelas. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih memiliki pemikiran irasional yang memengaruhi performa di dalam kelas. Sejalan dengan pendapat (Hatzigeorgiadis, dkk., 2009) yang mengungkapkan bahwa rendahnya kepercayaan diri akan berdampak pada produktivitas individu dan mengurangi performa mereka dalam bekerja. Pada siswa, rendahnya kepercayaan diri akan menyebabkan siswa kesulitan untuk mengembangkan potensinya. Didukung oleh pendapat Akbari dan Sahibzada (2020) yang mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri lebih tinggi memiliki strategi yang efektif dalam belajar dari pada siswa dengan tingkat kepercayaan diri lebih rendah. Untuk itu individu perlu memiliki kemampuan untuk percaya terhadap diri sendiri (Japar, dkk, 2020). Teknik *positive self-talk* yang berfokus untuk restrukturisasi pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif tepat diberikan untuk membantu siswa mengatasi pikiran-pikiran irasional.

Dari hasil *pretest* dan *posttest* skala dapat diketahui bahwa adanya peningkatan pada tingkat kepercayaan diri. Sebelum diberikan pelatihan rata-rata skor kepercayaan diri siswa yaitu 56 atau berada pada kategori rendah. Setelah diberikan pelatihan rata-rata skor sebesar 70 dan berada pada kategori sedang. Hasil wawancara dengan siswa juga menunjukkan bahwa mereka mulai mampu mengatasi perasaan gugup ketika tampil di depan kelas. Hal ini menunjukkan *positive self-talk* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. *Positive self-talk* mempengaruhi kepercayaan diri dengan mengubah pemikiran-pemikiran negatif menjadi pemikiran positif sehingga individu dapat memandang dirinya secara positif dan mampu memaksimalkan potensi

yang dimiliki (Wahyu, dkk, 2024). Hal ini sesuai dengan tujuan *positive self-talk* dalam metode REBT yang berorientasi pada tindakan yang membantu individu dalam menghadapi keyakinan irasional dan mengelola pikiran, perilaku, dan emosi dengan cara yang sehat dan lebih realistis (Putri, dkk, 2022). *Positive self-talk* yang dilakukan dengan cara berdialog dengan diri sendiri secara berulang untuk memberikan penguatan motivasi (Putri, dkk, 2022). Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja akan memengaruhi cara berpikir, motivasi, dan perilaku (Santrock, 2013). Siswa remaja yang mampu mengatasi pemikiran-pemikiran negatif dan melakukan restrukturisasi pada pemikiran tersebut menjadi lebih positif akan menjadi lebih percaya diri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah membuktikan bahwa *pelatihan positive self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa khususnya dalam lingkungan sekolah (Hatzigeorgiadis dkk., 2009; Setiari dkk., 2019; Tasdih dkk., 2020). Pada penelitian tersebut, *positive self-talk* tidak hanya mampu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, namun juga mengubah perilaku menjadi lebih positif, dan mereduksi stres yang disebabkan oleh lingkungan sosial. Erford (2015) mendefinisikan *self-talk* sebagai dialog internal atau pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian dan antusiasme. Pada usia remaja, *self-talk* digunakan untuk membantu anak-anak supaya lebih fokus pada hal-hal positif sehingga akan memperkuat strategi koping mereka. Penggunaan kalimat-kalimat *positive self-talk* akan memunculkan suatu bayangan positif yang akan menggantikan *negative self-talk*, sehingga menimbulkan kepercayaan diri (Setiari, dkk, 2019). Ketika siswa memiliki kemampuan untuk *positive self-talk* maka pikiran-pikiran positif akan menjadikannya lebih percaya diri dan tidak akan memandang lingkungan sebagai sesuatu yang membuat cemas (Indraharsani & Budisetyani, 2017).

Pelatihan *positive self-talk* dalam penelitian ini dimulai dengan memberikan pemahaman kepada siswa peserta pelatihan mengenai pentingnya memiliki kepercayaan diri dan proses pembentukan kepercayaan diri. Sesuai dengan pendapat Hakim (2002) kepercayaan diri terbentuk melalui empat proses, yaitu a) terbentuk melalui kepribadian yang sesuai dengan proses perkembangan; b) pemahaman individu terhadap kelebihan yang dimiliki; c) pemahaman dan reaksi positif mengenai kelemahan; dan d) pengalaman hidup dalam menjalani kehidupan, siswa peserta pelatihan diberikan kesempatan untuk memahami kelebihan dan kekurangan melalui lembar kerja terkait mengenali diri sendiri. Sejalan dengan Hakim (2002) bahwa untuk meningkatkan kepercayaan diri hendaknya dimulai dengan mengenali diri sendiri. Didukung dengan pendapat Putri, dkk (2022) mengungkapkan bahwa *positive self-talk* dapat membantu individu untuk lebih rasional dan realistis sehingga mampu mengenali diri dan diri dan memahami situasi yang dialami. Berikut ini merupakan grafik dinamika *positive self-talk* terhadap kepercayaan diri pada siswa:



Gambar 3. Dinamika pengaruh pelatihan *positive self-talk*

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelatihan *positive self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kelima siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri. Ditunjukkan dari adanya perbedaan skor pada siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. *Positive self-talk* membantu meningkatkan kepercayaan diri pada siswa melalui rekonstruksi pemikiran negatif menjadi pemikiran positif sehingga siswa dapat fokus pada kelebihan dan mampu mengembangkan potensinya. Ketika siswa lebih fokus pada pikiran-pikiran positif, mereka akan lebih percaya diri dan yakin pada kemampuannya sehingga akan dapat mengembangkan potensi secara optimal. Pelatihan secara klasikal merupakan pilihan yang tepat bagi siswa untuk mengatasi permasalahan tersebut. Adanya teman yang mengalami permasalahan serupa memberikan pemahaman bahwa dia tidak sendiri.

Siswa dapat menerapkan tahapan dalam *positive self-talk* yang meliputi melakukan penilaian/refleksi diri terhadap perilaku yang telah dilakukan dan mengidentifikasi seberapa sering pikiran negatif muncul. Tahap selanjutnya yaitu menuliskan pikiran-pikiran negatif, menetapkan *counters* yang berguna untuk menyangkal pikiran negatif yang muncul dan menetapkan *positive self-talk*, dan mempraktikkan *positive self-talk* dengan cara berbicara kepada diri sendiri dengan memberikan dorongan kepada diri sendiri dan dilakukan berulang kali hingga kalimat-kalimat positif memengaruhi tindakan sehari-hari. Kemudian siswa dapat mengevaluasi efektivitas *positive self-talk* dan melakukan modifikasi apabila dibutuhkan.

Terakhir, penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan bagi guru BK untuk mengatasi permasalahan rendahnya kepercayaan diri pada siswa. Dengan menggunakan pelatihan *positive self-talk* pada siswa, diharapkan. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi pelatihan *positive self-talk* pada karakteristik siswa yang lebih heterogen. Selain itu penelitian ini menggunakan metode *one-group pretest-posttest*. Walaupun menunjukkan hasil yang signifikan, penggunaan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol memiliki keterbatasan tersendiri. Peneliti selanjutnya dapat melakukan pelatihan pada 2 kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk mendapatkan perbandingan yang lebih valid.

Referensi

- Al-Halik, A.-H., & Rakasiwi, N. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *CONSILIUM: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 32–44. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v7i1.7186>
- Asiyah, Walid, A., & Kusumah, R. G. T. (2019). Pengaruh rasa percaya diri terhadap motivasi berprestasi siswa pada mata pelajaran IPA. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 217–226.
- Biech, E. (2005). *Training for dummies*. Wiley Publishing, Inc.
- Erford, B. (2015). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor* (Edisi Kedua). Pustaka Pelajar.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>

- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas self-talk untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367–378.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *PSIKOPEDAGOGIA*, 5 (1), 5(1), 33–42.
- Kurniasih, K., Supena, A., & Nurani, Y. (2021). Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini melalui Kegiatan Jurnal Pagi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2250–2258. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1109>
- Lauster, P. (2003). *Tes kepribadian (Alih bahasa: D. H. Gulo)*. Bumi Aksara.
- Pearlman, M. Y., Schwalbe, K. D., & Cloitre, M. (2010). *Grief in childhood: Fundamentals of treatment in clinical practice*. American Psychological Association.
- Putri, N. K. R. A. P., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas konseling REBT pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215. <https://doi.org/10.29210/1202222633>
- Rohana, Wikanengsih, & Irmayanti, R. (2020). Profil kepercayaan diri peserta didik SMP (studi deskriptif terhadap peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Selaawi tahun pelajaran 2019/2020). *FOKUS*, 3(6), 208–215.
- Ruchliyadi, D. A., Adawiah, R., & Aida, N. (2022). Development of self-confidence assessment instruments for 7th state junior high School students in Banjarmasin. *JED: Journal of Etika Demokrasi*, 7(3), 453–460. <https://doi.org/10.26618/jed.v%vi%i.8169>
- Salsabila, A., & Puspitasari. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Pandawa: Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 2(2), 278–288.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (fourteenth edition). McGraw-Hill Companies.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (seventeenth edition). McGraw-Hill Education.
- Setiari, C., Wagimin, & Hidayat, Ri. R. (2019). Efektivitas teknik self-talk untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam Belajar Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(2), 60–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jpk.v3i2.34335>
- Suwandi, V. E. P., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Self-confidence pada remaja: Adakah peran fear of negative evaluation? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 366–374.
- Tasdi, Japar, M., & Awalya. (2020). The effectiveness of group counseling with self-talk technique to improve students’ self-confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 132–137. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Vandini, I. (2015). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Jurnal Formatif*, 5(3), 210–219.
- Wahyu, Al Farabi, M., & Siregar, A. (2024). Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri (self-confidence) siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan. *LOKAKARYA-Journal Research and Education Studies*, 3(1). <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/lokakarya/>
- Young, M. E. (2021). *Learning the art of helping: Building blocks and techniques* (Seventh Edition). Pearson.
- Yulianti, & Bulkani. (2018). *Studi kasus faktor penyebab low-self confidence pada siswa 1/4 Mutawasit Arunsat Vitaya School Saiburi, Pattani, Thailand Selatan*. 4(1), 35–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/suluh.v4i1.479>