

## PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI (*SELF-CONFIDENCE*) SISWA KELAS XI MIPA 5 MAN 3 MEDAN

Wahyu<sup>1</sup>, Mohammad Al Farabi<sup>2</sup>, Alfin Siregar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: wahyu240901@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 3 Medan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), yaitu penelitian yang dilakukan dengan dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan, tindakan/pelaksanaan, tahap pengamatan, dan tahap refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan yang berjumlah 32 orang siswa. Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus, yakni siklus I satu dan siklus II masing-masing 1 kali pertemuan dan pada setiap siklusnya menggunakan alokasi waktu selama 45 menit. Angket kepercayaan diri disebar kepada subjek penelitian yang berjumlah 32 orang siswa. Kemudian, dari hasil angket tersebut diambil 8 orang siswa dengan nilai angket yang beragam/heterogen untuk nantinya akan mengikuti pelaksanaan layanan konseling kelompok. Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa sebelum diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, kepercayaan diri siswa masih dalam kategori rendah. Setelah diberi layanan konseling kelompok pada siklus I masih belum terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa, sehingga dilanjutkan pada siklus yang kedua. Kemudian, setelah diberikan layanan pada siklus yang kedua, siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, Layanan Konseling kelompok

### Abstrack

*This research aims to increase students' self-confidence at MAN 3 Medan. This type of research is Guidance and Counseling Action Research (PTBK), namely research carried out in two cycles. Each cycle consists of four stages, namely: planning, action/implementation, observation stage, and reflection stage. The subjects of this research were 32 students of class XI MIPA 5 MAN 3 Medan. This research was carried out in two cycles, namely cycle I and cycle II, each with 1 meeting and each cycle using a time allocation of 45 minutes. The self-confidence questionnaire was distributed to research subjects totaling 32 students. Then, from the results of the questionnaire, 8 students with varying/heterogeneous questionnaire scores were taken to later*

*participate in the implementation of group counseling services. From the results of this research, it was found that before group counseling services were provided using self-talk techniques, students' self-confidence was still in the low category. After being given group counseling services in the first cycle, there was still no increase in students' self-confidence, so it was continued in the second cycle. Then, after being provided services in the second cycle, students experienced an increase in student self-confidence. Based on this, it can be concluded that group counseling services using self-talk techniques can increase students' self-confidence.*

*Keywords: Self Confidence, Group Counseling Services*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan seseorang, melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, membentuk kepribadian, memiliki sikap tanggung jawab, kreatif, inovatif agar dapat mengembangkan potensi dalam diri.

Pendidikan secara sederhana dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk membina dan membentuk kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam kehidupan masyarakat dan kebudayaannya. Dengan demikian, bagaimanapun sederhananya peradaban suatu masyarakat, di dalamnya berlangsung proses pendidikan. Proses pendidikan biasanya identik dalam suatu lembaga yaitu sekolah.

Sekolah sebagai institusi (lembaga) pendidikan merupakan wadah atau tempat untuk melangsungkan proses pendidikan. Dalam kaitannya, sekolah bukan hanya sebagai tempat berkumpulnya guru dan peserta didik, namun sekolah juga dipandang sebagai suatu organisasi yang memiliki sistem yang kompleks dan dinamis serta mempunyai suatu tatanan yang rumit dan saling berkaitan.

Guru merupakan kunci dalam peningkatan mutu pendidikan dan bertanggung jawab untuk mengatur, mengarahkan, serta menciptakan suasana yang mendorong siswa melaksanakan kegiatan yang dilakukan di kelas. Untuk menunjang hal tersebut, maka guru harus menggunakan metode pendukung yang tepat dengan materi yang akan diajarkan kepada siswa di sekolah.

Keberhasilan proses pembelajaran di sekolah dapat dilihat dari bagaimana perilaku dan sikap siswa saat mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Namun, yang menjadi titik permasalahan yang sering terjadi di kelas adalah siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri. Akibat dari siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri menyebabkan siswa selalu mengeluh tidak memiliki kemampuan apapun terutama untuk bisa aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Kepercayaan diri merupakan suatu modal dasar yang harus dimiliki oleh siswa, dimana dengan memiliki kepercayaan diri seseorang mampu mengenal dan memahami diri sendiri serta mampu mengembangkan aktualisasi dalam diri. Menurut Singgih (2008) dalam Adawiyah (2020) mengatakan Kepercayaan diri (self confidence) merupakan percaya pada kemampuan dan penilaian diri sendiri untuk dapat melakukan suatu pekerjaan serta mencari keefektifan pendekatan yang diperlukan. Kepercayaan diri yang mengarah pada hal-hal positif, ketika seorang individu memiliki sifat optimis dan menerima kemampuan diri sendiri dalam menghadapi segala hal baik oleh dirinya maupun lingkungannya secara bebas dan yakin.

Rasa percaya diri dapat menunjang individu untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki sehingga terhindar dari rasa ragu yang sering mengganggu, dengan memiliki kepercayaan diri siswa mampu untuk dapat meningkatkan

keberanian saat maju di depan kelas dan aktif dalam mengikuti kegiatan belajar di dalam kelas, dengan begitu juga akan terjadi perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa. Namun, terkadang seseorang tidak menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari, kurangnya rasa percaya diri juga dapat menghambat seseorang dalam mengeksplor diri. Seseorang cenderung takut untuk melakukan sesuatu, kurang memiliki keyakinan dalam diri akan hal-hal yang dilakukannya.

Pada dasarnya, setiap siswa mempunyai potensi yang bisa diaktualisasikan. Namun, karena kepercayaan diri yang rendah, maka potensi yang dimiliki tidak dapat dikembangkan secara optimal. Adanya bimbingan dan konseling di sekolah bergungsi untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah kurangnya kepercayaan diri. Oleh karena itu, salah satu upaya yang akan dilakukan peneliti dalam mengatasi kurangnya kepercayaan diri siswa adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Talk karena kepercayaan diri dipengaruhi oleh keyakinan dari siswa yang diperoleh dari meyakinkan dirinya untuk mampu melakukan sesuatu dengan baik, disamping itu pula layanan tersebut sangat efisien dan secara tidak langsung juga dapat meningkatkan kemampuan bersosialisasi pada siswa.

Layanan konseling kelompok sangat efektif untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh siswa, karena layanan tersebut lebih memberikan ruang kepada siswa dalam mengubah tingkah lakunya dan memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk membahas dan menemukan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas dalam kegiatan layanan konseling kelompok merupakan masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terbangun dengan baik, maka tujuan yang ingin dicapai dapat berjalan dengan baik.

Penyelenggaraan layanan konseling kelompok diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, karena siswa dapat bersosialisasi dengan cara berkomunikasi langsung dengan anggota kelompok yang lain, dengan cara seperti ini siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akan termotivasi untuk bisa berani mengemukakan pendapatnya. Layanan konseling kelompok juga memberikan kontribusi yang penting dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, apalagi kepercayaan diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh siswa, sehingga mengefisienkan waktu konseling kelompok lebih efektif dibandingkan dengan layanan lainnya.

Berdasarkan uraian latar masalah di atas maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 (Dua) Minggu yaitu mulai dari tanggal 09 sampai 23 pada bulan Mei 2023 tahun ajaran semester genap di MAN 3 Medan, Jl. Pertahanan No. 99, Sigara gara, Kec. Patumbak, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara Kode Pos 20631.

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan (*Action Research*), karena penelitian ini dilaksanakan dengan tahapan mempelajari suatu permasalahan di dalam kelas, kemudian ditindak lanjuti dengan penerapan suatu tindakan kemudian direfleksi, dianalisis dan dilakukan penerapan kembali pada siklus siklus berikutnya. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok. Menurut Dede Rahmat Hidayat & Aip Badrujaman (2012:12) mengatakan penelitian

tindakan bimbingan dan konseling adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan atas suatu program sekolah atau kelas yang khusus.

Subjek dalam penelitian ini siswa kelas XI MIPA 5 Tahun Ajaran 2022/2023 yang akan mengikuti layanan konseling kelompok, didalam nya terdapat 5 orang siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah dan 3 orang siswa memiliki kepercayaan diri yang baik, agar di dalam pelaksanaan layanan terbentuk dinamika kelompok.

Pada penelitian ini ada beberapa metode yang digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu angket, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK, baik data kualitatif dan data kuantitatif dianalisis secara deskriptif.

Cara mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling serta dapat dilihat dari berapa persen tingkat keberhasilan yang dicapai. Selanjutnya untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa, dapat digunakan rumus sebagai tersebut.

$$P = \frac{f \times 100\%}{n}$$

Dimana

P = jumlah perubahan peningkatan siswa

f = jumlah siswa yang mengalami perubahan

n = jumlah siswa

Indikator keberhasilan dari penelitian ini adalah meningkatnya kepercayaan diri siswa. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila kepercayaan diri setelah mengikuti layanan berada pada rentang skor yang baik, yaitu berkisar 76%-100%..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kondisi Kepercayaan Diri Siswa MAN 3 Medan sebelum diterapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*

Keberhasilan suatu proses pembelajaran di sekolah/madrasah dapat dilihat bagaimana perilaku dan sikap siswa saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Namun, yang menjadi permasalahan yang sering terjadi dikalangan siswa di kelas adalah kurangnya rasa kepercayaan dalam diri. Hal tersebut mengakibatkan siswa sering merasa tidak memiliki kemampuan apapun terutama untuk bisa aktif dalam pembelajaran.

Kepercayaan diri merupakan suatu modal dasar dan hal penting yang harus dimiliki oleh siswa, di mana dengan rasa kepercayaan diri siswa akan lebih mampu untuk mengenal dan memahami diri sendiri serta mampu mengembangkan aktualisasi (Potensi) dalam diri. Rasa kepercayaan diri dapat menunjang individu untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki sehingga terhindar dari perasaan ragu yang sering mengganggu dan dengan memiliki kepercayaan diri juga siswa akan mampu untuk meningkatkan efektivitas saat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Berkenaan dengan realita di atas dengan yang terjadi pada saat ini banyak siswa yang kurang memahami akan pentingnya memiliki rasa kepercayaan diri, kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari dan kurangnya

kepercayaan diri juga sangat menghambat seseorang dalam mengeksplor diri. Begitupun halnya yang terjadi pada sebagian siswa di MAN 3 Medan khususnya kelas XI MIPA 5, berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan bahwa banyak siswa pada kelas XI MIPA 5 yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hal tersebut ditandai dengan siswa yang canggung saat tampil di depan kelas, kurang aktif dalam mengikuti kegiatan belajar, cenderung menghindari dan menutup diri, mudah patah semangat, tidak berani atau takut untuk menjumpai guru di sekolah, dan lain sebagainya. Faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi dikarenakan siswa tidak memiliki keyakinan dalam diri, sehingga muncul pikiran negatif yang menyebabkan siswa meragukan dirinya sendiri, merasa pesimis, dan ragu dalam melakukan sesuatu. Sejalan dengan realita di atas dengan penelitian yang dilakukan Indriana & Rahmi (2019:34-36) yang mengatakan bahwa siswa dengan kepercayaan diri yang baik akan mampu mengembangkan potensinya dengan baik dan dapat meningkatkan komunikasi yang baik pula. Sebaliknya jika siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah akan menarik diri dari lingkungan, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan serta sulit menerima realita dirinya sendiri.

Pada dasarnya, setiap siswa mempunyai potensi yang bisa diaktualisasikan, namun bila siswa memiliki kepercayaan diri rendah maka potensi yang dimiliki tidak akan dapat dikembangkan secara optimal. Karena itu, salah satu upaya yang akan dilakukan peneliti dalam mengatasi kurangnya kepercayaan diri siswa adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Talk* karena kepercayaan diri dipengaruhi oleh keyakinan dari siswa yang diperoleh dari meyakinkan dirinya untuk mampu melakukan sesuatu dengan baik, disamping itu pula layanan tersebut juga sangat efisien dan secara tidak langsung juga dapat meningkatkan kemampuan bersosialisasi pada siswa.

### **Kondisi Kepercayaan Diri Siswa MAN 3 Medan setelah diterapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk***

Penelitian tindakan yang dilakukan di kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan telah terlaksana sebanyak 2 siklus. Siklus I satu pertemuan dan siklus II sebanyak satu pertemuan. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Kriteria keberhasilan tindakan dalam penelitian ini yaitu ada 75% anggota kelompok meningkat kepercayaan dirinya. Hasil tindakan siklus I menunjukkan bahwa jumlah siswa yang mempunyai kepercayaan diri kategori tinggi berjumlah 4 siswa dengan persentase 50% dari jumlah seluruh siswa yang menjadi anggota kelompok.

Hasil tersebut belum mencapai kriteria keberhasilan tindakan yaitu 75%. Hal tersebut juga disebabkan karena siswa kurang paham terhadap kegiatan konseling kelompok, sehingga siswa masih ragu-ragu dan kurang aktif dalam pelaksanaan kegiatan konseling akibat dari hal itu juga, maka persentase kepercayaan diri siswa masih rendah. Indikator yang masih rendah yaitu, ragu-ragu atau tidak yakin akan kemampuan diri, dan pesimis tidak memiliki sikap optimis. Sesuai dengan teori Lauster (1992) dalam Kushartanti (2009:41) bahwa seorang yang memiliki kepercayaan diri harus mencerminkan aspek kepercayaan diri yang positif yaitu:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri
- 2) Optimis
- 3) Objektif
- 4) Bertanggungjawab
- 5) Rasional dan realistis

Setelah dilakukan pemahaman dan diberikan motivasi setelah sesi konseling kelompok, pada siklus II, peneliti merasa senang dalam memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa, dengan adanya kesukarelaan siswa dan pemahamannya akan permasalahan mereka yang dialami, sehingga pada siklus II pertemuan pertama mereka secara aktif berdinamika dalam kelompok dan menunjukkan bahwa mereka ingin keluar dari permasalahan yang mereka alami. Sehingga hasil tindakan siklus II menunjukkan jumlah siswa yang meningkat kepercayaan diri kategori tinggi menjadi 6 orang dengan persentase 75% dari keseluruhan anggota kelompok.

Peningkatan kepercayaan diri pada siklus II dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor internal maupun eksternal. Dari segi internal yaitu konsep diri terlihat dari interaksi dengan siswa yang begitu ringan dan aktif karena sudah beberapa kali mengikuti kegiatan konseling kelompok. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2003) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang itu adalah konsep diri, dengan siswa membentuk suatu keyakinan dalam diri yang diperoleh dari interaksi antar mereka dalam kelompok, maka siswa dapat membentuk rasa kepercayaan diri. Dari segi eksternal konseling kelompok dengan teknik *self talk* merupakan bagian dari pendidikan yang di berikan kepada siswa dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa dengan mengubah pikiran negatif ke pada pikiran positif melalui kegiatan kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok. Para ahli juga menyebutkan bahwa tingkat pendidikan seseorang yang cenderung tinggi akan membuat individu mandiri dan tidak bergantung dengan orang lain, ia akan mampu memenuhi kehidupannya dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan tetap memperhatikan dari sudut kenyataannya.

Pada tindakan dari siklus I ke siklus II, Kegiatan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kemampuan kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan telah terlaksana dengan baik. Hal ini terbukti dari hasil pencapaian hasil siklus II yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kepercayaan diri siswa yakni 75% dan sesuai dengan target yang diharapkan. Hasil instrumen angket kepercayaan diri menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* menunjukkan penelitian ini mulai dari kegiatan sebelum tindakan hingga penelitian berakhir didapati hasil yang cukup memuaskan karena terjadi peningkatan disetiap siklusnya yakni pada siklus I setelah diberikannya layanan skor rata-rata yang diperoleh siswa meningkat yakni 50% dan setelah dilakukannya layanan pada siklus II maka skor rata-rata yang diperoleh siswa meningkat menjadi 75% dan sudah mencapai target yang diharapkan.

### **Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan**

Dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa, peneliti melakukan pelayanan bimbingan dan konseling dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, di mana metode tersebut menggunakan siklus dalam setiap pertemuannya. Setelah peneliti melaksanakan layanan pada siklus I, data dan hasil menunjukkan bahwa jumlah siswa yang mempunyai kepercayaan diri kategori tinggi berjumlah 4 siswa dengan persentase 50% dari jumlah seluruh siswa yang menjadi anggota kelompok. Hasil tersebut belum mencapai kriteria keberhasilan tindakan yaitu 75%. Hal tersebut juga disebabkan karena siswa kurang paham terhadap kegiatan konseling kelompok, sehingga siswa masih ragu-ragu dan kurang aktif dalam pelaksanaan kegiatan konseling akibat dari hal itu juga, maka persentase kepercayaan diri siswa masih rendah.

Setelah memberikan tindakan pada siklus I, namun belum mencapai target yang diinginkan maka peneliti melakukan tindakan pada siklus II. Kegiatan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan telah terlaksana dengan baik. Hal ini terbukti dari hasil pencapaian hasil siklus II yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kepercayaan diri siswa yakni 75% dan sesuai dengan target yang diharapkan. Hasil instrumen angket kepercayaan diri menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* menunjukkan penelitian ini mulai dari kegiatan sebelum tindakan hingga penelitian berakhir didapati hasil yang cukup memuaskan karena terjadi peningkatan disetiap siklusnya yakni pada siklus I setelah diberikannya layanan skor rata-rata yang diperoleh siswa meningkat yakni 50% dan setelah dilakukannya layanan pada siklus II maka skor rata-rata yang diperoleh siswa meningkat menjadi 75% dan sudah mencapai target yang diharapkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan kepercayaan diri siswa meningkat, hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis angket, observasi, dan penilaian hasil layanan konseling kelompok. Berdasarkan dengan penelitaian yang dilakukan oleh Inriana & Rahmi (2019:34-36) yang berjudul “Pengaruh teknik *self-talk* terhadap kepercayaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan”. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dapat dilihat dari kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan kategori tinggi yaitu 80% dari sebelumnya.

Begitu juga dengan penelitian Wagimin, dkk (2019:66) dengan judul penelitian “Efektivitas Teknik *Self-Talk* untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa”. Berdasarkan hasil *post-test* dalam penelitian ini dengan Uji *Mann Whitney* pada penelitian ini menunjukkan skor p-value 0,010 ( $0,010 < 0,05$ ), maka dari itu dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima dan terdapat perbedaan antara dua kelompok tersebut. 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.

Penelitian selanjutnya merupakan penelitian yang dilakukan oleh Risnawati (2022:76) dengan judul penelitian “Efektifitas Teknik *Self-Talk* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur”. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa berdasarkan hasil analisis data atau hasil Paired sample T-Test menggunakan SPSS 25 diperoleh dari hasil 20 responden. Diketahui jika  $P < 0,05$ , maka  $H_0$  diterima atau mean kedua populasi sama, tetapi jika  $p$  dan  $t$ ;  $0,05$ , maka  $H_0$  ditolak karena kedua populasi atau mean tidak sama. Kemudian dari panel sampel berpasangan diperoleh nilai  $T$  hitung sebesar 8,362 dengan  $p=0,000$ . Karena  $p$  dan  $t$ ;  $0,05$ , maka  $H_0$  di tolak atau nilai mean kedua populasi, sehingga teknik *self-talk* dikatakan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur.

Berdasarkan uraian penelitian yang dilakukan para peneliti di atas dapat ditegaskan bahwa teknik *self-talk* memiliki keunggulan dan sangat baik digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Selanjutnya, kondisi ini tergambar juga dengan jelas pada hasil pengolahan skala kepercayaan diri yang di berikan pada siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan, kemudian peneliti juga memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Indikator keberhasilan dapat dilihat dari bagaimana siswa berinteraksi di lingkungan sekolah dan mulai memahami dan mengenali bagaimana menerapkan *self* positif dan memaksimalkan potensi yang dimilikinya, keberhasilan juga dapat dilihat dari bagaimana siswa aktif dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan

teknik *self-talk*. Dengan demikian dapat peneliti nyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan dan hal tersebut juga menjadi sebuah pengetahuan baru bagi peneliti untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah peneliti paparkan di atas, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan, sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 5 sebelum diberikannya layanan konseling kelompok memiliki kepercayaan diri yang kurang baik, ditandai dengan bagaimana interaksi siswa dengan teman, guru dan lingkungan di sekolahnya.
2. Kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh hasil bahwa dari 32 siswa terdapat 4 orang siswa masuk kategori tinggi dan 28 orang siswa masuk kategori sedang. Pada siklus I, 4 orang siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri namun belum mencapai target yang diharapkan, sehingga dilakukan kembali pada siklus II.
3. Pada siklus II terdapat 8 orang siswa yang mengalami peningkatan kepercayaan diri. Maka dari itu, melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* 8 Orang siswa berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa sebesar 75%.
4. Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahmat Fatoni 2011. Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi Jakarta: Rineka Cipta.
- Abu Al-Ghifari 2003. Percaya Diri Sepanjang Hari. Bandung: Mujahid.
- Ade Harahap 2021. Prosedur Kelompok dalam Konseling. Yogyakarta: CV Diandra Priamamitra Media.
- Aip Badrujaman dan Dede Rahmat Hidayat. 2012. Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Indeks.
- Ayu, Wahyudi 2020. Layanan Konseling Kelompok dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. Indonesian Journal of Counseling and Education, Vol.1, No.1.
- Eford, B. T. 2016. Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Intan 2015. Peran Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. Jurnal Formatif Volume 5 No. 3 ISSN: 2088-351.
- Mansur Muslich 2011. Melaksanakan PTK itu mudah *Classroom Action Research: Pedoman Praktis bagi Guru Profesional*, Jakarta: PT Bumi Aksara, hlm. 8.
- Nana Sudjana 1989. Penelitian dan Penilaian. Bandung: Sinar Baru.
- Nasrina, Slamet 2016. Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. Jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1.
- Nusa Putra 2012. Metode penelitian Kualitatif Pendidikan. Jakarta PT Rajawali Pers.
- Prayitno 2004. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. Padang: Universitas Negeri Padang.



- Rifda, Ica. 2015. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan komunikasi Interpersonal Peserta Didik. Volume 02 No 2, ISSN 2089-9955.
- Rita dkk 2008. Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press.
- Rusdy, Fadhli 2018. Statistik Pendidikan. Medan CV Widya 30 Puspita.
- Santrock, J.W. 2003. Adolescence: Perkembangan remaja. Erlangga.
- Siti Madina, Dkk. 2016. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Perilaku Percaya Diri dalam Mengemukakan Pendapat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Palu. eJournal konseling dan Psikoedukasi, Volume. 1, No. 2.
- Sugiono 2005. Statistik untuk Penelitian. Bandung, Alfabeta. Hlm 5.
- Sugiyono 2009. Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: CV Alfabeta, hlm 134
- Sugiyono 2015. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Tohirin 2007. Bimbingan dan Konseling di Madrasah Berbasis Integrasi, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Imam Tadjri. 2014. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Semarang: CV Swadaya Manunggal.
- Uray Herlina 2015. Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok. Jurnal Pendidikan Sosial, Vol. 2, No. 1.
- Wagimin, dkk. 2019 Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling, Vol. 3 No. 2.
- William, J 2011. Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Winkel 2018. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Yusuf. A & haslinda. 2019. Implementasi Teknik Self untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar. Vol. 2, No. 1.
- Zulfriadi & Sinta 2017. Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. Jurnal Riset Tindakan Indonesia, Vol. 2, No. 2.