

## Efektivitas Teknik *Self-Talk* untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa

Cona Setiari<sup>1</sup>, Wagimin<sup>2</sup>, Rian Rokhmad Hidayat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>SMP Negeri 1 Jenar, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah

<sup>2</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah  
e-mail: cona.setiari@gmail.com

**Abstract:** Low self-confidence in learning in students is one of the problems that often occur in achieving learning success. This study aims to test the effectiveness of the self-talk technique to increase self-confidence in learning. This study used a quasi-experimental experimental method with a non-equivalent control group design. The research subjects in this study were 20 students who were divided into two experimental and control groups. The data collection technique in this study used a self-confidence questionnaire in learning that had been tested for validity and reliability. The results of the post-test data analysis with the Mann-Whitney test in this study showed p-value 0,010 ( $0,010 < 0,05$ ). So it can be concluded that the hypothesis is accepted. There is a difference between the two experimental groups and the control group due to the provision of the self-talk technique intervention. Based on the study results, it can be concluded that the self-talk technique is effectively used to increase self-confidence in learning.

**Keywords:** Self-Talk; Confidence in Learning; Students

**Abstrak:** Kepercayaan diri dalam belajar yang rendah pada peserta didik merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi dalam mencapai keberhasilan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar para siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain *quasi experimental* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 20 peserta didik yang terbagi menjadi 2 kelompok eksperimen dan kontrol. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket kepercayaan diri dalam belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil analisis data *post-test* dengan *Uji Mann Whitney* pada penelitian ini menunjukkan skor p-value 0,010 ( $0,010 < 0,05$ ). Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima dan berarti terdapat perbedaan antara dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karena adanya pemberian intervensi teknik *self-talk*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik *self-talk* efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar para siswa.

**Kata kunci:** *Self-Talk*; Kepercayaan Diri Dalam Belajar; Siswa

### PENDAHULUAN

Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya fenomena pada peserta didik dalam belajar yaitu mengenai kepercayaan diri dalam belajar yang rendah. Wawancara yang dilakukan dengan sebagian peserta didik menyatakan bahwa peserta didik mengakui masih memiliki kepercayaan diri yang rendah terutama dalam belajar. Seperti halnya yang mereka biasa lakukan yaitu sering



diam bila diberi pertanyaan guru dan tidak berani atau yakin ketika memulai mengerjakan sendiri suatu tugas.

Selain itu, diskusi dengan sesama guru BK disimpulkan bahwa peserta didik pada umumnya terlihat kurang yakin pada kemampuan yang ada pada dirinya. Pada umumnya peserta didik sering mengandalkan teman dan gawai dalam kegiatan belajar dan penyelesaian tugas yang diberikan. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah ditandai dengan rasa pesimis berprestasi, tidak ada rasa bertanggung jawab dalam belajar, pasif ketika pembelajaran berlangsung, selalu berpikir irasional dalam setiap kegiatan belajar. Hal tersebut menguatkan bahwa peserta didik memang membutuhkan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar.

Kepercayaan diri sangatlah penting dimiliki bagi setiap individu terutama pada masa belajar. Angelis (Rahayu, 2013) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan hal yang mampu menyalurkan atau mendistribusikan individu terhadap segala sesuatu yang dapat diketahui dan dikerjakannya. Pernyataan tersebut bermaksud kepercayaan diri individu dipengaruhi oleh keyakinan kemampuan diri, sehingga individu dapat menyalurkan diri sesuai keinginan, serta melaksanakan segala sesuatu untuk belajar secara baik.

Menurut Rini (Setiowati, 2016), kepercayaan diri adalah sikap positif individu dalam mengupayakan dirinya untuk mengembangkan penilaian yang baik terhadap diri sendiri ataupun dengan lingkungan atau kondisi yang terjadi dihadapinya. Hal tersebut tentunya bermakna bahwa setiap peserta didik bisa memiliki kepercayaan diri. Namun, semua itu tergantung tentang bagaimana penilaian positif atas kemampuan dirinya. Jika seorang peserta didik memiliki penilaian positif pada kemampuannya maka timbul suatu dorongan kuat untuk menyelesaikan setiap proses belajar secara optimal.

Dalam pendidikan yang mencakup pada perkembangan diri peserta didik, kepercayaan diri merupakan faktor yang memengaruhi perkembangan peserta didik dalam proses keberhasilan belajar. Menurut Afiatin dan Andayani (Ghufroon & Risnawita, 2010) bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berisi tentang keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan. Keyakinan yang baik tentunya akan membawa suatu kepercayaan diri yang baik dalam belajarnya. Selain itu, Seseorang mempunyai kepercayaan diri tinggi sering menganggap dirinya mampu dalam menjalani dan menghadapi segala sesuatu dengan kemampuan yang ada dalam dirinya.

Sarastika (2014) menjelaskan seseorang yang mempunyai kepercayaan diri rendah dalam setiap tindakannya maka sering memunculkan ketidakyakinan pada diri, tidak berani atau yakin dalam setiap pengambilan keputusan dan selalu bergantung kepada teman atau orang-orang di sekitarnya. Beberapa tindakan individu tersebut secara umum juga dapat terlihat dalam aktivitas

---

proses belajar peserta didik. Terdapat peserta didik yang menampilkan sikap kurang dalam kepercayaan terhadap dirinya dengan kurang aktif di kelas dan selalu menghindari berbagai tantangan-tantangan dalam belajar. Hal tersebut sering terjadi akibat peserta didik yang selalu berpikiran irasional atau negatif mengenai sesuatu yang ada pada dirinya sendiri seperti merasa paling fisiknya jelek, kemampuan belajar rendah, dan selalu dibenci oleh guru di sekolah.

Dari pemaparan tersebut, kepercayaan diri merupakan hal penting dalam belajar. Permasalahan yang dialami beberapa siswa tentang kepercayaan diri yang rendah dalam belajar perlu dilakukan penanganan. Sebenarnya sudah ada berbagai cara dan tindakan dalam mengantisipasi masalah berkaitan dengan kepercayaan diri dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling tetapi belum menunjukkan suatu hasil yang diharapkan. Hal-hal yang biasa dilakukan oleh guru BK meliputi metode diskusi, ceramah, dan pemberian tugas. Terdapat salah satu teknik dalam konseling yang dapat digunakan dan diharapkan sebagai tindakan dalam mengatasi permasalahan peserta didik berkaitan dengan kepercayaan diri yaitu teknik *self-talk*.

Bradley (2016) menyatakan bahwa teknik *self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pikiran yang lebih sehat dan menghasilkan *self-talk* positif. Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang muncul dari keyakinan di dalam diri sehingga pada *self-talk* yang dilakukan terhadap penelitian ini diharapkan lebih optimal dalam penanganan kepercayaan diri belajar dalam praktiknya di sekolah.

Teknik *self-talk* merupakan salah satu teknik yang ada dalam REBT atau *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pada terapi konseling ini umumnya sering digunakan oleh konselor. Albert Ellis ialah tokoh yang mengembangkan pendekatan ini sejak tahun 1955. Terapi tersebut terkenal dalam menekankan bagaimana peran pikiran pada tingkah laku manusia. Terapi ini juga memberikan penekanan terhadap masalah-masalah yang bersumber pada pemikiran irasional individu sehingga fokus penanganan yang dilakukan adalah pikiran-pikiran dari individu tersebut. (Hartati, 2017)

Penggunaan kalimat-kalimat dalam teknik *self-talk* yang akan menimbulkan kepercayaan diri disebut dengan *self-talk* positif. Teknik *self-talk* ini merupakan tindakan dalam berbicara terhadap diri sendiri, baik menggunakan suara yang keras hingga didengar orang lain maupun diam atau mengucapkan pada diri sendiri. Dalam hal tersebut melibatkan pemikiran rasional dengan menyebut berulang-ulang frasa yang akan mendukung suatu tindakan. Kalimat tersebut memunculkan suatu bayangan positif yang akan menggantikan *self-talk* negatif sehingga individu atau peserta didik berada pada kepercayaan diri yang baik dalam belajarnya dan mampu menghadapi tantangan belajar.

---

Pada penelitian ini konseling kelompok dipilih sebagai strategi untuk melaksanakan teknik *self-talk*. Menurut Prayitno & Amti (2009) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu layanan konseling perorangan yang dilaksanakan pada suasana kelompok. Dipilihnya layanan konseling kelompok diharapkan adanya dinamika terhadap kelompok sehingga peserta didik lebih berekspresi secara bebas dan terbuka karena bantuan dari anggota yang lain. Hal tersebut tentu dapat memberikan dorongan sehingga kepercayaan diri dalam belajar peserta didik meningkat. Pada penelitian ini yang akan dilihat adalah bagaimana kecenderungan peningkatan kepercayaan diri dalam belajar terhadap peserta didik yang mendapatkan layanan menggunakan teknik *self-talk*.

### **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Desain penelitian ini adalah *quasi experimental design* yang dilakukan menggunakan rancangan *non-equivalent control group design*. Tujuan penggunaan bentuk rancangan tersebut adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *treatment* pada kelompok dan hasil perolehan skor terhadap kedua kelompok tersebut. Subjek penelitian adalah peserta didik yang memiliki kepercayaan diri dalam belajar rendah. Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitas menggunakan teknik *Bivariate Pearson* dan teknik *Alpha Cronbach*. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *Mann Whitney*.

### **HASIL**

Terdapat hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini, yaitu  $H_a$  adalah ada perbedaan skor kepercayaan diri dalam belajar yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan  $H_0$  adalah tidak ada perbedaan skor kepercayaan diri dalam belajar yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hipotesis tersebut akan mengungkap apakah teknik *self-talk* dapat untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar para siswa.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis statistik menggunakan uji *Mann Whitney*. Uji *Mann Whitney* digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *post-test* dan *pre-test* kepercayaan diri dalam belajar dengan membandingkan kelompok eksperimen dan skor kelompok kontrol. Uji *Mann Whitney* dilakukan pada skor *pre-test* dan *post-test* pada setiap kelompok. Hasil dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Analisis Uji Mann Whitney**

Analisis	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Mann-Whitney U	44,5	16
Wilcoxon	99.5	71
<i>z</i>	-417	-2,575
Asymp. Sig (2-tailed)	0,677	0,010
Exact Sig	0,684	0,009

Berdasarkan tabel 1 pada kolom *pre-test* diketahui tidak signifikan sehingga dapat dikatakan hipotesis ditolak. Dengan demikian dikatakan bahwa sebelum pemberian *treatment* tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan pada kolom *post-test* diketahui bersifat signifikan sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima dan berarti terdapat perbedaan antara dua kelompok di atas. Perbedaan tersebut disebabkan adanya pemberian *treatment* berupa teknik *self-talk* yang diberikan pada kelompok eksperimen, sehingga hipotesis diterima dan terbukti kebenarannya.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan suatu penelitian yang menggunakan metode eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar para siswa. Subjek penelitian ini berjumlah 20 peserta didik yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdiri dari 10 peserta didik dan kelompok kontrol terdiri dari 10 peserta didik. Penelitian ini dilakukan dalam 5 kali pertemuan pada kelompok eksperimen dengan pertemuan pertama dilakukan *pre-test*, pertemuan 2 sampai 4 *treatment*, dan pertemuan terakhir diadakan *post-test* untuk mendapatkan hasil dari data akhir mengenai meningkat atau tidaknya kepercayaan diri pada subjek penelitian.

Berdasarkan analisis statistik diketahui teknik *self-talk* efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar pada peserta didik. Hal tersebut dapat dilihat melalui hasil pengujian *Mann Whitney* terhadap data *post-test* yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang ada. Hal tersebut terjadi karena adanya pemberian *treatment* teknik *self-talk* pada kelompok eksperimen.

Selain dari hasil analisis uji *Mann Whitney*, berdasarkan evaluasi proses diketahui kepercayaan diri dalam belajar peserta didik juga dinilai mengalami peningkatan. Sebelumnya peserta didik memperlihatkan perilaku cenderung pasif dalam proses layanan, selalu berpikir irasional saat menjawab pertanyaan, kurang antusias, dan selalu tertutup. Sebaliknya, pemberian *treatment* pada peserta didik memperlihatkan peningkatan kepercayaan diri mengenai pengungkapan pendapat serta kemandiriannya dalam menjawab dan menceritakan

permasalahannya. Peserta didik juga berpartisipasi sangat aktif dalam setiap kegiatan yang diberikan.

Teknik *self-talk* dalam pelaksanaan penelitian ini digunakan sesuai langkah-langkah yang sudah dipersiapkan antara lain: mengidentifikasi *self-talk* dari pikiran-pikiran negatif yang dihadapi oleh peserta didik, mengubah pikiran-pikiran irasional atau negatif menjadi pikiran rasional atau positif (*counters*), dan mengembangkan *self-talk* positif. Melalui langkah tersebut, hal paling ditekankan peneliti adalah melatih peserta didik agar mampu mengembangkan *counters* dengan membuat kalimat-kalimat positif yang memicu kepercayaan diri dalam belajar peserta didik. Seyed Abbas, dkk (2012) menyatakan bahwa *self-talk* positif membantu individu untuk menyiapkan diri menghadapi segala tugas serta mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat ke masa depan. Dengan demikian hal tersebut akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam melakukan tindakan yang akan datang.

Langkah tersebut relevan dengan penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya dimana teknik *self-talk* merupakan salah satu cara yang baik digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar. Penelitian yang dilakukan Prilly (2014) terdapat peningkatan kepercayaan diri yang signifikan pada siswa dengan menggunakan *positive self-talk* dalam pelaksanaan intervensi. Hal ini bermakna teknik *positive self-talk* mampu mengontrol perubahan perilaku kepercayaan diri pada peserta didik.

Penelitian lain dilakukan oleh Indryastuti (2016) yang menunjukkan hasil bahwa *postive self-talk* efektif untuk memengaruhi motivasi belajar terhadap siswa kelas IX SMPN 3 Banguntapan. Hal tersebut bermakna bahwa motivasi belajar seseorang dapat ditingkatkan atau dipengaruhi dengan teknik *self-talk* yang mengubah dari motivasi rendah menjadi tinggi. Selanjutnya penelitian oleh Latifah (2017) mengenai teknik *self-talk* untuk meningkatkan penyesuaian sosial, menunjukkan bahwa ada kenaikan skor kelompok dari sebelum sampai sesudah pemberian *treatment*. Maka dapat diketahui bahwa teknik *self-talk* efektif dapat meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik yang berasal dari pemikiran irasional terhadap lingkungan.

Hambatan pada penelitian ini terjadi pada awal dilakukannya *treatment*. Terdapat beberapa peserta didik yang datang terlambat dan terlihat malu mengungkapkan permasalahan-permasalahan kepercayaan diri yang ada. Peneliti kemudian memberikan suatu penjelasan yang lebih terhadap asas-asas dan kebermanfaatannya proses *treatment*. Setelah pemberian tersebut, peserta didik terlihat menunjukkan perubahan dan menjadi berani ketika mengungkapkan permasalahannya dengan antusias. Hambatan lainnya yaitu keterbatasan waktu. Hal ini disebabkan peneliti dituntut untuk membagi waktu dengan baik tanpa mengganggu aktivitas kegiatan belajar mengajar. Solusi terkait hal tersebut ketika melakukan penelitian yakni dengan melihat jadwal akademik sekolah yang

---

ada. Secara keseluruhan dalam penelitian ini sudah mampu berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif oleh peserta didik.

Penelitian ini terdapat kekurangan yaitu subjek hanya dilakukan pada beberapa peserta didik kelas X dan belum menyeluruh terhadap seluruh peserta didik dengan kepercayaan diri yang rendah. Selanjutnya pada langkah teknik *self-talk*, peserta didik masih terlihat kesulitan dalam mencari *self-talk* negatif atau pemikiran yang irasional. Dari beberapa hambatan maupun kekurangan tersebut, harapan bagi peneliti berikutnya supaya mampu mengembangkan penelitian teknik *self-talk* lebih luas dan menguasai langkah-langkahnya dengan lebih baik sehingga lebih mudah dilaksanakan.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar peserta didik yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan berarti terdapat perbedaan antara dua kelompok di atas. Perbedaan tersebut disebabkan adanya pemberian *treatment* kepada peserta didik berupa teknik *self-talk* sehingga dalam penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa teknik *self-talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar para siswa.

Beberapa saran yang dapat dipaparkan untuk tulisan ini antara lain: (1) guru bimbingan dan konseling dapat memerhatikan kepercayaan diri dalam belajar pada peserta didik dan melakukan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk membantu peserta didik agar dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam belajarnya, (2) kepercayaan diri dalam belajar merupakan suatu hal terpenting bagi peserta didik agar mampu berkembang dan berprestasi, (3) bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri hendaknya menggunakan subjek berbeda dan prosedur penelitian yang lebih baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Informasi. *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 2 (2), 182 – 189.
- Diswantika, N. (2016). Efektivitas Teknik *Self-Talk* dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik. *Jurnal STKIP-PGRI Bandar Lampung*
- Erfrod, B. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hartati, S. & Rahman, I. (2017). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Genta Mulia*, Vol. 8 (2), 13 – 26.
- Indryastuti, W. (2016). *Efektivitas Positive Self-Talk terhadap Motivasi Belajar pada Siswa Kelas IX SMP N 3 Banguntapan*. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016) Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/42156/>.
-

- Latifah, N. (2017). Keefektifan Teknik *Self-Talk* untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Peserta Didik SMA Berasrama. *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5 (2), 83 – 90.
- Prayitno & Amti, E. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prilly, A. (2014). *Efektivitas Metode Positive Self -Talk terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VII SMPN 4 Karanganom*. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014) Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/13524/> .
- Rahayu, A. (2013). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta: PT Indeks.
- Sarastika, P. (2014). *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Alaska.
- Sari, N.F., Umari, T., & Asyari, A. (2013). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Peningkatan Self-Regulation Siswa Kelas X Jurusan TKJ SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2 (1).
- Syed Abbas et.al. (2012). The Effect of Self-talk and Mental Imagery on Self-efficacy in Throwing Darts in Adolescent. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, Vol. 3 (3), 594 – 600.
- Setiowati, A. (2016). Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Teknik Permainan pada Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2 (1), 18 – 24.
- Sujarweni, V. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.