

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN
KONSEP DIRI
(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Magelang)**

SKRIPSI



Oleh :

Annisa
NPM. 15.0301.0002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN
KONSEP DIRI
(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Magelang)**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN
KONSEP DIRI
(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Magelang)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :
Annisa
NPM. 15.0301.0002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI

(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Magelang)

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :
Annisa
NPM. 15.0301.0002

Magelang, 12 Januari 2020

Dosen Pembimbing I

Drs. Subiyanto, M.Pd.
NIK. 19570807 198303 1 002

Dosen Pembimbing II

Dewi Lianasari, M.Pd.
NIK. 128706088

PENGESAHAN

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI

Oleh :
Annisa
NPM. 15.0301.0002

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari : Senin
Tanggal : 27 Januari 2020

Tim Penguji Skripsi :

1. Drs. Subiyanto, M.Pd. (Ketua/Anggota)
2. Dewi Lianasari, M.Pd. (Sekretaris/ Anggota)
3. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons. (Anggota)
4. Drs. Arie Supriyatna, M.Si. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons.
NIK. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Annisa
NPM : 15.0301.0002
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik
Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 18 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Annisa

NPM. 15.0301.0002

MOTTO

*Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka merubah keadaan diri mereka sendiri.
(Ar-Ra'd:11)*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Almamaterku, Prodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Keluargaku yang tercinta, Bapak Antoni, Ibu Emisi Yeti, atas segala doa dan dukungan yang selalu diberikan.

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI

Annisa

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Post Test Design* dengan satu perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Magelang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas VIII C yang memiliki konsep diri sangat rendah sehingga diperoleh 9 sabyek. Teknik sampling yang dipilih ialah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan *statistic parametric* yaitu uji *paired sampel t-test* dengan bantuan program *SPSS for windows versi 20.0*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* berpengaruh positif terhadap peningkatan konsep diri. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor posttest yang signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan skor pretest sebelum diberi perlakuan, dengan rata-rata 88.0% dan hasil analisis Uji *paired sampel t-test* menunjukkan $p=0.000<0,05$, hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* berpengaruh terhadap peningkatan konsep diri siswa.

Kata Kunci : *Bimbingan Kelompok, Teknik Self Talk, Konsep diri*

THE INFLUENCE OF GROUP GUIDANCE WITH TECHNIQUES SELF TALK TO IMPROVE SELF CONCEPT

Annisa

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of group guidance with self-talk techniques to improve students' self-concepts.

This research uses a One Group Pretest-Post Test Design with one treatment. The population in this study were students of class VIII C of SMP Negeri 2 Magelang. The sample used in this study was class VIII C, which had a very low self-concept in order to obtain 9 subjects. The sampling technique chosen was purposive sampling. Using the method of data collection the questionnaire. Technique of data analysis using statistic of parametric Paired Sample T Test with the help of the program SPSS for windows versi of 20.0.

The results showed that group guidance with self talk techniques has a positive effect on improving self-concept. This is evidenced by the difference in the increase in posttest scores which is significantly higher than the pretest score before being given treatment, with an average of 88.0% and results analysis test Paired Samples T-test sign shows $p=0.000<0,05$, results probability showing less from 0,05 then H_a hypothesis is accepted and H_o is rejected. The results of the study concluded that group guidance with self-talk techniques influenced the improvement of students' self-concepts.

Keywords: Group Guidance, Self Talk Technique, Self Concept

KATA PENGANTAR

Alhamdhuillillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga karena-Nya pula skripsi dengan judul “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Konsep Diri” dapat diselesaikan. Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 pada jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Arif Wiyat Purnanto, M.Pd. Selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Dewi Lianasari, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan petunjuk dan arahan untuk terselesaikannya penelitian ini.
5. Drs. Subiyanto, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I dan Dewi Lianasari, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
6. Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling beserta Staff Pengajaran yang telah memberikan bimbingan dan pelayanan akademik di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Budi Wagana, S.Pd.,M.Pd. Selaku Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Magelang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dilembaga tersebut dan Drs. Sumardi, selaku guru Bimbingan dan Konseling di

Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Magelang atas dukungan dan bantuan selama jalannya penelitian.

8. Semua pihak yang telah mambantu selama pelaksanaan kegiatan penelitian ini dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan pendidik pada khususnya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENEGAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
HALAMAN ABSTRAK.....	ix
HALAMAN ABSTRACT	x
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	xi
HALAMAN DAFTAR ISI	xiii
HALAMAN DAFTAR TABEL	xvi
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xvii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Konsep Diri	9
1. Pengertian Konsep Diri	9
2. Aspek Konsep Diri	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri	15
4. Jenis-jenis Konsep Diri	18

	Halaman
B. Teknik Self Talk	22
1. Pengertian Teknik <i>Self Talk</i>	22
2. Jenis-jenis <i>Self Talk</i>	23
3. Cara Kerja <i>Self Talk</i>	26
4. Prosedur Pelaksanaan <i>Self Talk</i>	26
5. Langkah-langkah <i>Self Talk</i>	28
C. Bimbingan Kelompok	29
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	29
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	30
3. Asas-Asas Bimbingan Kelompok	30
4. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok	32
D. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Talk</i>	33
E. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Talk</i> Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa	40
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	41
G. Kerangka Pemikiran.....	46
H. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Rancangan Penelitian	48
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	50
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
D. Subjek Penelitian.....	53
E. Metode Pengumpulan Data	54
F. Instrumen Penelitian	56
G. Validitas dan Reliabilitas	57
H. Prosedur Penelitian.....	61
I. Teknik Analisis Data.....	65

	Halaman
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Penelitian	66
1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	66
2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	76
3. Perbandingan Pengukuran Awal (<i>pretest</i>) dan Pengukuran Akhir (<i>posttest</i>) Kelompok Eksperimen	77
4. Pengajuan Peryaratan Analisis	78
5. Penguji Hipotesis	80
B. Pembahasan	81
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	85
A. Simpulan	85
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	49
2. Skala <i>Likert</i>	55
3. Kisi-kisi Angket Konsep Diri.....	56
4. Uji Validitas	58
5. Kisi-kisi Angket <i>Pretest</i>	59
6. Uji Reliabilitas.....	61
7. Kategori Skor Pretest Angket Konsep Diri	67
8. Hasil <i>Pretest</i> Eksperimen	67
9. Hasil <i>Posttest</i> Eksperimen.....	75
10. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	76
11. Peningkatan Skor <i>Pretest</i> & <i>Posttest</i>	77
12. Hasil Persentase Skor Berdasarkan Sub Variabel	78
13. Uji Normalitas.....	79
14. Uji Homogenitas	80
15. Paired Sampel T Test	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran	46
2. Rumus kategori.....	66
3. Grafik Hasil <i>Pretest</i>	68
4. Grafik Hasil <i>Posttest</i>	75
5. Peningkatan Skor <i>Pretest & Posttest</i>	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	90
2. Surat Keterangan Penelitian	91
3. Lembar Validasi Angket	92
4. Angket Tryout	101
5. Hasil <i>Tryout</i>	104
6. Kisi-Kisi dan Anket <i>Pretest Posttest</i>	105
7. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	108
8. Lembar Validasi Panduan	109
9. Panduan Pelaksanaan	118
10. Laporan Pelaksanaan Layanan	199
11. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	227
12. Daftar Hadir	228
13. Dokumentasi	239
14. Buku Bimbingan	241

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peserta didik sebagai individu yang sedang tumbuh dan berkembang tentu mengalami berbagai masalah dalam proses perkembangannya, masalah tersebut tentu berdampak secara fisik atau psikis. Perubahan ini mengakibatkan terjadinya pergeseran pola pikir dan persepsi yang akhirnya akan membentuk konsep dirinya, apabila pola pikir dan persepsinya baik tentu akan mengakibatkan konsep diri yang positif tetapi apabila terjadi sebaliknya akan mengakibatkan konsep diri yang negatif.

Burns (1993: 6) Konsep diri merupakan pandangan menyeluruh individu tentang totalitas dari dirinya sendiri mengenai karakteristik kepribadian, nilai-nilai kehidupan, prinsip kehidupan, moralitas, kelemahan dan segala yang terbentuk dari segala pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.

Siswa memiliki konsep diri, akan tetapi mereka tidak tahu konsep diri yang dimilikinya mengarah kepada konsep diri yang positif atau negatif. Siswa yang memiliki konsep diri positif akan memiliki dorongan mandiri lebih baik, mengenal serta memahami dirinya sendiri sehingga dapat berperilaku secara efektif dalam berbagai situasi dan siswa dapat menerima dirinya secara apa adanya, mampu mengintrospeksi diri atau lebih mengenal dirinya, serta kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Siswa yang memiliki konsep diri negatif akan memiliki perasaan ketidak stabilan dan keutuhan diri,

tidak mengenal diri secara baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya atau sesuatu yang dihargai dalam hidupnya.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 2 Magelang, diperoleh informasi bahwa dari jumlah keseluruhan siswa kelas VIII yaitu 218, lebih dari 30% siswa atau sekitar 80 siswa mempunyai konsep diri yang negatif, gejala yang nampak yaitu pada saat proses belajar mengajar tidak mau menjawab pertanyaan atau mengerjakan soal di depan walaupun sebenarnya bisa karena takut salah. Hal ini menunjukkan mereka sebenarnya tidak percaya diri. Siswa mudah terpengaruh mode, hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak mensyukuri apa yang ada pada dirinya dan memandang dirinya tidak menarik. Siswa mempunyai kebiasaan mengerjakan tugas asal-asal tidak mempunyai target yang optimal karena merasa tidak layak untuk sukses. Hal ini menunjukkan rasa rendah diri. Siswa selalu merasa ragu dalam mengambil keputusan terutama dalam merencanakan masa depan karena merasa akan gagal hal ini merupakan gejala siswa merasa pesimis.

Jika gejala tersebut di atas dibiarkan akan menghambat kesuksesan siswa baik dibidang pribadi, sosial, belajar, maupun karier karena konsep diri menjadi faktor yang menentukan terbentuknya tingkah laku dan sikap siswa. Maka konsep diri siswa perlu ditingkatkan, agar menjadi percaya diri, bangga dengan dirinya, mengerjakan segala tugas secara optimal untuk meraih hasil yang maksimal, dan optimis dalam meraih masa depannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Asmara (2007) dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Peer group* dalam Meningkatkan

Konsep Diri Siswa Kelas III A di SMP Mardisiswa 1 Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007” mendapatkan hasil bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri siswa. Penelitian tersebut memberikan kontribusi bahwa penggunaan bimbingan kelompok dapat mengatasi masalah konsep diri pada siswa. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah penggunaan teknik. Penelitian tersebut menggunakan teknik *Peer group* sedangkan peneliti menggunakan teknik *self talk*. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Diswantika (2016) dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Talk* dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik” memperoleh hasil bahwa teknik *self talk* dapat digunakan dalam upaya meningkatkan disiplin diri pada peserta didik. Kontribusi yang diberikan untuk penelitian ini adalah penggunaan teknik *self talk* dalam menghadapi sebuah masalah siswa. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah masalah yang diatasi. Penelitian tersebut dilakukan untuk meningkatkan disiplin diri, sedangkan penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan konsep diri.

Masalah yang terjadi pada siswa tentang konsep diri negatif ini bukan terjadi di Magelang saja. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Asmara (2007) dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Peer group* dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas III A di SMP Mardisiswa 1 Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007”. Penelitian tersebut berdasarkan atas fenomena yang terjadi di lapangan yang

mengindikasikan adanya sikap dan perilaku yang mengarah pada gejala-gejala konsep diri yang negatif pada siswa kelas III A di SMP Mardisiswa 1 Semarang. Perbedaannya ada pada teknik yang digunakan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan. Penelitian tersebut menggunakan teknik *Peer group* sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *self talk*. Akan tetapi arah penyelesaian masalahnya sama, yaitu mengurangi angka permasalahan konsep diri negatif pada siswa.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah saat ini masih belum berorientasi pada program untuk dapat memfasilitasi perkembangan siswa terutama yang berkaitan dengan pengembangan konsep diri. Program bimbingan dan konseling yang disusun masih bersifat umum dan dalam pelaksanaannya pun masih terkesan bersifat isidental artinya bimbingan yang dilakukan belum terprogram dengan baik. Program bimbingan dan konseling sebagai bagian dari sistem pendidikan perlu mengarahkan bimbingan dalam meningkatkan konsep diri siswa. Salah satu bentuk bimbingan dan konseling yang diduga efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa adalah bimbingan kelompok karena bimbingan kelompok diarahkan untuk membantu individu mencapai perkembangan yang optimal dalam berbagai aspek pribadinya, intelektual, social, moral, emosional, serta kemampuan-kemampuan khas yang dimiliki individu.

Bimbingan kelompok dibangun tidak terlepas dari kepentingan individu dalam setting kelompok. Kelompok adalah suatu kumpulan yang terdiri dari dua atau lebih individu yang berinteraksi dengan kesadaran satu sama lain

akan kepemilikan dan pencapaian tujuan bersama. Bimbingan kelompok yang efektif dibangun dengan memanfaatkan suasana kelompok yang mampu mendorong siswa memahami kelebihan dan kelemahan diri serta bagaimana mengembangkan potensi mereka agar individu dapat melaksanakan aktualisasi diri dengan baik. Suasana kelompok akan mengubah pemahaman dan persepsi individu melalui tukar pengalaman dengan individu lain sehingga perilaku yang melemahkan bahkan menyalahkan diri sendiri segera diubah menjadi perilaku yang lebih efektif.

Bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat juga menambah konsep diri yang positif.

Bimbingan kelompok yang dilaksanakan di sekolah perlu di berikan kemasan baru serta teknik yang tepat untuk mengembangkan model bimbingan kelompok yang lebih efektif, terutama dalam meningkatkan konsep diri siswa. Peneliti mencoba menggunakan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa pada kelas VIII di SMP Negeri 2 Magelang.

Self talk merupakan pembicaraan yang dilakukan terhadap diri sendiri yang dapat memperkuat keyakinan positif maupun negatif dan mampu

mengubah perilaku tertentu. Teknik *self talk* ini merestruktur pikiran-pikiran negatif konseli menjadi lebih positif yang mampu mempengaruhi reaksi-reaksi dalam bentuk tindakan. Davis (1995:103) menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila sebaliknya, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional. *Self talk* dianggap efektif karena dalam penerapannya tidak membutuhkan waktu dan tempat yang khusus.

Teknik *self talk* memiliki peran penting dalam meningkatkan konsep diri positif siswa karena dengan menggunakan teknik tersebut, siswa melakukan percakapan dengan dirinya didasarkan pada keyakinan mereka tentang dirinya dan menangani pesan negatif yang mereka kirim kepada dirinya sendiri. Penggunaan teknik *self talk* dapat menghasilkan sebuah jawaban akan masalah yang sedang dihadapi sehingga individu mampu mengambil sikap yang tepat.

Berdasarkan kondisi yang terjadi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan konsep diri siswa Pada Kelas VIII di SMP Negeri 2 Magelang Tahun Ajaran 2019/2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Pemikiran negatif siswa terhadap dirinya sendiri, memandang dirinya tidak mempunyai kelebihan seperti orang lain.
2. Sebagian siswa mengalami ketakutan dalam mengekspresikan dirinya sendiri.
3. Siswa merasa ragu dalam mengambil keputusan terutama dalam merencanakan masa depan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas penulis membatasi pada permasalahan peningkatan konsep diri siswa. Peningkatan ini dipilih karena konsep diri negatif akan menghambat perkembangan kualitas proses belajar dan sekaligus menghambat perkembangan kemandirian mental siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas dapat diambil perumusan masalah yaitu “Apakah Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Dapat Meningkatkan Konsep Diri Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Magelang Tahun Ajaran 2019/2020?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Magelang Tahun Ajaran 2019/2020.

F. Manfaat Penelitian

Melihat dari masalah yang ada, maka dalam penelitian ini diharapkan akan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, baik mafaat yang bersifat praktis maupun teoritis, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Peneliti memperoleh pengalaman dan pembelajaran terkait dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa.
- b. Menambah pemahaman tentang bimbingan dan konseling.
- c. Sebagai acuan penelitian berikutnya yang berhubungan dengan pengaruh bimbingan kelompok teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Pembimbing

Sebagai bahan masukan bagi guru pembimbing di SMP Negeri 2 Magelang dalam melaksanakan bimbingan dan konseling, lebih utama dalam meningkatkan konsep diri pada siswa.

b. Bagi Siswa/Peserta Didik

Bagi siswa dapat membantu mengatasi masalah yang dialaminya sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang baik dan bisa menjalani proses belajar secara mudah, efektif dan bisa diterima dilingkungan sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Diri

1. Pengertian konsep diri

Istilah “konsep diri” biasanya mengarah pada sebuah pembentukan konsep pribadi dari diri seseorang. Konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya. Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian terhadap dirinya.

Rahmat (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016: 14) menyatakan bahwa konsep diri adalah cara individu memandang atau melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Konsep diri merupakan hal penting yang akan menentukan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri.

Menurut Surya (2007: 5) konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, perasaan terhadap apa yang dimiliki orang tentang dirinya sendiri, meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup dan penampilan diri.

Menurut Darmawan (2009: 50) konsep diri merupakan persepsi diri sendiri tentang aspek fisik, sosial dan psikologis yang diperoleh individu melalui pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gagasan diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan

penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Terbentuknya konsep diri individu diperoleh dari pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.

Memahami dari pengertian tersebut peneliti beranggapan bahwa yang dimaksud konsep diri adalah gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri dan persepsi dirinya tentang aspek fisik, psikologi, sosial, yang diperoleh dari pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.

Konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Saat mengetahui konsep diri seseorang, maka akan lebih mudah memahami tingkah laku individu tersebut. Konsep diri yang rendah akan mengakibatkan rasa tidak percaya diri, tidak berani mencoba hal-hal baru, tidak berani mencoba hal yang menantang, takut gagal, takut sukses, merasa dirinya bodoh, rendah diri, merasa diri tidak berharga, merasa tidak layak untuk sukses, pesimis, dan masih banyak perilaku inferior lainnya. Sebaliknya orang yang konsep dirinya baik akan selalu optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses, berani gagal, percaya diri, antusias, merasa dirinya berharga, berani menetapkan tujuan hidup, bersikap dan berpikir positif, dan dapat menjadi seorang pemimpin yang handal.

2. Aspek konsep diri

Menurut Fitts (dalam Agustiani, 2006: 142) konsep diri seseorang dibagi menjadi beberapa dimensi-dimensi yaitu:

a. Dimensi Internal

Menjelaskan bahwa dalam dimensi internal *self* dipandang sebagai objek dan sebagai suatu proses. Pada waktu seseorang berpikir,

mempersepsi, dan melakukan aktivitas, maka *self* berperan sebagai proses. Sedangkan bagaimana sikap, perasaan, persepsi, dan evaluasi dipikirkan *self* sebagai objek. Hal ini *self* merupakan satu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berpikir, mengingat, dan mengamati. Dimensi ini terdiri dari tiga indikator yaitu:

1) Identitas (*Identity Self*)

Identitas diri merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan “siapakah aku” dalam pertanyaan tersebut mencakup label-label dan symbol yang diberikan pada diri individu untuk membangun dan menggambarkan identitas dirinya.

2) Diri Pelaku (*Behavioral Self*)

Diri pelaku merupakan persepsi seseorang tentang tingkah lakunya atau cara bertindak, yang terbentuk dari suatu tingkah laku biasanya diikuti oleh konsekuensi- konsekuensi dari luar diri, dari dalam diri sendiri atau dari keduanya. konsekuensi menentukan apakah suatu tingkah laku cenderung dipertahankan atau tidak. Disamping itu juga menentukan apakah tingkah laku tersebut akan diabstraksikan, disimbolisasikan dan dimasukan kedalam diri identitas seseorang.

3) Diri Penerimaan atau penilaian (*Judging Self*)

Diri penilaian berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara

diri identitas dan diri pelaku. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikannya. Oleh karena itu, label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi syarat dengan nilai-nilai. Selanjutnya, penilaian ini berperan dalam membentuk tindakan yang akan ditampilkan.

b. Dimensi Eksternal

Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal yang di luar dirinya. Beberapa bagian indikator dari dimensi eksternal yaitu:

1) Keadaan diri fisik (*Physical Self*)

Keadaan diri fisik menyangkut persepsi seseorang terhadap keadaan dirinya secara fisik. Hal ini terlihat persepsi seseorang mengenai kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus).

2) Diri Moral Etik (*Moral Ethical Self*)

Persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi seseorang mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk.

3) Diri Keluarga (*Family Self*)

Diri keluarga menunjukkan perasaan dan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa kuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijalannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

4) Diri Pribadi (*Personal Self*)

Diri pribadi merupakan perasaan atau persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

5) Diri Sosial (*Social Self*)

Diri sosial mempersepsikan keadaan dan keselarasan dirinya dalam interaksi sosial dengan orang lain, secara umum dan luas.

Menurut Staines (dalam Burns 1993: 81) menjelaskan ada tiga aspek dalam konsep diri yaitu:

- a. Konsep diri dasar adalah persepsi individu mengenai kemampuan-kemampuannya, statusnya dan peranan-peranannya di dunia luar, hal ini adalah konsepnya tentang pribadi yang dia pikirkan sebagaimana apa adanya.
- b. Diri sosial adalah gambaran diri sebagaimana yang diyakini individu itu yang orang-orang lain melihat dan mengevaluasinya.

- c. Diri ideal. Aspek ini merupakan gambaran mengenai pribadi yang diharapkan oleh individu, sebagian merupakan keinginan dan sebagian merupakan keharusan-keharusan.

Sedangkan menurut Hurlock (1999: 237) mengemukakan bahwa konsep diri memiliki dua aspek, yaitu:

- a. Fisik. Aspek ini meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan, kesesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuh, dan perasaan gengsi di hadapan orang lain yang disebabkan oleh keadaan fisiknya. Hal penting berkaitan dengan keadaan fisik adalah daya tarik dan penampilan tubuh dihadapan orang lain. Individu dengan penampilan yang menarik cenderung mendapatkan sikap sosial yang menyenangkan dan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar yang akan menimbulkan konsep diri yang positif bagi individu.
- b. Psikologis. Aspek ini merupakan penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti rasa percaya diri, harga diri, serta kemampuan dan ketidakmampuannya. Penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti perasaan mengenai kemampuan atau ketidakmampuannya akan berpengaruh terhadap rasa percaya diri dan harga dirinya. Individu yang merasa mampu akan mengalami peningkatan rasa percaya diri dan harga diri, sedangkan individu dengan perasaan tidak mampu akan merasa rendah diri sehingga cenderung terjadi penurunan harga diri.

Berdasarkan uraian di atas ditarik suatu kesimpulan bahwa terdapat beberapa aspek konsep diri, yaitu fisik, psikologis dan beberapa ciri dari dimensi internal dan eksternal. Aspek fisik tersebut berhubungan dengan keadaan tubuh dan penampilan individu, sedangkan aspek psikologis berhubungan dengan harga diri, rasa percaya diri, kemampuan dan ketidakmampuan serta bentuk-bentuk dimensi pada diri seseorang tersebut.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan aspek menurut Staines (dalam Burns 1993: 81) karena sudah mencakup semuanya, mulai dari aspek diri, sosial, dan ideal.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Terbentuknya konsep diri yang dimiliki oleh seorang individu dipengaruhi beberapa faktor. Individu mengenal dirinya setelah mengenal orang lain lebih dahulu. Bagaimana orang lain menilai diri kita, memberikan respon terhadap diri kita akan membentuk konsep diri kita.

Adapun terdapat 4 faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu:

a. Pola asuh orang tua

Orang tua adalah kontak sosial paling awal dialami oleh seseorang, pengaruh keluarga terutama orang tua sangat besar bagi pembentukan konsep diri anak. Pengaruh karakteristik hubungan orang tua dengan anak sangat penting dalam pembentukan identitas keterampilan persepsi sosial, dan penalaran. Anak-anak yang tidak memiliki orang tua atau disia-siakan oleh orang tuanya akan memperoleh kesulitan dalam

mendapatkan informasi tentang dirinya sendiri, sehingga hal ini akan menjadi penyebab utama seorang anak memiliki konsep diri negatif.

b. Teman sebaya

Setelah mendapatkan pengakuan dari orang tua individu juga membutuhkan pengakuan dari orang lain yaitu teman sebaya. Untuk sementara individu merasa cukup hanya dengan mendapatkan cinta dari orang tua, tapi kemudian individu butuh penerimaan anak-anak lain dalam kelompok teman sebaya. Dalam pergaulan dengan teman-temannya, apakah seorang individu disenangi, dikagumi dan dihormati atau tidak, hal ini ikut menentukan dalam pembentukan konsep diri seorang individu. Untuk itu, peran yang diukur dalam kelompok teman sebaya sangat berpengaruh terhadap pandangan individu mengenai konsep dirinya.

c. Peranan penampilan fisik

Peranan penampilan fisik mempengaruhi konsep diri seseorang. Salah satu sumber yang penting dari konsep diri adalah citra fisik. Hal ini merupakan cara bagi seseorang melihat fisiknya, yang meliputi tidak hanya apa yang dilihat dari pantulan cermin tetapi juga berdasarkan pengalaman melalui refleksi orang lain. Tidak kalah pentingnya adalah meningkatkan tingkat penerimaan individu terhadap fisiknya sehingga dapat mengapresiasi dan merasakan fisik mereka secara baik.

d. Peranan harga diri

Peranan harga diri mempengaruhi konsep diri seseorang. Harga diri adalah deskripsi secara lebih mendalam mengenai citra diri, yang merupakan penilaian terhadap diri sendiri. Harga diri akan berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang. Kepuasan hidup dan kebahagiaan mempunyai korelasi dengan harga diri.

Pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah pola asuh orang tua, teman sebaya, peranan penampilan fisik dan peranan harga diri.

Pernyataan dari faktor-faktor yang ada dalam penelitian ini peneliti menganalisis faktor-faktor yang terjadi di SMP Negeri 2 Magelang berdasarkan wawancara dengan guru BK bahwa faktor yang paling mempengaruhi konsep diri adalah pola asuh orang tua dan dilanjutkan dengan teman sebaya, karena pada usia remaja awal dan pertengahan, anak akan cenderung mengalami perubahan-perubahan diantaranya adalah mulai menjauhi orang tua dan cenderung lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya. Teman sebaya adalah salah satu faktor yang dominan yang mempengaruhi konsep diri. Saat bersama teman sebaya individu berusaha menemukan konsep dirinya. Teman sebaya memberikan lingkungan, di mana individu dapat melakukan sosialisasi dengan teman seusianya. Akan tetapi sangat berbahaya apabila kelompok sebaya ini cenderung tertutup, di mana setiap anggota tidak dapat terlepas dari kelompoknya dan harus

mengikuti nilai yang dikembangkan oleh pimpinan kelompok, sikap, pikiran, perilaku dan gaya hidupnya merupakan perilaku dan gaya hidup kelompoknya. Teman sebaya sebagai interaksi individu dengan tingkat usia yang sama serta melibatkan keakraban yang relatif besar diantara kelompoknya. Kuatnya teman sebaya pada individu, maka hal ini sering dianggap juga sebagai faktor yang menyebabkan munculnya tingkah laku individu yang buruk. Hal ini bukan saja mempengaruhi individu tersebut dalam berhubungan dengan keluarganya, tetapi juga mempengaruhi kehidupan sosial, sekolah dan harapannya.

4. Jenis-Jenis Konsep Diri

Konsep diri positif dan konsep diri negatif berdasarkan proses perkembangan konsep diri yang telah dijelaskan akan terlihat konsep diri terbentuk karena hasil interaksi individu dengan lingkungan, terutama hubungan dengan orang lain. Pembentukan konsep diri melalui interaksi sosial, hal terpenting yaitu hubungan dengan "*significant others*" akan mempengaruhi konsep diri yang dominan. Melalui hubungan ini akan terbentuk konsep diri positif atau konsep diri negatif pada setiap individu.

a. Konsep diri positif.

Konsep diri yang lebih berupa penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang dirinya, dapat memahami dan menerima dirinya sendiri secara apa adanya, evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima orang lain. Individu dengan konsep diri positif akan mampu merancang tujuan-tujuan hidup yang

sesuai dengan realita, sehingga individu dapat mencapai tujuan hidupnya. Seseorang yang memiliki konsep diri positif memungkinkan orang tersebut untuk dapat maju ke depan secara bebas, berani dan spontan, serta mampu menghargai orang lain.

Menurut D. E. Hamachek (dalam Rakhmat, 2003: 106) karakteristik orang yang mempunyai konsep diri positif. Karakteristik tersebut sebagai berikut:

- 1) Dirinya meyakini nilai dan prinsip tertentu serta mempertahankannya meskipun berbeda dengan orang lain. Namun, dirinya berani mengubah prinsip itu apabila pengalaman dan bukti baru menunjukkan bahwa dirinya salah.
- 2) Dirinya mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa menyesali tindakannya jika orang lain tidak setuju.
- 3) Dirinya tidak mencemaskan apa yang akan terjadi, apa yang telah terjadi, dan apa yang sedang terjadi. Dirinya yakin pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan, bahkan ketika menghadapi kegagalan.
- 4) Dirinya merasa sama dengan orang lain, walaupun terdapat perbedaan kemampuan.
- 5) Sanggup menerima dirinya sebagai orang yang bernilai bagi orang lain.

- 6) Menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati.
- 7) Tidak menyukai bila orang lain mendominasinya.
- 8) Sanggup mengaku kepada orang lain bahwa dirinya mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan.
- 9) Mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan.
- 10) Peka pada kebutuhan orang lain.

Individu yang memiliki konsep diri positif dapat mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan bakat dan kemampuannya, dan akan merasa puas dengan diri dan hidupnya.

b. Konsep diri negatif.

Konsep diri negatif merupakan penilaian yang negatif terhadap diri. Individu yang memiliki konsep diri negatif, informasi baru tentang dirinya pasti menjadi kecemasan, rasa ancaman terhadap diri. Apapun yang diperoleh tampaknya tidak berharga dibandingkan dengan apa yang diperoleh orang lain. Individu selalu merasa cemas dan rendah diri dalam pergaulan sosialnya karena tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan terhadap dirinya.

Menurut William D. Brooks dan Philip Emmert (dalam Rakhmat, 2003: 105) karakteristik orang yang mempunyai konsep diri negatif. Karakteristik tersebut sebagai berikut:

- 1) Peka pada kritik. Seseorang dengan konsep diri negatif cenderung tidak tahan dengan kritik yang diterima dari orang lain. Dirinya

menganggap kritikan dari orang lain sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dirinya juga bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan alasan yang tidak logis.

- 2) Responsif terhadap pujian. Seseorang dengan konsep diri negatif selalu antusias bila menerima pujian.
- 3) Hiperkritis. Pribadi dengan konsep diri negatif selalu mengeluh, mencela, atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak sanggup menghargai dan mengakui kelebihan orang lain.
- 4) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Dirinya menganggap orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan tidak pernah menyalahkan dirinya sendiri. Menganggap dirinya adalah korban dari sistem sosial yang salah.
- 5) Bersikap pesimis terhadap kompetisi. Orang dengan konsep diri negatif merasa enggan untuk bersaing dengan orang lain karena merasa tidak mampu.

Individu yang memiliki konsep diri negatif akan cenderung tidak dapat menerima keadaan dirinya. Kemungkinan individu yang bersangkutan akan merasa rendah diri atau dapat menimbulkan efek yang kurang baik bagi pengembangan dirinya dan mempengaruhi tingkah lakunya.

Memahami pernyataan dari konsep diri positif dan konsep diri negatif peneliti menyimpulkan bahwa individu yang mengembangkan konsep diri positif akan merasa dirinya berharga sehingga lebih percaya pada dirinya dalam menghadapi berbagai situasi. Sebaliknya individu yang mengembangkan konsep diri negatif, mempunyai kesulitan dalam menerima dirinya sendiri dan sering menolak dirinya serta sulit bagi mereka melakukan penyesuaian diri yang baik. Individu yang mempunyai konsep diri positif akan membantu dalam mengerjakan tugas, dan sebaliknya individu dengan konsep diri negatif akan menghambat dalam menyelesaikan tugasnya.

B. Teknik *Self Talk*

1. Pengertian Teknik *Self Talk*

Self talk adalah sebuah teknik dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* atau yang lebih kita kenal dengan REBT dan pendekatan-pendekatan perilaku Kognitif untuk konseling lainnya. *Self talk* adalah sebuah percakapan seseorang dengan dirinya sendiri.

Menurut ahli-ahli kognitif (dalam Semiun, 2006: 481) *self talk* adalah dialog internal di mana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri saat individu atau seseorang menginterpretasikan peristiwa peristiwa.

Menurut Seligman dan Reichenberg (dalam Erford, 2017: 223) mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang

dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari.

Beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self talk* merupakan teknik dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* atau yang lebih kita kenal dengan REBT yang dimana seseorang melakukan interaksi dengan dirinya sendiri untuk mendapatkan sebuah jawaban dari masalah yang sedang dihadapi, keinginan apa yang harus dilakukan dan mempertimbangkan berbagai hal.

Ketika menggunakan *self talk*, seseorang berulang-ulang menyebut sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah, sehingga dapat memberikan jalan keluar saat sedang menghadapi sebuah masalah yang memerlukan penyelesaian segera, dan dengan cara ini juga seseorang atau individu mampu untuk memberikan penguatan terhadap dirinya sendiri.

2. Jenis-Jenis *Self Talk*

Self talk dalam REBT terdiri dari dua jenis, yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pemikiran dan perilaku. *Self talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (orang tua, teman sebaya, dll) tentang dirinya Burnett & Crindle, (dalam Erford, 2017: 223).

Apabila seseorang melakukan *self talk* secara akurat dan sesuai dengan realitas maka orang tersebut sehat secara mental, namun bila tidak

rasional tidak sesuai dengan realitas maka orang tersebut dapat mengalami stress dan gangguan emosional.

Berikut ini merupakan penjelasan tentang *self talk* positif dan *self talk* negatif :

a. *Self talk* positif

Self talk positif adalah teknik yang kuat untuk mengubah mental, sehingga mampu menghadapi kesempatan- kesempatan belajar dengan kekuatan dan rasa percaya diri. Seseorang yang mempunyai *self talk* positif tidak akan mudah putus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran.

Perkataan yang baik akan mempengaruhi keadaan hati dan pikiran. Apapun yang kita katakan terhadap diri sendiri maka akan segera diafirmasi oleh otak yang kemudian mempengaruhi keadaan psikis. *Self talk* yang positif akan menumbuhkan keyakinan (*faith*) pada diri seseorang. Oleh karenanya harus jeli dalam pemilihan kata-kata untuk *self talk*, apa yang diucapkan hendaknya yang bersifat positif dan mampu memberikan dorongan yang baik.

b. *Self talk* negatif

Self talk negatif disebut ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional. Cara berpikir yang irasional dapat menyebabkan emosi seseorang terganggu, hal ini memunculkan depresi, merasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri dan khawatir Davis (dalam Kesuma, 2015: 2).

Apa yang dipikirkan ini merupakan buah dari *self talk* negatif, yaitu berupa perkataan yang tidak rasional dan hal ini cenderung merugikan diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Self talk* positif yaitu dapat meningkatkan rasa percaya diri, kebahagiaan, konsentrasi dan motivasi diri sendiri. Sedangkan *self talk* negatif yaitu dapat menimbulkan rasa putus asa, ketakutan, kecemasan, menurunnya konsentrasi, sedih dan tergesa-gesa. Kedua jenis *self-talk* tersebut dapat dipengaruhi oleh keadaan diri seseorang dalam menyikapi sesuatu. Hal ini dapat mempersepsi pikiran seseorang dalam keadaan positif maupun negatif.

Memahami dari penjelasan *self talk* positif dan *self talk* negatif, peneliti menggunakan *self talk* positif untuk meningkatkan konsep diri. Konsep diri merupakan hal penting dalam proses pembelajaran, maka permasalahan yang dialami sebagian siswa di SMP Negeri 2 Magelang yaitu konsep diri rendah. Dalam penelitian ini *self talk* dibagi menjadi 2 yaitu *self talk* untuk diri sendiri dan untuk orang lain. Untuk diri sendiri yang dimaksud adalah bagaimana siswa mampu memahami tentang dirinya dan mampu menguatkan dirinya sendiri. Sedangkan untuk orang lain adalah siswa mampu memahami dan menguatkan temannya/anggota kelompok. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti menggunakan *self talk* untuk diri sendiri, dimana siswa mengubah

persepsi negatif atau *self talk* negatif menjadi *self talk* positif yaitu keyakinan rasional yang didapat dari ucapan-ucapan positif.

3. Cara Kerja *Self Talk*

Cara bekerja *Self talk* itu bertahap sehingga mempengaruhi alam bawah sadar kita. Pertama, *self talk* mempengaruhi tindakan, lalu perlahan dari tindakan tersebut berubah menjadi kebiasaan, lama-lama menyatu dengan karakter atau sifat, dan setelah menyatu dengan sifat, *self talk* awal mulai menjadi realitas dalam kehidupan, yang akhirnya membuat percaya bahwa keyakinan diri memang benar. Setelah itu terjadi, *self talk* awal akan diperkuat oleh *self talk* baru yang senada namun lebih kuat lagi. Kemudian, *self talk* tersebut akan bekerja secara bertahap seperti siklus pertama, namun dengan pengaruhnya yang semakin kuat. Begitulah seterusnya *self talk* bekerja mempengaruhi diri tanpa berhenti. *Self talk* menuju sugesti menuju alam bawah sadar menuju realitas.

4. Prosedur Pelaksanaan *Self Talk*

Self talk dapat dilakukan dimanapun, dengan keadaan sendirian atau bahkan dapat juga dilakukan ketika tengah berbincang dengan orang lain. Namun untuk memulai pembiasaan *self talk* secara positif, maka perlu adanya waktu, tempat, kondisi, dan prosedur atau tahap-tahap pelaksanaan yang terencana. Adapun prosedur pelaksanaan *self talk*, dapat dilakukan ketika dalam kondisi antara lain:

a. Waktu

Membiasakan *self talk* positif tidak mudah, membutuhkan waktu yang tepat dalam beberapa hari untuk melakukan proses pelatihan secara maksimal. Adapun waktu yang paling efektif untuk melakukan positif *self talk* antara lain adalah ketika percaya diri menurun, ketika berputus asa, cemas, merasa tidak bahagia, mengambil keputusan. Waktu yang paling tepat adalah ketika hendak tidur, dan ketika akan menjalani hal berat dipagi hari (biasanya berbicara didepan kaca), ketika di cermin, ketika hendak mau tidur.

b. Tempat

Self talk dirasa berjalan efektif, asalkan ketika seseorang melakukan *self talk* ketika pelatihan tidak ada yang mengganggu komunikasi interpersonal seseorang tersebut dengan dirinya sendiri. Maka hal itu membutuhkan kondisi yang benar-benar terjauh dari keramaian. Pembelajaran pembiasaan *self talk* membutuhkan tempat yang dapat mendukung secara penuh proses pelatihan, sehingga akan menghasilkan yang maksimal. Tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan *self Talk*, antara lain: kamar tidur, ruang sepi, kamar mandi, depan cermin, dan dimanapun yang dirasa individu dapat melakukan kegiatan dengan sepenuhnya. Dengan begitu, individu bebas untuk bersantai dan melakukan apapun disana tanpa ada satupun orang yang melihat kecuali ALLAH SWT.

c. Posisi

Posisi yang tepat adalah tiduran atau duduk rileks, sambil bersantai. Jika dilakukan dengan cara berdiri pun, individu dapat memperoleh hasilnya terlebih ketika mengaca. Individu dapat menggunakan sedikit waktu tenang sendirian tanpa didampingi oleh siapapun.

d. Suasana mendukung

Mainkan musik yang lembut. Lebih baik musik- musik klasik atau instrument, atau musik suara natural. Musik ini akan memperlambat detak jantung dan gelombang otak menuju kondisi rileks atau kondisi alpha.

5. Langkah-Langkah *Self Talk*

Self talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu permasalahannya. Ada beberapa langkah-langkah penerapan *self talk* adalah dengan cara:

- a. Konselor membantu konseli menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif.
- b. Konselor membantu konseli mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif.

- c. Konselor membantu konseli mengubah pernyataan negatif tersebut menjadi pernyataan positif.
- d. Pengulangan pernyataan positif pada diri sendiri setiap hari.

C. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan Kelompok adalah bimbingan yang membantu peserta didik dalam mengembangkan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karier atau jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok. Dalam bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah siswa (Tri, 2015: 32).

Gazda (dalam Prayitno dan Amti 2008: 309) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok merupakan bimbingan kepada individu-individu yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan Bimbingan dan Konseling (Prayitno dkk, 2017: 80).

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok adalah bimbingan yang membantu peserta didik melalui dinamika kelompok dalam membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah siswa, membantu menyusun rencana dan keputusan serta mencapai tujuan Bimbingan dan Konseling.

Pada pelaksanaan bimbingan kelompok terjadi hubungan dalam suasana hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban. Jumlah anggota dalam bimbingan kelompok tidak terlalu dibatasi, dapat berjumlah 60 sampai 80 orang (Prayitno dan Amti, 2008 : 314).

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan individu diajak bersama-sama mengemukakan pendapat dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai kebersamaan, pembahasan bersama dalam mengatasi permasalahan melalui kelompok, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, sikap dan tindakan nyata mencapai hal-hal yang digariskan kelompok Prayitno (dalam Abidin dan Budiyo, 2010: 63).

Jadi semua keinginan-keinginan kelompok tersebut didiskusikan melalui dinamika kelompok untuk mencapai kebersamaan sekaligus kebutuhan pribadi dapat dipenuhi di dalamnya.

3. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang tetap berpatok pada asas bimbingan dan konseling. Namun dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada beberapa asas yang lebih diutamakan walaupun tanpa mengabaikan asas yang lain.

Menurut Prayitno dkk, (2017: 238) asas-asas yang perlu diperhatikan dalam bimbingan kelompok :

a. Asas kesukarelaan

Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok. Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa adanya paksaan. Semua Anggota mau menyampaikan masalah yang dihadapi dengan mengungkapkan hal-hal yang dialaminya.

b. Asas keterbukaan

Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu. Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka proses kegiatan bimbingan kelompok kurang efektif.

c. Asas kenormatifan

Pada kegiatan bimbingan kelompok ini setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut serta ketika ada salah satu anggota menyampaikan pendapat anggota yang lain mendengarkan dan ikut partisipasi, tidak mengejek pendapatnya. Semua yang dibicarakan dalam bimbingan kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

d. Asas kerahasiaan

Para anggota diharapkan bersedia menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan.

Berdasarkan pendapat diatas asas bimbingan kelompok meliputi asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan dan asas kenormatifan, keempat asas tersebut harus ada dalam proses bimbingan kelompok agar dalam proses bimbingan kelompok dapat berjalan dengan baik dan maksimal.

4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dkk, (2017: 93) ada beberapa tahap yang digunakan dalam bimbingan kelompok antara lain :

a. Tahap Pembentukan

Tahap awal adalah tahap persiapan dalam kegiatan bimbingan kelompok. Tahap ini adalah tahap pembentukan kelompok, pengenalan, pemberian informasi seputar bimbingan kelompok dan pemberian ice breaking jika diperlukan. Penjelasan yang diberikan pada tahap pembentukan ini yaitu tentang pengertian dan tujuan bimbingan kelompok, penjelasan tentang cara kerja khususnya yang menyangkut sifat masalah atau topik.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga (Hartinah, 2017 : 139). Pada tahap peralihan ini mengajak anggota kelompok untuk mengemukakan masalah umum secara bebas, mengajak untuk membahas, mendalami, dan memecahkan masalah atau topik umum.

c. Tahap Pelaksanaan / Kegiatan Pokok

Tahap pelaksanaan merupakan tahap pokok atau tahap inti dalam seluruh kegiatan bimbingan kelompok.

d. Penyimpulan Hasil Kegiatan

Tahap empat merupakan antiklimaks dari seluruh kegiatan. Pada tahap ini kegiatan menyusut diarahkan ke penyimpulan hasil kegiatan.

e. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, pemimpin kelompok meminta kesan-kesan dari para peserta, dan akhirnya kesan-kesan ini dikaitkan dengan kemungkinan pertemuan berikutnya.

Berdasarkan pendapat diatas tahap bimbingan kelompok meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan/kegiatan pokok, penyimpulan hasil kegiatan, tahap pengakhiran. kelima tahap tersebut harus ada dalam proses bimbingan kelompok agar dalam proses bimbingan kelompok dapat berjalan dengan baik dan maksimal.

D. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk*

Bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi

sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi siswa yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang. Selain itu apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. (Wibowo, 2005: 31)

menjelaskan bimbingan kelompok merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain. Sedangkan teknik *self talk* merupakan teknik yang ada di dalam bimbingan konseling untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan untuk mencapai tujuan mereka.

Oleh karena itu, bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai layanan dalam penelitian dan diperkuat dengan teknik *self talk* karena peneliti akan menyampaikan informasi untuk mentreatment siswa mengarahkan, mendorong siswa untuk lebih memahami dirinya sehingga dapat terbuka kesadaran diri siswa untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* yaitu melakukan sebuah diskusi kelompok dengan teknik interaksi dengan diri sendiri untuk mengetahui kondisi pribadi siswa yang sesungguhnya.

Memahami dari penjelasan diatas, peneliti akan menjelaskan tahap-tahap yang ada dalam kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self talk*. Tahap-tahap bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*.

a. Tahap Pembentukan

1) Kegiatannya

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok.
- b) Menjelaskan :
 - 1) Cara-cara
 - 2) Asas-asas kegiatan bimbingan kelompok
 - 3) Seling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
 - 4) teknik khusus (*self talk*)
 - 5) permainan penghangatan/pengakraban

2) Tujuan

- a) Anggota memahami pengertian dan kegiatan bimbingan kelompok.
- b) Tumbuhnya suasana kelompok.
- c) Tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
- d) Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima dan membantu di antara para anggota.
- e) Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka.
- f) Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok.

3) Perasaan pemimpin kelompok

- a) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka.
- b) Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat tulus, bersedia membantu dan penuh empati.
- c) Menjadi contoh bagi seluruh anggota.

b. Tahap peralihan

1) kegiatan yang harus dilakukan:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya (tahap III).
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan tahap berikutnya (tahap III).
- c) Membahas suasana yang sedang terjadi.
- d) Meningkatkan kemauan berpartisipasi anggota untuk masuk ke kegiatan tahap III (tahap kegiatan inti).

2) Tujuan kegiatan tahap II

- a) Terbebasnya anggota dari berbagai perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap III.
- b) Makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan antara anggota.
- c) Makin minatnya anggota untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

3) Peranan pemimpin kelompok

- a) Menerima suasana yang ada secara wajar dan terbuka.
- b) Tidak menggunakan cara-cara yang bersifat mengambil alih kekuasaan.
- c) Mendorong dibahasnya suasana pesasaan.
- d) Membuka diri, penuh tauladan, dan empati.

c. Tahap pelaksanaan/kegiatan pokok

1) kegiatannya

- a) Pemimpin kelompok memberikan prolog dari topik yang akan dibahas.
- b) Pemimpin kelompok menjelaskan dan mendiskusikan dengan anggota kelompok tentang topik yang dibahas.
- c) Pemimpin kelompok membahas topik secara mendalam dengan menggunakan teknik *self talk*.
 - 1) Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif pada dirinya.
 - 2) Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif tersebut.
 - 3) Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengubah pernyataan negatif tersebut menjadi pernyataan positif. Dengan melakukan :
 - a) Mengambil posisi duduk ternyaman untuk dirinya
 - b) Atur nafas. Tarik nafas dalam sekitar 5-8 hitungan, tahan 5 hitungan, lalu hembuskan 5-8 hitungan. Coba ulangi sekitar 5-10 putaran.
 - c) Pejamkan mata agar merasa lebih nyaman
 - d) Rilekskan tubuh dan jernihkan pikiran
 - e) Jika sudah rileks, silahkan ucapkan dalam hati kalimat-kalimat positif yang diinginkan. Jika dirasa lebih memudahkan, boleh dengan memvisualisasikannya dalam pikiran kita.

f) Ucapkan kalimat-kalimat positif beberapa kali. Karena prinsipnya, semakin sering diulangi akan semakin melekat.

4) Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengulangi pernyataan positif pada diri sendiri setiap hari.

d) Membahas kesimpulan dari topik yang telah dibahas.

2) Tujuan kegiatan tahap inti

a) Terbahasnya suatu topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas.

b) Ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

3) Peranan pemimpin kelompok

a) Sebagai mengatur lalu lintas pembahas/diskusi dengan sabar dan terbuka.

b) Aktif tapi tidak perlu banyak bicara.

d. Penyimpulan hasil kegiatan

Pada kegiatan ini, perhatian semua anggota kelompok tertuju pada hasil yang dicapai dalam membahasan topik yang dihadapi anggota kelompok. Untuk itu, pemimpin kelompok meminta beberapa orang anggota kelompok menyimpulkan hasil yang diperoleh dalam kegiatan kelompok hari itu.

e. Tahap pengakhiran

1) Kegiatannya

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- b) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Mengemukakan pesan dan harapan.

2) Tujuannya

- a) Terungkapkannya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan.
- b) Terungkapkannya hasil kegiatan bimbingan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas.
- c) Terumuskan rencana lanjutan.
- d) Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan berakhir.

3) Peran pemimpin kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka.
- b) Memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut.
- c) Penuh rasa persahabatan dan empati.

E. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa

Perkembangan potensi yang dimiliki seseorang tidak akan terwujud begitu saja apabila tidak diupayakan. Upaya untuk mengaktualisasikan potensi, akan membentuk sikap dan kepribadian seseorang. Hal yang paling penting adalah bahwa aktualisasi potensi tersebut dapat diperoleh apabila seseorang memiliki konsep diri.

Konsep diri mencakup berbagai aspek perkembangan pada diri seseorang, termasuk aspek kognitif, sosial, maupun emosional, dan mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Terbentuknya konsep diri individu merupakan hasil dari interaksi individu dengan orang lain, konsep diri sebagai perasaan, pandangan dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Siswa sebagai pribadi yang dibentuk dan dikembangkan konsep dirinya secara umum pasti mempunyai keinginan untuk sukses di masa depan. Siswa yang memiliki konsep diri yang baik akan lebih mudah untuk menentukan sikap dan perilaku yang harus diambil sesuai dengan gambaran diri mereka, Serta akan lebih mudah dalam memahami dirinya sendiri.

Tanpa pembentukan konsep diri yang tepat maka siswa akan mengalami kesulitan dalam memahami diri sendiri, termasuk apa yang menjadi kelebihan, kekurangan, minat, dan bakatnya. Konsep diri negatif dapat menyebabkan berbagai Permasalahan. Berbagai permasalahan tersebut seperti

pengharapan yang tidak realistis, harga diri rendah, merasa tidak mempunyai potensi, motivasi belajar rendah, mudah putus asa, kurang percaya diri, dan sulit mengekspresikan dirinya sendiri.

Usaha yang dilakukan untuk meningkatkan konsep diri siswa adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk*, dimana dengan teknik ini diharapkan siswa mampu memahami dirinya lebih dalam lagi, dapat mengatasi masalah yang dialaminya. Digunakannya teknik ini dengan harapan siswa lebih memahami dirinya dan menyayangi dirinya. Sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang baik dan bisa menjalani proses belajar secara mudah, efektif dan bisa diterima di lingkungan sekolah.

Berdasarkan penjelasan diatas, dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* mampu meningkatkan konsep diri siswa. Siswa juga mampu memahami tentang kondisi dirinya sendiri Sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang baik dan bisa menjalani proses belajar secara mudah, efektif dan bisa diterima di lingkungannya, sehingga individu atau siswa akan mencapai gambaran diri yang utuh.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam hal ini, peneliti mengambil jurnal penelitian sebelumnya sebagai penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini :

1. Judul: Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama Untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif Siswa Kelas IX SMP 2 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013. Jurnal Bimbingan

Konseling. Disusun oleh Pramono Prodi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang.

Tujuan dari penelitian ini bahwa dengan model bimbingan kelompok melalui teknik psikodrama dapat mengembangkan konsep diri positif. Pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik psikodrama akan terjadi proses interaksi antar individu, dengan berakting dalam sebuah drama yang sudah diskenario dengan topik tentang konsep diri, maka diharapkan hal ini akan dapat menyadarkan seseorang (*insight*) dan juga menggali (*to explore*) permasalahan yang sedang dihadapinya. Psikodrama memberikan kesempatan untuk melatih dengan aman peranan baru, melihat diri sendiri, serta memberikan perubahan yang positif bagi seseorang. Diharapkan bimbingan kelompok menjadikan wahana pemahaman nilai-nilai positif bagi siswa, khususnya konsep diri positif dibentuk yang tidak hanya dengan pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti bimbingan kelompok yang akan lebih optimal karena para siswa tidak akan merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, mereka juga akan merasa mendapat pembinaan dan informasi yang positif untuk pengembangan konsep diri yang positif, apalagi masalah konsep diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja.

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji t menunjukkan bahwa tujuan dari model bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengembangkan konsep diri positif telah tercapai, yakni dengan adanya perubahan dari hasil pretest dan posttest pada konsep diri yang dimiliki

oleh siswa kelas IX SMP N 2 Mejobo Kudus. Berdasarkan analisis dengan uji t kelompok eksperimen bahwa hasil pretest adalah 822 sedangkan posttest mengalami kenaikan sebesar 197 yakni 1019. Maka berdasarkan hasil analisis, kemudian dikonsultasikan dengan tabel uji t dengan $N = 10$ taraf signifikan $5\% = 2,228$ ternyata hasil perhitungan lebih besar dari harga tabel ($17,2 > 2,228$) maka dapat dikatakan signifikan.

2. Judul: Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Siswa Kelas X SMK Yapema Gadingrejo Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013. Jurnal Bimbingan dan Konseling Psikopedagogia. Disusun oleh Irawan Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UAD.

Layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan konsep diri positif siswa karena layanan bimbingan merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Tujuan dalam penelitian ini adalah membentuk konsep diri positif. Bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat juga menambah konsep diri yang positif.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan konsep diri siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsep diri pada siswa kelas X SMK Yapema Gadingrejo Lampung setelah mendapatkan layanan bimbingan konseling kelompok lebih tinggi atau positif dibandingkan sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Ditunjukkan pula dari hasil uji Wilcoxon diperoleh $Whitung = 621,5$ yang lebih besar dari W tabel untuk $n = 10$ dan $\alpha = 0,05 = 11$ atau berada pada daerah penolakan H_0 . Hal ini menunjukkan ada peningkatan yang signifikan konsep diri setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsep diri siswa, atau dengan istilah lain teknik bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja diterima. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri pada siswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah siswa mendapatkan perlakuan berupa layanan bimbingan konseling kelompok.

3. Judul: Keefektifan Teknik *Self talk* untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Peserta Didik Di SMA Berasrama. Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling. Disusun oleh Fadhilah Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Pelaksanaan konseling dengan teknik *self talk* dilakukan secara kelompok, yakni dengan peserta didik yang memiliki masalah penyesuaian

sosial rendah. Pemilihan teknik *self talk* dengan konseling kelompok ini dimaksudkan agar peserta didik dengan permasalahan penyesuaian sosial yang rendah dapat berinteraksi dengan teman satu kelompoknya dan memunculkan dinamika kelompok. Pada saat pelaksanaan konseling kelompok tersebut peserta didik dituntut untuk dapat saling membantu dalam memecahkan permasalahan yang dialaminya dan teman-teman satu kelompoknya. Penggunaan teknik *self talk* diharapkan dapat membantu peserta didik yang kurang menguasai penyesuaian sosial dalam dirinya dengan mengungkapkan *self talk* negatif dan mengganti dengan *self talk* positif. *Self talk* positif yang sudah tergambar dalam pemikiran peserta didik diprediksikan pelan-pelan akan mengubah perilaku peserta didik yang mulanya sulit menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya menjadi lebih mudah karena kemampuan dalam penyesuaian sosial peserta didik tersebut telah meningkat.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan metode praeksperimen dengan rancangan one grup pretest posttest design. Subjek dalam penelitian ini adalah 14 peserta didik dengan skor pretest rendah. Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, dapat diketahui bahwa ada kenaikan skor antara sebelum dan sesudah pemberian treatment. Hasil analisis data dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai Sig adalah $0,001 < 0,05$, artinya H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik *self*

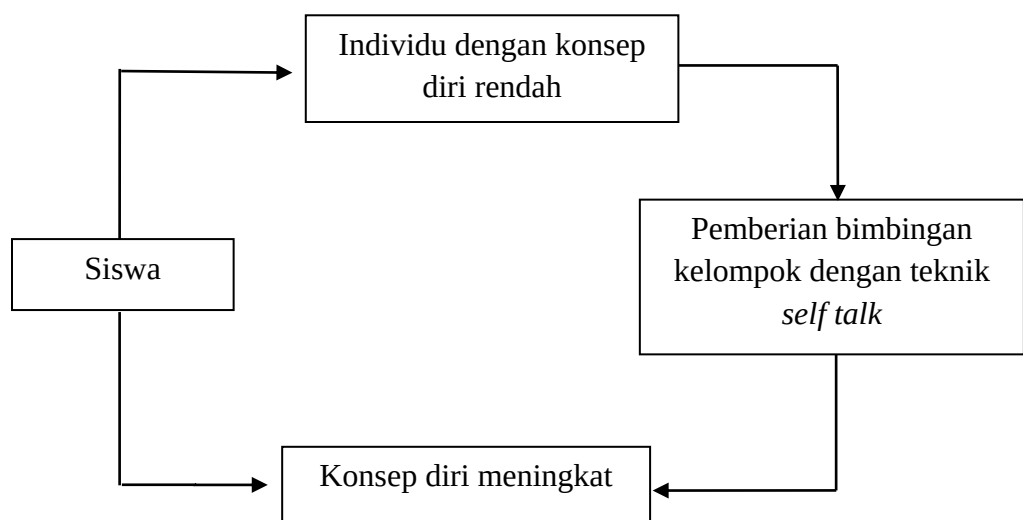
talk efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik di SMA berasrama.

Berdasarkan penjelasan diatas dari 3 jurnal dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri siswa dengan teknik *self talk*.

G. Kerangka Pemikiran

Terdapat masalah konsep diri negatif siswa pada kelas VIII C di SMP Negeri 2 Magelang. Masalah tersebut akan ditindaklanjuti dengan diberikan bantuan menggunakan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk*, dengan tujuan agar siswa tersebut dapat mengembangkan potensi secara utuh, dapat meningkatkan konsep diri dan membangun konsep diri positif. Kerangka berpikir dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1
Kerangka Pemikiran



H. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan tentang kebenaran mengenai hubungan dua variabel atau lebih (Arikunto, 2013: 45). Berdasarkan pemaparan diatas, untuk memperoleh gambaran dan jawaban yang tepat dari permasalahan yang timbul, disusun hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini, yaitu : “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* Berpengaruh Untuk Meningkatkan Konsep Diri Pada Siswa Kelas VIII C di SMP Negeri 2 Magelang Tahun Ajaran 2018/2019”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penekanan pada pengujian teori melalui variabel-variabel penelitian dengan angka-angka dan analisis menggunakan statistika. Statistika merupakan alat analisis utama yang digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2017: 107).

Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini disebut juga sebagai *Pre Eksperimental Design* atau belum merupakan penelitian eksperimen sesungguhnya. Peneliti hanya menggunakan satu kelompok subjek tanpa menggunakan kelompok control. Penelitian *pre eksperimen* yang sederhana ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan pada penelitian serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Table 1
One group pretest-posttest design

Group	Pretest	Perlakuan	Posttest
KE	Y1	X	Y2

Keterangan :

KE : Simbol untuk kelompok eksperimen

Y1 : Pengukuran *Pre-test* (Konsep diri)

X : Perlakuan (Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk*)

Y2 : Pengukuran *Post-test* (Konsep diri)

Tahap-tahap rancangan penelitian eksperimen yang peneliti akan lakukan adalah :

1. Melakukan *Pre-Test* yaitu penyebaran angket untuk mengetahui tingkat konsep diri.
2. Proses analisis data *Pre-test*.
3. Memberikan perlakuan (*Treatment*) adalah perlakuan yang akan diberikan kepada kelas eksperimen. *Treatment* yang akan diberikan pada kelas eksperimen yaitu dengan pemberian Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk* yang akan diberikan selama 8 kali pertemuan dengan durasi 45 menit setiap pertemuannya.
4. Melakukan *Post-Test* sesudah pemberian Bimbingan Kelompok untuk mengukur perubahan perilaku siswa.
5. Proses analisis data *Post-test*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yaitu variabel bebas, dan variabel terikat dengan penjelasan sebagai berikut :

1. Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi, menjelaskan, atau menerangkan variabel yang lain (Yusuf, 2014: 109). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk*.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau diterangkan oleh variabel lain tetapi tidak dapat mempengaruhi variabel yang lain (Yusuf, 2014: 109). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah konsep diri.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Rumusannya adalah sebagai berikut:

- a. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* merupakan layanan yang membantu peserta didik dengan teknik *self talk* melalui dinamika kelompok untuk menyalurkan pesan, membahas berbagai hal berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah siswa, membantu menyusun rencana dan keputusan serta mencapai tujuan Bimbingan dan Konseling yang berpusat pada keaktifan siswa. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dilakukan pada tahap kegiatan inti

yang dilakukan oleh peserta didik sejumlah 9 orang. Tahapan Bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* :

1. Tahap Pembentukan
2. Tahap Peralihan
3. Tahap Kegiatan Pokok (teknik *self talk*)
 - a. Pemimpin kelompok memberikan prolog dari topik yang akan dibahas.
 - b. Pemimpin kelompok menjelaskan dan mendiskusikan dengan anggota kelompok.
 - c. Pemimpin kelompok membahas topik secara mendalam dengan menggunakan teknik *self talk* :
 - 1) Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif dari topik yang dibahas.
 - 2) Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif tersebut.
 - 3) Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengubah pernyataan negatif tersebut menjadi pernyataan positif, dengan melakukan:
 - a) Mengambil posisi duduk nyaman untuk dirinya.
 - b) Atur nafas. Tarik nafas dalam sekitar 5-8 hitungan, tahan 5 hitungan, lalu hembuskan 5-8 hitungan. Coba ulangi sekitar 5-10 putaran.

- c) Pejamkan mata agar merasa lebih nyaman
- d) Rilekskan tubuh dan jernihkan pikiran
- e) Jika sudah rileks, silahkan ucapkan dalam hati kalimat-kalimat positif yang diinginkan. Jika dirasa lebih memudahkan, boleh dengan memvisualisasikannya dalam pikiran kita.
- f) Ucapkan kalimat-kalimat positif beberapa kali. Karena prinsipnya, semakin sering diulangi akan semakin melekat.

4) Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengulangi pernyataan positif pada diri sendiri setiap hari.

d. Membahas kesimpulan dari topik yang telah dibahas.

4. Tahap pengakhiran

Bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dapat meningkatkan konsep diri siswa karena dalam bimbingan kelompok peneliti menyampaikan informasi untuk mentreatment siswa mengarahkan, mendorong siswa untuk lebih memahami dirinya sehingga dapat terbuka kesadaran diri siswa untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* yaitu melakukan sebuah diskusi kelompok dengan teknik interaksi dengan diri sendiri untuk mengetahui kondisi pribadi siswa yang sesungguhnya.

- b. Konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri.

Terbentuknya konsep diri individu merupakan hasil dari interaksi individu dengan orang lain, konsep diri sebagai perasaan, pandangan dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Aspek konsep diri yaitu, konsep diri dasar, diri sosial, diri ideal.

D. Subjek penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi objek penelitian :

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Magelang sejumlah 32 siswa dalam satu kelas dengan pemberian angket konsep diri.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017: 118). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C yang berjumlah 32. Sampel akan dipilih berdasarkan hasil *pre-test*. Sampel yang diambil adalah 9 orang.

c. Teknik Sampling

Teknik Sampling merupakan pengumpulan data yang hanya mengambil sebagian elemen dalam populasi. Metode sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu cara pengambilan sampel

dengan memilih objek berdasarkan kriteria hasil *pretest*. Pertimbangan penentuan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kelas yang dijadikan sampel adalah rekomendasi guru BK SMP Negeri 2 Magelang.
- b. Pemilihan anggota kelompok sebagian adalah berdasarkan rekomendasi salah satu anggota kelompok yang telah dipilih terlebih dahulu.
- c. Anggota kelompok eksperimen dipilih hanya bagi siswa yang memiliki konsep diri sangat rendah.
- d. Kelas VIII C dipilih karena untuk memberi bekal pada tingkat yang akan dihadapinya.
- e. Sampel berada pada lingkup populasi

Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti memilih jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 9 (Sembilan) siswa dan hanya satu kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan *treatment* (perlakuan) bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*.

E. Metode pengumpulan data

Metode yang dilakukan dalam pengumpulan data berupa wawancara dan penyebaran angket. Wawancara dan penyebaran angket dilakukan untuk mengetahui konsep diri negatif siswa.

1. Angket

Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data berupa kuesioner atau angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya (Sugiyono, 2017: 199). Pengembangan alat ukur ini berdasarkan pada indikator variabel konsep diri. Indikator tersebut kemudian dijadikan sebuah kisi-kisi instrumen yang kemudian dengan kisi-kisi tersebut disusunlah sebuah angket.

Format responden yang akan digunakan dalam instrumen penelitian ini menggunakan skor pada skala *Likert* yang terdiri dari :

Tabel 2
Skala *Likert*

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

2. Interview/wawancara

Wawancara adalah percakapan antara dua orang untuk mendapatkan jawaban atau informasi dari pertanyaan yang diajukan dan dalam wawancara ada yang bertugas sebagai penanya dan narasumber. Penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk

pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan (Sugiyono, 2017: 197).

F. Instrument Penelitian

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen ini dilakukan dengan beberapa tahap, baik dalam pembuatannya maupun dalam uji coba.

1. Kisi-kisi Angket Konsep Diri

Angket atau kuesioner ini diberikan dua kali, yaitu untuk *pretest* dan *posttest*. Akan tetapi, sebelum memberikan *pretest* akan dilakukan *try out* terlebih dahulu untuk mengetahui validasi dari angket yang akan diberikan. Angket ini berupa angket konsep diri.

Tabel 3
Kisi-kisi angket konsep diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item	
			Positif	Negatif
Konsep Diri	Konsep diri dasar	a. Mampu memahami kemampuan diri sendiri	1,15,29,43	8,22,36,50
		b. Memahami status diri dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat	2,16,30,44	9,23,37,51
		c. Memahami peranan diri dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat	3,17,31,45	10,24,38,52
	Diri sosial	a. Memahami pandangan orang lain terhadap diri sendiri dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat	4,18,32,46,57	11,25,39,53,61
		b. Mampu merespon penilaian dari orang lain	5,19,33,47,58	12,26,40,54,62
	Diri ideal	a. Mempunyai tujuan hidup	6,20,34,48,59	13,27,41,55,63
		b. Mampu merencanakan masa depan	7,21,35,49,60	14,28,42,56,64

G. Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan instrumen dalam bentuk angket, sebelum analisis data dilakukan perlu diadakan uji coba terlebih dahulu untuk melihat validitas dan reliabilitasnya.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Hasil penelitian yang valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Data yang valid berarti memiliki validitas tinggi. Sebaliknya hasil penelitian yang tidak valid terdapat ketidak samaan antara data yang dikumpulkan dengan data yang sesungguhnya pada obyek yang diteliti. Data yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Pengujian validitas pada penelitian ini, menggunakan aplikasi SPSS 20,0 dengan kriteria :

- a. Jika nilai r hitung $> r$ tabel, maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung $< r$ tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid
- b. Jika probabilitas (sig.) $\leq 0,05$, maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika probabilitas (sig.) $\geq 0,05$ maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid

Berikut ini adalah hasil dari validitas instrumen *try out*, jumlah item pada kuisisioner adalah 64 item pernyataan dengan $N = 31$ (jumlah

sampel *tryout*). Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai *r*-hitung lebih dari *r*-tabel pada taraf signifikan 5% dengan *r*-tabel 0,355. Berdasarkan hasil *tryout* angket konsep diri yang terdiri dari 64 item pernyataan, diperoleh 35 item pernyataan valid dan 29 item pernyataan dinyatakan gugur. Hasil uji validitas instrumen disajikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 4
Uji Validitas

No. Item	r-tabel 5%	r-hasil	keterangan	No. Item	r-tabel 5%	r-hasil	keterangan
1	0.355	0,091238	Gugur	33	0.355	-0,02231	Gugur
2	0.355	0,355654	Valid	34	0.355	0,330048	Gugur
3	0.355	0,439652	Valid	35	0.355	0,434181	Valid
4	0.355	0,293504	Gugur	36	0.355	0,503578	Valid
5	0.355	0,404207	Valid	37	0.355	0,101043	Gugur
6	0.355	0,212318	Gugur	38	0.355	0,157872	Gugur
7	0.355	0,291674	Gugur	39	0.355	0,359301	Valid
8	0.355	0,387294	Valid	40	0.355	0,40132	Valid
9	0.355	0,214873	Gugur	41	0.355	0,512852	Valid
10	0.355	0,362102	Valid	42	0.355	0,249294	Gugur
11	0.355	0,54176	Valid	43	0.355	0,499371	Valid
12	0.355	0,073643	Gugur	44	0.355	0,397236	Valid
13	0.355	0,065593	Gugur	45	0.355	0,559882	Valid
14	0.355	0,43674	Valid	46	0.355	0,508569	Valid
15	0.355	0,428752	Valid	47	0.355	0,550236	Valid
16	0.355	0,40092	Valid	48	0.355	0,532035	Valid
17	0.355	0,483261	Valid	49	0.355	0,637417	Valid
18	0.355	0,152191	Gugur	50	0.355	0,135409	Gugur
19	0.355	0,272817	Gugur	51	0.355	0,470518	Valid
20	0.355	0,365087	Valid	52	0.355	0,32508	Gugur
21	0.355	0,696441	Valid	53	0.355	0,312608	Gugur
22	0.355	0,271461	Gugur	54	0.355	0,347207	Gugur
23	0.355	-0,2707	Gugur	55	0.355	0,532662	Valid

24	0.355	0,341125	Gugur	56	0.355	0,410248	Valid
25	0.355	0,344562	Gugur	57	0.355	0,605017	Valid
26	0.355	0,342644	Gugur	58	0.355	0,640277	Valid
27	0.355	0,68629	Valid	59	0.355	0,521393	Valid
28	0.355	0,493967	Valid	60	0.355	0,154651	Gugur
29	0.355	0,328154	Gugur	61	0.355	0,107556	Gugur
30	0.355	0,183599	Gugur	62	0.355	-0,00324	Gugur
31	0.355	0,511577	Valid	63	0.355	0,391545	Valid
32	0.355	0,523555	Valid	64	0.355	0,297312	Gugur

Berdasarkan uji validitas tersebut diperoleh kisi-kisi instrument

konsep diri setelah uji coba yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 5
Kisi-kisi Angket *Pretest*

Indikator	No Item		Jumlah
	Positif	Negatif	
a. Mampu memahami kemampuan diri sendiri	1,15	8,22	4
b. Memahami status diri dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat	2,16,26	9	4
c. Memahami peranan diri dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat	3,17,27,34	10	5
a. Memahami pandangan orang lain terhadap diri sendiri dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat	4,18,28	11,23	5
b. Mampu merespon penilaian dari orang lain	5,19,29	12	4
a. Mempunyai tujuan hidup	6,20,30	13,24,32,35	7
b. Mampu merencanakan masa depan	7,21,31	14,25,33	6
Jumlah	21	14	35

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda (Yusuf, 2014: 242). Uji ini menentukan apakah instrumen yang digunakan dapat menentukan masalah dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini atau tidak.

Uji ini menentukan apakah instrumen yang digunakan dapat menentukan masalah dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini atau tidak.

Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Alpha* dari *Cronbach* melalui aplikasi *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* dengan kriteria:

- a. Jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel X lebih besar dari nilai r-tabel, maka instrumen tersebut adalah reliabel
- b. dan jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel Y lebih besar dari nilai r-tabel maka instrumen tersebut juga reliabel

Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r-tabel pada taraf signifikan 5% dengan $N = 31$. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan *SPSS 20.0*, diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,910. Karena hasil koefisien *alpha* lebih besar dari r-tabel 0,355, sehingga item dalam angket

tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Berikut adalah tabel yang menunjukkan nilai *alpha* :

Tabel 6
Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	35

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang dilakukan untuk melakukan penelitian. Tahapan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan Populasi

Peneliti menentukan lokasi penelitian dengan pertimbangan beberapa hal, selanjutnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Magelang.

2. Menentukan Masalah

Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran, sehingga dapat ditemukanya permasalahan yang dapat diangkat menjadi sebuah penelitian yaitu tentang konsep diri.

3. Menentukan Sampel

Peneliti menentukan siswa kelas VIII Tahun Akademik 2019/2020 sebagai kelompok eksperimen.

4. Pengajuan Judul dan Proposal Penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian yang dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada bulan Januari 2018.

5. Pengajuan Kerjasama

Peneliti mengajukan surat izin penelitian di SMP Negeri 2 Magelang selama 3 (tiga) bulan dari tanggal 10 Oktober 2019 – 10 Januari 2020.

6. Penyusunan Instrumen

Peneliti menyusun angket sebagai instrumen (alat ukur) konsep diri pada sampel.

7. Uji Coba Instrumen

Pelaksanaan uji coba instrumen dilakukan pada bulan Oktober. Tujuan uji coba instrumen adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen yang akan digunakan sebagai alat ukur penelitian sehingga didapatkan data yang dapat dipertanggung jawabkan. Hasil dari validitas dan reabilitas uji coba instrumen yang diberikan kepada 32 siswa di kelas VIII C di SMP Negeri 2 Magelang, dengan jumlah item pada kuisioner adalah 64 item pernyataan dengan $N = 31$ (jumlah sampel uji coba).

a. Uji Validitas Instrumen

Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai r -hitung lebih dari r -tabel pada taraf signifikan 5% dengan r -

tabel 0,355. Berdasarkan hasil *try out* angket konsep diri yang terdiri dari 64 item pernyataan, diperoleh 35 item pernyataan valid dan 29 item pernyataan dinyatakan gugur.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan *SPSS 20.0*, diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,910 . Karena hasil koefisien *alpha* lebih besar dari r-tabel 0,355, sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

8. Melaksanakan Tes Awal (*pretest*)

- a. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *pretest* yang akan dilaksanakan pada kelompok eksperimen.
- b. Peneliti memberikan angket konsep diri kepada 31 siswa kelas VIII C dan dipilih 9 siswa yang memiliki skor paling rendah.

9. Perlakuan Untuk Kelompok Eksperimen

- a. Peneliti membuat kesepakatan waktu untuk melakukan bimbingan kelompok dengan 9 siswa kelompok eksperimen.
- b. Peneliti melakukan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* kepada 9 siswa kelompok eksperimen yang dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan tatap muka.
- c. Peneliti menggunakan pedoman pelaksanaan dalam penelitian ini yang digunakan untuk mempermudah proses pelaksanaan bimbingan kelompok.

- d. Membuat laporan hasil kegiatan bimbingan kelompok dengan mengamati pemahaman siswa dengan memberikan beberapa pertanyaan dan pembahasan kembali apa yang telah dilakukan selama bimbingan, serta memberikan evaluasi akhir berupa penugasan yang hasilnya akan dianalisis oleh peneliti untuk bahan evaluasi pertemuan selanjutnya.

10. Melaksanakan Tes Akhir (*posttest*)

- a. Peneliti melaksanakan *posttest* yang bertujuan sebagai pembandingan hasil *pretest*, sehingga dapat diketahui seberapa jauh pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* yang telah diberikan.
- b. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *posttest* yang akan dilaksanakan pada siswa kelompok eksperimen.
- c. Peneliti menganalisis hasil *posttest* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut, apakah terjadi peningkatan konsep diri atau tidak.

11. Menarik Kesimpulan

Peneliti memberikan kesimpulan untuk menjawab hipotesis yang ada sesuai dengan hasil *pretest* dan *posttest*.

I. Teknik Analisis data

Data yang dianalisis atau diolah yaitu hasil pengukuran awal konsep diri dan data hasil pengukuran akhir konsep diri. Data yang dimaksud yaitu nilai atau skor konsep diri yang diperoleh subyek yang berupa data kuantitatif atau berbentuk angka-angka.

Pengujuan hipotesis dengan data kuantitatif menggunakan metode statistik, dengan memperhatikan hasil dari pengujian prasyarat apabila hasil penelitian menunjukkan normal atau homogen, maka digunakan uji *hipotesis parametris*.

Sedangkan apabila hasil pengujian prasarat tidak berdistribusi normal atau homogen maupun hanya salah satu diantaranya bisa normal saja atau homogen saja, maka digunakan uji hipotesis nonparametris. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan bantuan program *SPSS 20.0 for windows*. Setelah data lolos dari uji prasyarat, maka analisis data dilakukan dengan menggunakan *paired sample t-test*. Uji *paired sample t-test* digunakan untuk menguji perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan. Data yang digunakan pada uji ini adalah data interval atau rasio yang berdistribusi normal dan homogen.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

Konsep diri adalah gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri dan persepsi dirinya tentang aspek fisik, psikologi, sosial, yang diperoleh dari pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.

Bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Sedangkan teknik *Self talk* adalah suatu teknik dimana seseorang melakukan interaksi dengan dirinya sendiri untuk mendapatkan sebuah jawaban dari masalah yang sedang dihadapi, keinginan apa yang harus dilakukan dan mempertimbangkan berbagai hal. Model penelitian ini dilakukan dengan memberikan ungkapan-ungkapan positif, kata-kata positif pada siswa yang dilakukan secara berulang-ulang menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta diberikan pada diri sendiri guna membangkitkan keberanian ketika dihadapi pada suatu masalah.

2. Simpulan hasil penelitian

Bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* berpengaruh terhadap peningkatan konsep diri pada siswa yang tadinya sangat rendah menjadi tinggi. Hasil uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai

signifikansi $0,000 \leq 0,05$, hasil tersebut membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_a Diterima artinya rata-rata kenaikan konsep diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan ada perbedaan, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu bahwa hipotesis H_a diterima, yaitu ada perbedaan pengembangan program bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri.

B. Saran

1. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan untuk meningkatkan konsep diri siswa dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self talk*.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat memanfaatkan waktu secara efektif, sehingga pelaksanaan berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Peneliti lebih mengkonsep hal-hal yang ingin disampaikan, sehingga siswa mampu memahami secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal dan Alief Budiyo. 2010. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media
- Agustiani, Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmara, Tejo. 2007. "Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Peer Group dalam Meningkatkan Konsep Diri". *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Dua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Burn, R.B. 1993. *Konsep Diri Teori Pengukuran Perkembangan dan Prilaku*. Jakarta: Arca
- Darmawan, Indra. 2009. *Kiat Jitu Taklukkan Psikotes*. Yogyakarta: Buku Kita
- Davis, M., E.R. Eshelman., M. McKay. 1995. *Panduan Relaksasi dan Reduksi stress (Terjemahan), Edisi III*. Jakarta: EGC
- Diswantika, Noviana. 2016. "Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik". *Jurnal Ilmiah Kependidikan*. Vol. 1. Hlm. 13-31
- Hartinah, Sitti DS. 2017. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama
- Erford, Bradley T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Fadhilah, Latifah Nur, Wagimin, & Mudaris Muslim. 2017. "Keefektivan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Peserta Didik SMP Berasrama". *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5. Hlm 84-90
- Ghufron, M Nur dan Rini Risnawita S. 2016. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hendra, Surya. 2007. *Percaya Diri itu Penting Peran Orangtua dalam Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: Elex Media Komputindo

- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwardyati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Irawan, Edy. 2013. "Efektivitas teknik bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Psikopedagogik*. Vol. II. Hlm. 1-11
- John, William. 2011. *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Artha Pustaka
- Kesuma, Feby Fitri W., & Jannah, Miftakhul. 2015. "Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik". *Jurnal Character*. 3 (2). Hlm. 1-5
- Kumalasari, Gantina, Eka Wahyuni & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Pramono, Affiyani. 2013. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 2 (II). Hlm. 100-104
- Prayitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno., Afdal., Ifdil, & Zadrian, Ardi. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil (Dasar dan Profil)*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Rakhmat, Jalaluddin. 2003. *Psikologi Komunikasi (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tri, Sukitman. 2015. *Panduan Lengkap dan Aplikatif Bimbingan Konseling Berbasis Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Diva Press
- Wibowo, M.E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press
- Yusuf, A. Muri. 2014. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana