



KONSELING DENGAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA PADA MATERI PAI DI SMA RAUDATUL ULUM

COUNSELING WITH SELF TALK TECHNIQUE TO IMPROVE STUDENTS' SELF CONFIDENCE IN PAI MATERIAL AT SMA RAUDATUL ULUM

Moh. Wardi^{1*}, Sitti Maulida²

^{1,2}Universitas Al-Amien Prenduan Sumenep

E-mail: mohwardi@unia.ac.id

Abstrak – Penelitian ini didasari oleh rendahnya tingkat kepercayaan diri siswa SMA Raudatul Ulum saat pembelajaran PAI, yang dapat berdampak pada aspek pribadi, sosial dan akademisnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus yang merupakan salah satu strategi penelitian untuk menyelidiki secara cermat mengenai suatu hal atau fenomena dengan mengumpulkan informasi lengkap menggunakan prosedur pengumpulan data, melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Penerapan konseling dengan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMA Raudatul Ulum dilakukan sebanyak 2 sampai 3 kali pertemuan sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan siswa. Di mana ada beberapa langkah dalam penerapannya yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau penerapan teknik *Self Talk*, dan evaluasi. Dari proses konseling dengan teknik *Self Talk* diketahui bisa meningkatkan rasa percaya diri siswa SMA Raudatul Ulum.

Kata Kunci: Konseling, *Self Talk*, Percaya Diri

Abstract – This study is based on the low level of self-confidence of SMA Raudatul Ulum students during Islamic Religious Education learning, which can have an impact on their personal, social and academic aspects. This study uses a qualitative approach with a case study type which is one of the research strategies to carefully investigate something or a phenomenon by collecting complete information using data collection procedures, through interviews, observations and documentation. The application of counseling with the *Self Talk* technique to increase students' self-confidence at SMA Raudatul Ulum is carried out 2 to 3 times according to the needs and development of the students. Where there are several steps in its implementation, namely problem identification, diagnosis, prognosis, therapy or application of the *Self Talk* technique, and evaluation. From the counseling process with the *Self Talk* technique, it is known that it can increase the self-confidence of SMA Raudatul Ulum students.

Keywords – Counseling, *Self Talk*, Self Confident

PENDAHULUAN

Naskah Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari pendidikan yang tidak dapat dipisahkan. Untuk mencapai pendidikan yang berkualitas, pendidikan tidak hanya menitikberatkan pada bidang administratif dan kepemimpinan saja, akan tetapi juga perlu memperhatikan pentingnya bimbingan dan konseling, untuk menghasilkan individu yang cerdas secara akademik serta memiliki kematangan psikologis, sosial, dan spiritual (Ea & Yuvani, 2023, hlm. 8).

Proses pendidikan selalu berkaitan erat dengan aktivitas belajar mengajar di dalam kelas, di mana siswa seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mengganggu kelancaran proses pembelajaran. Salah satu hambatan yang umum dialami siswa adalah rendahnya rasa percaya diri. Percaya diri merupakan kemampuan untuk meyakini bahwa diri sendiri mampu meraih tujuan hidup, yang didukung oleh keyakinan positif terhadap potensi dan kelebihan yang dimiliki (Adawiyah, 2020, hlm. 137). Kepercayaan diri merupakan hal yang penting bagi siswa untuk perkembangan pribadi dan akademik siswa. Tanpa kepercayaan diri yang memadai, siswa mungkin mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan, mengambil inisiatif, dan mencapai potensi penuh mereka (Rahayu, 2023, hlm. 118).

Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah ditandai dengan beberapa sikap, seperti malu tampil didepan kelas, rendah diri dalam bergaul dengan teman, tidak berani menyampaikan pendapat jika tidak mendapatkan dukungan, menjadi pribadi yang tertutup, memilih menghindar dari komunikasi yang tidak disegani, dan sulit berpartisipasi dalam kegiatan atau kerja kelompok (Hartanti & Yulia, 2022, hlm. 566). Sebagaimana yang dialami oleh siswa di SMA Raudatul Ulum yang memiliki rasa percaya diri yang rendah khususnya dalam materi PAI, yang ditandai dengan beberapa hal yaitu, tidak berani tampil di depan kelas, merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sering melamun di kelas, selalu memandang rendah dirinya, tidak mampu membina komunikasi dengan baik, dan tidak berani mengemukakan pendapatnya ketika diberi kesempatan oleh guru untuk bertanya atau menyampaikan pendapatnya karena takut salah dan ditertawakan oleh teman-temannya.

Terkait dengan masalah rendahnya percaya diri siswa di SMA Raudatul Ulum, guru BK memberikan pelayanan konseling dengan teknik *Self Talk*. Teknik *Self Talk* merupakan suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah, seperti perfeksionisme, khawatir atau kecemasan, *self-esteem*, percaya diri dan pengelolaan amarah (Zulaifi, 2022, hlm. 1719). Hackfort dan Schwenkmezger, juga berpendapat bahwa dengan melakukan *Self Talk* individu bisa menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur, mengubah, mengevaluasi keyakinan, dan memberikan intruksi dan penguatan (Marhani dkk., 2018, hlm. 14).

Penelitian ini memiliki dua fokus penelitian yaitu 1) Bagaimana penerapan konseling dengan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa pada materi PAI di SMA Raudatul Ulum? 2) Bagaimana efektivitas konseling teknik *Self Talk* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa pada materi PAI di SMA Raudatul Ulum?

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan penerapan konseling dengan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa pada materi PAI di SMA Raudatul Ulum. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman serta bisa dijadikan referensi dalam penerapan teknik *Self Talk* untuk membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya dirinya.

METODOLOGI

Pendekatan dan Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, di mana data dikumpulkan melalui dokumentasi tentang catatan dan rekaman konseling di SMA Raudatul Ulum, dan observasi di SMA Raudatul Ulum, serta melalui wawancara yang dilakukan dengan guru BK atau BP, guru PAI dan siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah dan pernah melakukan konseling dengan teknik *Self Talk*.

Analisis Data

Analisis data dapat disebut juga pengolahan data dan penafsiran data. Di mana analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Penerapan Konseling Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa pada Materi PAI di SMA Raudatul Ulum

Penerapan konseling dengan teknik *Self Talk* di SMA Raudatul Ulum dilakukan sebanyak 2 sampai 3 kali pertemuan yang dilakukan dengan beberapa langkah yaitu, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau penerapan teknik konseling dan terakhir evaluasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Gudnanto yang mengemukakan beberapa langkah-langkah dalam konseling yaitu identifikasi masalah anak, diagnosis, prognosis, terapi dan evaluasi (Ulfiah, 2020, hlm. 144).

Langkah *pertama*, identifikasi masalah yang di lakukan dengan cara melakukan kerja sama dengan guru mata pelajaran lain salah satunya seperti guru PAI untuk mengetahui bagaimana permasalahan yang dihadapi oleh siswa-siswi, serta rapat bulanan yang rutin dilakukan untuk mengetahui perkembangan siswa-siswanya. Mulai dari materi yang banyak digemari oleh siswa, materi yang tidak begitu digemari oleh siswa, dan mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh siswa selama satu bulan itu. Melalui identifikasi masalah tersebut ditemukan beberapa siswa yang kurang percaya diri yang ditandai dengan beberapa perilaku seperti pasif di kelas kelas, merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sering melamun dan tidak fokus di kelas, kesulitan dalam berkomunikasi ketika diskusi kelompok atau kerja kelompok, selalu merasa cemas atau gelisah, tidak berani ketika diminta presentasi di kelas dan tidak berani mengemukakan pendapatnya.

Hal ini serupa dengan pendapat Sugiarto, yang menjelaskan bahwa orang kurang percaya diri memiliki beberapa ciri-ciri, diantaranya yaitu menjauhi pandangan, selalu menunduk, kurang aktif dikelas, kurang berinteraksi dengan orang lain, dan sulit berbaur



dengan lingkungannya (Marlina dkk., 2022, hlm. 155). *Kedua*, yaitu diagnosis diketahui bahwa beberapa masalah siswa yang kurang percaya diri salah satunya disebabkan oleh keluarga yang kurang harmonis, seperti perceraian antara kedua orang tuanya, kurangnya perhatian dari orang tuanya karena terlalu sibuk bekerja, dan orang tua atau kerabat yang sering membanding-bandtingkan dengan anak lain yang lebih berprestasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Geukens yang mengemukakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri adalah faktor lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga dan masyarakat (Lombu & Lase, 2023, hlm. 246). *Ketiga*, yaitu prognosis yaitu menentukan teknik yang akan digunakan dalam layanan konseling yang akan dilakukan. Dalam hal ini, teknik konseling yang akan digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa pada materi PAI di SMA Raudatul Ulum ialah teknik *Self Talk*.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Rea Zulaifi dalam penelitiannya menyampaikan bahwa teknik *Self Talk* merupakan suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah, seperti perfeksionisme, khawatir atau kecemasan, self-esteem, percaya diri dan pengelolaan amarah (Zulaifi, 2022, hlm. 1719). *Ke empat*, penerapan teknik *Self Talk*, yang diawali dengan guru BP memberi pemahaman pada siswa bahwa pemikiran yang negatif akan menimbulkan perilaku yang negatif pula. Dan untuk menimbulkan keyakinan dalam diri konseli atau siswa, maka mereka harus bisa mengenal diri mereka sendiri. Selanjutnya guru BP akan meminta siswa untuk menuliskan perilaku negatif yang ingin dirubah dan menuliskan perilaku positif yang ingin mereka capai. Biasanya dalam penerapan teknik ini guru BP juga menambahkan kisah tokoh-tokoh Islam yang menginspirasi dan dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, sehingga siswa bisa mengambil pelajaran dari kisah tersebut.

Kemudian dilanjutkan dengan guru BP membantu siswa agar bisa mengembangkan kata-kata positif dalam diri mereka yang dapat mengontrol emosinya seperti kata-kata “saya pasti bisa” atau “saya tidak harus sempurna yang penting saya mencoba” atau seperti “saya pasti bisa kalau saya mau berusaha”. Sehingga ketika siswa mengalami permasalahan seperti yang dipaparkan sebelumnya, mereka bisa memotivasi diri mereka sendiri dengan kata-kata positif tersebut. Teknik konseling yang diterapkan oleh guru BP disebut teknik *Self Talk*. Sebagaimana yang disampaikan oleh Hidayatullah bahwa tahap ketiga dalam penerapan teknik *Self Talk* merupakan tahap di mana konselor mengembangkan kalimat *Self Talk* positif yang dapat meregulasi emosi konseli. Hal ini bertujuan agar konseli bisa menerapkan *Self Talk* secara mandiri ketika mulai merasakan emosi yang berlebihan (Widyanti & Naqiyah, 2023, hlm. 6).

Kelima, yaitu evaluasi. Pada tahap evaluasi dalam konseling dengan teknik *Self Talk* bertujuan untuk menilai sejauh mana perubahan positif yang terjadi pada siswa setelah menjalani proses konseling. Evaluasi di SMA Raudatul Ulum dilakukan dengan cara mengamati perilaku siswa ketika di kelas dan membandingkan kondisi awal sebelum melakukan konseling dan setelah melakukan konseling. Sebagaimana pendapat Gudnanto yang mengemukakan bahwa langkah terakhir dalam layanan konseling adalah evaluasi. Di mana langkah terakhir ini dilakukan untuk menilai dan mengetahui sejauhmana

konseling yang dilakukan dan telah mencapai hasilnya (Ulfiah, 2020, hlm. 144). Peneliti menyajikan *Flowchart* agar pembaca mudah memahami proses penerapan konseling dengan teknik *Self Talk* pada Gambar 1.



Gambar 1. Penerapan Konseling Teknik *Self Talk*

Efektivitas Konseling Teknik *Self Talk* utnuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa pada Materi PAI di SMA Raudatul Ulum

Dari penerapan konseling dengan teknik *Self Talk* yang dilakukan oleh guru BP untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa terutama pada materi PAI di SMA Raudatul Ulum, dari hasil wawancara yang dilakukan dengan bapak Sukrim, S.Fil.I., selaku guru BP di SMA Raudatul Ulum menunjukkan bahwa penerapan konseling dengan teknik ini terbukti bisa meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Hal ini bisa dilihat dari perubahan perilaku siswa siswa yang awalnya kurang percaya diri, tidak berani berbicara di kelas, dan takut menjawab ketika ditanya, serta tidak berani memberikan pendapatnya di kelas. Kini sudah mulai menunjukkan perubahan seperti berani nyeluk ketika di kelas, sudah mulai menjawab dan bertanya meskipun masih terlihat sedikit gugup tapi mereka sudah berusaha untuk berubah. Dan perubahan ini menunjukkan bahwa dengan konseling teknik *Self Talk* bisa meningkatkan rasa percaya diri siswa. Sebagaimana pendapat Anita Lie dalam Ningsih, yang mengemukakan beberapa karakteristik kepercayaan diri diantaranya yaitu, yakin pada diri sendiri, tidak bergantung pada orang lain, dan memiliki keberanian untuk bertindak (Padang & Herawati P, 2023, hlm. 11596). Peneliti menyajikan *Flowchart* tentang

efektivitas konseling dengan teknik *Self Talk*, agar pembaca bisa lebih memahami perubahan yang terjadi pada siswa sebelum dan sesudah konseling dengan teknik *Self Talk* yang terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Efektivitas Konseling Teknik *Self Talk*

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan Penerapan konseling dengan teknik *Self Talk* pada siswa yang kurang percaya diri di SMA Raudatul Ulum, dilakukan sebanyak 2 sampai 3 kali pertemuan yang dilakukan dengan beberapa langkah yaitu, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau penerapan teknik *Self Talk* dan evaluasi. Dari penerapan konseling dengan teknik *Self Talk* yang dilakukan oleh guru BP untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa terutama pada materi PAI di SMA Raudatul Ulum, dari hasil wawancara yang dilakukan dengan bapak Sukrim, S.Fil.I, selaku guru BP di SMA Raudatul Ulum menunjukkan bahwa penerapan konseling dengan teknik ini terbukti bisa meningkatkan rasa percaya diri siswa, meskipun hasilnya tidak instan artinya masih memerlukan proses dan waktu. Adapun saran untuk kajian selanjutnya bisa pertimbangkan untuk menggabungkan *Self Talk* dengan teknik konseling lainnya (misalnya *modeling*, *role play*, atau *reward system*) agar lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 137.

Ea, S. S., & Yuvani, M. (2023). Pentingnya Pelayanan Bimbingan dan Konseling Bagi Peserta Didik pada Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Seputar Penelitian Pendidikan Keagamaan*, 4(1), 8.

Hartanti, A. R., & Yulia, C. (2022). Efektifitas Media Canva Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa. *Research and Development Journal Of Education*, 8(2), 566.

Lombu, D., & Lase, F. (2023). Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal. *Educativo-Jurnal Pendidikan*, 2(1), 244–245.

Marhani, I., Sahrani, R., & Sesillia, M. (2018). Efektivitas Pelatihan Self Talk untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi pada Siswa SMP XPasar Minggu). *Inspiratif Pendidikan*, 7(1), 14.

Marlina, L., Fatimah, S., & Siddik, R. R. (2022). Profil Siswa yang Mempunyai Kepercayaan Diri Rendah di SMA Negeri 4 Cimahi. *Fokus*, 5(2), 155.

Padang, D., & Herawati P, J. (2023). Pengembangan Percaya Diri Anak Melalui Metode Bernyanyi dengan Menggunakan Gerakan. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(3), 11596.

Rahayu, F. R. (2023). Strategi Komunikasi Efektif Guru dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswa di MTs YPK Cijulang. *Jurnal Pelita Nusantara: Kajian Ilmu Sosial Multidisiplin*, 1(1), 118.

Ulfiah. (2020). *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*. Kencana.

Widyanti, S. A., & Naqiyah, N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Meregulasi Emosi Remaja SMPN 46 Surabaya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 6.

Zulaifi, R. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)*, 7(2), 1719.

Halaman ini sengaja dikosongkan untuk menggenapkan penomoran halaman