



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* DENGAN *AL I'TIMADU 'ALA NAFSI* DALAM MENGATASI RENDAH DIRI PADA SISWA SMPN 2 TAMAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

Farhana Saraswati
NIM. B93219115

PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2022

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farhana Saraswati

NIM : B93219115

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Efektivitas Teknik *Self Talk* dengan *Al I'timadu 'Ala Nafsi* dalam Mengatasi Rendah Diri pada Siswa SMPN 2 Taman** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Sidoarjo, 26 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Farhana Saraswati

NIM. B93219115

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini menerangkan bahwa sesungguhnya skripsi dibawah ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing:

Nama : Farhana Saraswati

NIM : B93219115

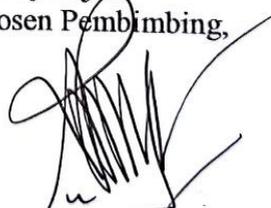
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Self Talk* Dengan *Al I'timadu 'Ala Nafsi* Dalam Mengatasi Rendah Diri Pada Siswa SMPN 2 Taman

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 26 Juni 2023

Menyetujui
Dosen Pembimbing,



Dra. Psi. Mierrina, M.Si.
NIP. 196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* DENGAN *AL I'TIMADU*
'ALA NAFSI DALAM MENGATASI RENDAH DIRI PADA
SISWA SMPN 2 TAMAN

SKRIPSI

Disusun Oleh

Farhana Saraswati

NIM. B93219115

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 26 Juni 2023

Penguji I,

Dra. Psi. Mierina, M.Si.
NIP. 196804132014112001

Penguji II,

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP. 196607042003021001

Penguji III,

Dr. H. Cholil, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

Penguji IV,

Amriana, M.Pd.
NIP. 198904112020122000



Surabaya, 26 Juni 2023

Dekan,

Dr. Moch. Nurul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 196111011998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Farhana Saraswati
NIM : B93219115
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : farhanasrswt@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Efektivitas Teknik *Self Talk* dengan *Al'itimada 'Ala Nafsi* dalam Mengatasi Rendah Diri pada
Siswa SMPN 2 Taman

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 17 Juli 2023

Penulis

Farhana Saraswati

ABSTRAK

Farhana Saraswati, B93219115, 2023. Efektivitas Teknik Self Talk dengan Al I'timadu 'Ala Nafsi dalam Mengatasi Rendah Diri pada Siswa SMPN 2 Taman.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre experimental* desain penelitian *one group pretest posttest* untuk mengetahui perbedaan antara hasil tes sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengujian hipotesis dengan menggunakan *one sample T-test* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah 0,000 ($\alpha < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Pengujian hipotesis dengan *paired sample T-test* menunjukkan hasil skor *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah 0,003 ($\alpha < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Tingkat keberhasilan teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* menunjukkan jumlah skor *pretest* dan *posttest* cukup tipis dan dapat disimpulkan bahwa teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif pada siswa SMPN 2 Taman dalam mengatasi rendah diri.

Kata Kunci: *Teknik Self Talk, Rendah Diri*

ABSTRACT

Farhana Saraswati, B93219115, 2023. The Effectiveness of the Self Talk Technique with Al I'timadu 'Ala Nafsi in Overcoming Low Self-esteem in SMPN 2 Taman Students.

This study aims to determine the effectiveness of the self-talk technique with al i'timadu 'ala nafsi in overcoming low self-esteem in SMPN 2 Taman students.

The method used in this study is a quantitative research method with the type of pre-experimental research, a one-group pretest-posttest research design to determine the difference between the test results before and after giving treatment to the research subjects.

The results showed that testing the hypothesis using the one sample T-test showed a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000 ($\alpha < 0.05$) so that H_0 was rejected and H_a was accepted. Testing the hypothesis with the paired sample T-test showed that the results of the pretest and posttest scores obtained a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.003 ($\alpha < 0.05$) so that H_0 was rejected and H_a was accepted. The success rate of the self talk technique with al i'timadu 'ala nafsi shows that the sum of the pretest and posttest scores is quite thin and it can be concluded that the self talk technique with al i'timadu 'ala nafsi is effective for SMPN 2 Taman students in overcoming low self-esteem.

Keywords: Self Talk Technique, Low Self-Esteem

خلاصة

Farhana Saraswati, B93219115, 2023. فاعلية أسلوب الحديث الذاتي مع SMPN 2 Taman. الاعتماد على النفسي في التغلب على تدني احترام الذات لدى طلاب Taman.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فاعلية أسلوب الحديث الذاتي مع الاعتماد على النفس في SMPN 2 Taman. التغلب على تدني احترام الذات لدى طلاب الطريقة المستخدمة في هذه الدراسة هي طريقة البحث الكمي مع نوع البحث قبل التجريبي ، وهي عبارة عن تصميم بحثي من مجموعة واحدة قبل الاختبار وبعده لتحديد الفرق بين نتائج الاختبار قبل وبعد إعطاء العلاج لموضوعات البحث أظهر قيمة معنوية T-test أظهرت النتائج أن اختبار الفرضية باستخدام العينة الواحدة H_a . وتم قبول H_0 بحيث تم رفض ($\alpha < 0.05$) قدرها 0.000 (Sig. 2-tailed) أن نتائج الاختبارين القبلي T أظهر اختبار الفرضية مع العينة المزدوجة اختبار ($\alpha < 0.05$) بقيمة 0.003 (Sig. 2-tailed) والبعدى حصلت على قيمة معنوية يُظهر معدل نجاح تقنية الحديث الذاتي مع الاعتماد H_a . وتم قبول H_0 بحيث تم رفض على النفس أن مجموع درجات الاختبار القبلي والبعدى ضعيف للغاية ويمكن استنتاج طلاب في SMPN 2 Taman أن تقنية الحديث الذاتي مع الاعتماد على النفس فعالة التغلب على تدني احترام الذات

الكلمات الرئيسية: تقنية الحديث الذاتي ، منخفضة الذات

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	II
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	III
MOTTO	IV
PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENTISITAS SKRIPSI	VI
ABSTRAK	VII
ABSTRACT	VIII
KATA PENGANTAR	X
DAFTAR ISI	XI
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR GAMBAR	XIV
DAFTAR GRAFIK	XV
BAB I PENDAHULUAN	16
A. Latar Belakang Masalah	16
B. Rumusan Masalah	21
C. Tujuan Penelitian	21
D. Manfaat Penelitian	21
E. Definisi Operasional	22
F. Sistematika Pembahasan	23
BAB II KAJIAN TEORETIK	25
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	25
B. Kerangka Teori	27
1. Teknik Self Talk	27
2. Rendah Diri	36
C. Paradigma Penelitian	45
D. Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
B. Lokasi Penelitian	48
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	48
D. Variabel dan Instrumen Penelitian	50
E. Tahap-Tahap Penelitian	54

F. Teknik Pengumpulan Data	56
1. Angket	56
2. Observasi	57
G. Teknik Validitas Instrumen Data	59
1. Uji Validitas	59
2. Uji Reliabilitas	62
H. Teknik Analisis Data	63
1. Uji Normalitas	64
2. Uji Homogenitas	64
3. Uji T	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	66
1. Profil SMPN 2 Taman Sidoarjo	66
2. Visi dan Misi SMPN 2 Taman Sidoarjo	67
3. Tujuan SMPN 2 Taman	68
B. Penyajian Data	70
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	70
2. Proses Pemberian <i>Treatment</i>	71
3. Hasil Observasi	81
C. Pengujian Hipotesis	83
1. Teknik <i>Self Talk</i> dengan <i>Al I'timadu 'Ala Nafsi</i> Efektif dalam Mengatasi Rendah Diri pada Siswa SMPN 2 Taman	86
2. Tingkat Keberhasilan dari Efektivitas Teknik <i>Self</i> <i>Talk</i> dengan <i>Al I'timadu 'Ala Nafsi</i> dalam Mengatasi Rendah Diri pada Siswa SMPN 2 Taman	89
D. Pembahasan Hasil Penelitian	92
1. Perspektif Teoretis	92
2. Perspektif Keislaman	94
BAB V PENUTUP	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran dan Rekomendasi	98
C. Keterbatasan Penelitian	98
DAFTAR PUSTAKA	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Model Eksperimen One Group Pretest Posttest Design	48
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Materi <i>Self Talk</i>	50
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Pengumpul Data Variabel Y (Rendah Diri)	52
Tabel 3.4 Skala Rendah Diri	56
Tabel 3.5 Skor Interval Rendah Diri	57
Tabel 3.6 Pedoman Observasi	57
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas	59
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas	62
Tabel 4.1 Kelompok Konseling	70
Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Penelitian	72
Tabel 4.3 Daftar Counter Self Talk	79
Tabel 4.4 Hasil Pretest dan Posttest	89
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas untuk <i>One Sample T-Test</i>	84
Tabel 4.6 Hasil One Sample T-Test	87
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas untuk Paired T-Test	84
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas	85
Tabel 4.9 Hasil <i>Paired Sample T-Test</i>	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik	44
Gambar 2.2 Paradigma Penelitian	45
Gambar 4.1 Struktur Organisasi BK SMPN 2 Taman	62



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> Rendah Diri	89
Grafik 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i> Rendah Diri	90



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada masa ini, kematangan emosi, sosial, fisik dan psikis mulai terbentuk pada remaja. Selain itu, pada masa ini remaja berada pada tahap perkembangan yang harus menghadapi berbagai tantangan. Beberapa tahapan dengan tingkat kesulitan yang berbeda dari soal-soal kekinian akan dilalui oleh para remaja agar mereka mengetahui tugas-tugas perkembangannya. Dalam hal ini, diharapkan dapat mencegah terjadinya konflik-konflik yang menyulitkan masyarakat pada masalah kehidupan sehari-hari remaja, sehingga tidak terjadi kesalahpahaman dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami remaja tersebut.

Pada fase ini, keadaan psikologis remaja cenderung tidak stabil. Pada periode ini adalah periode tahap penemuan jati diri. Remaja selalu ingin tahu dan mencoba banyak hal yang baru berdasarkan apa yang mereka lihat dan ketahui dari lingkungan sekitar. Semua pengetahuan baru dirasakan, diketahui dan ditanggapi oleh remaja sesuai dengan kepribadiannya.¹ Disinilah peran lingkungan sekitar sangat penting dan berpengaruh dalam membentuk kepribadian seorang remaja.

Padahal setiap remaja, mereka memiliki kemampuan untuk mencapai kematangan kepribadian yang memungkinkan mereka menghadapi tantangan hidup secara alami di lingkungannya. Namun, potensi tersebut tentunya tidak akan berkembang dengan optimal jika tidak diimbangi oleh faktor

¹ Amriana, Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Pada Siswa Pekerja Seks Yang Mengalami Krisis Self Esteem Di SMA X Jombang, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 1, 2017, hal. 58

fisik dan faktor lingkungan. Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian remaja antara lain faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko tersebut bersifat individual, kontekstual (pengaruh lingkungan) atau hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya. hal-hal yang tersebut jika dibarengi dengan kerentanan dan kegigihan psikososial pada remaja dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku yang umum terjadi pada remaja. Faktor pelindung ini saja menjelaskan mengapa tidak semua remaja dengan faktor risiko menunjukkan masalah perilaku atau emosional atau kelainan tertentu. Faktor ini memodifikasi, memodifikasi atau mengintensifkan respon seseorang terhadap berbagai tantangan dari lingkungan. Selanjutnya, faktor-faktor ini akan berinteraksi dengan faktor risiko untuk masalah perilaku dan emosional atau gangguan kejiwaan di masa depan. Terjadinya masalah di kalangan remaja salah satu penyebabnya ialah karena lemahnya emosi yang dimiliki, misalnya ini adalah hal-hal yang rendah.² Terjadinya masalah di kalangan remaja salah satu penyebabnya ialah karena lemahnya emosi yang dimiliki, misalnya rendah diri.

Masa remaja adalah masa dimana anak laki-laki atau perempuan sangat peka terhadap kondisi tubuhnya. Mereka merasa kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan *body image* ideal masyarakat.³ Pemikiran ini menjadikan seorang remaja membutuhkan harga diri dan rasa hormat dari orang lain. Ini dapat membuat seseorang dengan harga diri lebih percaya diri, lebih kompeten, dan lebih produktif dalam berbagai cara. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki harga diri yang cukup merasa rendah diri, dapat dipercaya, dan tidak berdaya, bahkan menemui jalan buntu dalam berinisiatif atau berpikir.⁴

² M. Rutter, Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder, *The British Journal of Psychiatry*, 1985, hal. 598

³ P. J. Centi, *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisus, 1993), hal. 13

⁴ M. Ali, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2004), hal. 10

Kondisi dimana individu merasa lebih rendah dari orang lain atau inferioritas dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi) disebut dengan rendah diri. Biasanya rendah diri sering terjadi tanpa disadari. Hal ini dapat menyebabkan perasaan melakukan sesuatu yang ekstrem untuk mengimbanginya, seperti pencapaian dengan perilaku *anti social* yang ekstrim. Rendah diri yang normal dapat memotivasi seseorang untuk mencapai sesuatu. Namun, rendah diri dalam bentuk keputusan yang parah dapat menyebabkan orang yang mengalaminya melarikan diri ketika menghadapi kesulitan.

Rendah diri dapat diartikan bahwa seseorang menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan atau potensi yang berarti.⁵ Menurut Adler, rendah diri adalah perasaan tidak berharga yang disebabkan oleh cacat psikologis atau sosial yang dirasakan secara subjektif atau kondisi fisik yang tidak sempurna.⁶ Rendah diri juga dapat dikatakan adanya keraguan yang muncul dengan dia serius dan gigih dengan dirinya sendiri, sehingga perasaan tidak mampu terus berlanjut berhenti dan mengganggu kehidupan sehari-hari.⁷ Bentuk ciri-ciri orang yang memiliki rasa rendah diri antara lain menarik diri dari pergaulan, merasa kurang memiliki kemampuan yang berarti atau bermakna, selalu menghindari tindakan, dan tidak ingin bersaing secara positif, sehingga perasaan tersebut dapat merugikan diri sendiri.⁸ Padahal, Allah telah berfirman pada surat At-Tin ayat 4, yaitu:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

⁵ R. Mulyatiningsih, *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*, (Jakarta: Grasindo, 2004), hal. 37

⁶ S. Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali: 2011), hal. 187

⁷ P. J. Centi, *Mengapa Rendah Diri*, hal. 13

⁸ R. Mulyatiningsih, *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*, hal. 38

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*” (Surat At-Tin Ayat 4)

Lokasi untuk penelitian ini terletak di SMPN 2 Taman merujuk dari hasil observasi baik secara fenomena maupun statistik pada sekolah lain. Fenomena yang peneliti teliti adalah tentang rendah diri pada remaja. Hasil penelitian terdahulu tentang munculnya rendah diri ditunjukkan melalui penelitian dengan menggunakan skala harga diri rendah yang diberikan kepada 60 siswa kelas 2 SMA Negeri 5 Palembang dengan jurusan yang dipilih secara acak, diperoleh gambaran siswa dengan harga diri rendah. 12 siswa sebanyak (20%), kemudian 35 siswa atau (57%) dengan harga diri rendah sedang, kemudian 13 siswa atau (31%) dengan harga diri rendah tinggi, hasil pengukuran skala penelitian awal mengungkapkan bahwa, SMA Siswa Negeri 5 Palembang cenderung mengalami harga diri yang rendah. Dari gambaran perilaku harga diri rendah dapat diketahui bahwa siswa dengan tingkat harga diri tinggi memiliki persentase yang lebih tinggi (21%) dari 13 siswa (21%) dibandingkan siswa dengan tingkat harga diri rendah. hormat, yaitu 12 siswa dengan persentase (20%), yang berarti interval antara tinggi dan rendah adalah 1 orang.⁹

Rasa rendah diri dapat memicu banyak dampak pada siswa yang mengalami permasalahan. Dampak dari rendah diri cenderung merasa takut, cemas, dan memiliki *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami rendah diri. Dampak lain yang dialami adalah seperti kepercayaan diri rendah, penilaian diri yang buruk, tingginya tingkat depresi, kecemasan, ketidakmampuan, hipersensitivitas, merasa tidak aman, panik dan gugup di sekolah, konsentrasi terganggu, penolakan oleh rekan atau teman. Rasa rendah diri

⁹ Nadhifa Amirah, *Bullying dengan Rendah Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Palembang, Skripsi*, Tidak Diterbitkan, Fakultas Psikologi, (UIN Raden Fatah: Palembang, 2018), hal. 18

siswa harus diungkap dan diberi penanganan sejak dini agar tidak mengendap dan menjadi lebih bermasalah ketika sudah berusia lebih dewasa. Pada tahap ini, peneliti menggunakan pendekatan berupa teknik berbicara sendiri. Teknik *self talk* dipilih karena *self-talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang bertujuan untuk mengubah pandangan irasional menjadi rasional sehingga dapat mengubah pandangan negatif tentang perasaan dan keinginan siswa untuk mengatasi rasa rendah diri yang dirasakan selama mengalami masalah di sekolah. Kita harus memahami bahwa keputusan untuk berperilaku dan bertindak dapat ditentukan oleh *self-talk*. Selain itu, perintah orang lain akan dipenuhi atau dipenuhi hanya setelah menggunakan *self-talk*.

Self talk dapat kita gunakan untuk membangun diri dan membangun keterampilan baru, menggunakannya sebagai mekanisme pertahanan saat menghadapi tantangan. Beberapa masalah yang ada dalam diri kita mengarah pada *self-talk* yang negatif. Dalam hal ini, kita dapat mengatasi *self-talk* negatif dengan menyangkalnya, menghadirkan kontra-bukti, dan akhirnya mengambil tindakan positif. *Self-talk* dapat membantu kita membiasakan diri untuk fokus pada hal yang positif, berbicara secara positif, dan bertindak secara positif. Jika kebiasaan ini menjadi bagian dari perilaku kita sehari-hari, kita bisa menjadi pribadi yang positif.¹⁰

Berdasarkan hasil kesimpulan dari pemaparan sebelumnya, permasalahan tentang siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah menimbulkan terlalu banyak *self talk* negatif daripada *self talk* positif. Peneliti tertarik untuk membuat penelitian dalam upaya untuk mengatasi rendah diri. Penelitian ini berjudul ***“Efektivitas Teknik Self Talk Dengan***

¹⁰ Ahmad Yusuf, Haslinda, Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep, *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, Vol. 2, No. 1, 2019, hal. 159

Al I'timadu 'Ala Nafsi Dalam Mengatasi Rendah Diri Pada Siswa SMPN 2 Taman

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan diteliti adalah:

1. Apakah teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman?
2. Bagaimana tingkat keberhasilan dari efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penulisan ini adalah:

1. Mengetahui efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman.
2. Mengetahui tingkat keberhasilan efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang ingin disampaikan oleh penulis baik dari segi teoritis maupun praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca tentang efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman.
 - b. Penelitian bisa menjadi salah satu sumber informasi dalam memberikan prosedur teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* yang efektif dalam mengatasi rasa rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman bagi peneliti lain.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi konselor atau terapis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan mengenai efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa.
- b. Bagi para pengajar maupun siswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan tentang teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rasa rendah diri pada siswa.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan atau pemaparan dari sesuatu yang diteliti untuk diamati dan diukur. Deskripsi ini akan memudahkan peneliti untuk mengukur dan menentukan metode pengukuran yang benar.¹¹ Di bawah ini adalah definisi operasional dari kedua variabel dalam penelitian ini:

1. Teknik *Self Talk*

Teknik *Self talk* adalah teknik dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan cara mengulang-ulang kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan permasalahan masing-masing individu pada kurun waktu tertentu. Metode teknik *self talk* yang digunakan adalah metode *countering* untuk mengatasi rasa rendah diri pada konseli.

2. Rendah Diri

Rasa rendah diri muncul karena adanya rasa ketidakmampuan baik dari aspek psikologis, sosial maupun keadaan jasmani yang kurang sempurna. Beberapa akibat dari munculnya rasa rendah diri ialah

¹¹ Insap Santosa, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2018), hal. 31.

adanya perasaan tidak aman, cemas, takut untuk bertindak, dan ragu-ragu dalam melakukan sesuatu ataupun mengambil sebuah keputusan. Rendah diri dapat menghambat perkembangan psikologis maupun sosial anak. Indikator rasa rendah diri berdasarkan fenomena yang diteliti adalah menarik diri, bersikap negatif, tidak bahagia, motivasi rendah, dan seterusnya.

F. Sistematika Pembahasan

Berikut bentuk sistematika pembahasan dalam penelitian ini:

- Bab Pertama:** Berisi tentang pendahuluan, meliputi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Operasional, dan Sistematika Pembahasan.
- Bab Kedua :** Berisi tentang kajian teoritik, meliputi penelitian terdahulu yang relevan, kajian teoritik mengenai teknik *self talk* meliputi pengertian teknik *self talk*, macam-macam *self talk*, manfaat teknik *self talk*, implementasi teknik *self talk*, prosedur pelaksanaan teknik *self talk*, dan teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri kemudian kajian teoritik definisi rendah diri, ciri-ciri, faktor, dampak negatif, perspektif rendah diri dalam islam lalu paradigma penelitian dan hipotesa penelitian.
- Bab Ketiga :** Berisi tentang metode penelitian, meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas instrumen penelitian, analisis data.

Bab Keempat: Berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, meliputi gambaran umum objek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis, pembahasan hasil penelitian tinjauan perspektif teori dan keislaman.

Bab Kelima : Berisi penutup, meliputi kesimpulan, saran dan rekomendasi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Fais Nur Aini, **Implementasi Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.**
 - a. Persamaan
Kesamaan dalam penelitian ini dibahas mengenai keduanya teknik *self talk*, yakni teknik yang memaparkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan intruksi serta penguatan pada diri sendiri.
 - b. Perbedaan
Perbedaan dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan permasalahan tentang meningkatkan *self awareness*, sedangkan peneliti sekarang menggunakan permasalahan mengatasi rendah diri.
2. Sella Wanda Pratama, **Konseling Individual dengan Teknik Self-Talk dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta, 2020.**
 - a. Persamaan
Persamaan dalam hal ini adalah diskusi tentang teknik *self-talk* sebagai kata penyemangat yang positif, atau percakapan yang bertujuan untuk membangkitkan keberanian seseorang terhadap diri sendiri.
 - b. Perbedaan
Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian, yaitu jika peneliti terdahulu menggunakan anak panti asuhan yang mengalami *bullying* dan bertujuan meningkatkan resiliensi, sedangkan pada

- peneliti sekarang subjeknya adalah seorang siswa yang sekolah di sekolah formal.
3. Merry Reviliana, **Penggunaan Teknik *Positive Self-Talk* untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020**, 2019.
 - a. Persamaan
Persamaan pada penelitian ini adalah pada penggunaan teknik *self talk* positif. Teknik *self talk* positif sendiri bertujuan mengubah pembicaraan negatif menjadi pembicaraan positif untuk meningkatkan motivasi konseli.
 - b. Perbedaan
Perbedaan pada penelitian ini terletak pada permasalahan penelitian, yaitu pada peneliti terdahulu menggunakan permasalahan pengembangan motivasi belajar siswa, sedangkan pada peneliti sekarang adalah mengatasi rendah diri siswa.
 4. Nadhifa Amirah, ***Bullying* dengan Rendah Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Palembang**, 2018.
 - a. Persamaan
Kesamaan dalam penelitian ini adalah keduanya membahas tentang rendah diri yang merupakan salah satu hambatan yang muncul pada masa remaja dan berdampak negatif dan berbahaya.
 - b. Perbedaan
Perbedaan pada penelitian ini adalah pada variabel X dimana peneliti terdahulu menggunakan hubungan antara *bullying* dengan rendah diri, sedangkan pada peneliti saat ini menggunakan teknik *self talk* untuk mengatasi rendah diri.
 5. Nuur Isbah Kusumaning Jati, **Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri pada Siswa**, 2017.

- a. **Persamaan**
Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang rasa percaya diri yang rendah pada siswa. Ciri-ciri rasa percaya diri yang tinggi ditunjukkan oleh siswa yang suka menyendiri, pemalu, sulit berkomunikasi dengan teman, pasif, introvert, tidak puas dengan kritikan orang lain, dan pesimis terhadap tindakannya sendiri. Hal ini sangat penting untuk membantu menurunkan harga diri siswa yang rendah, dimana hal ini dapat menghambat perkembangan diri remaja.
- b. **Perbedaan**
Perbedaan pada penelitian ini adalah peneliti terdahulu menggunakan konseling kelompok untuk mengurangi rasa rendah diri, sedangkan peneliti saat ini menggunakan teknik *self talk* untuk mengatasi rendah diri.

B. Kerangka Teori

1. Teknik Self Talk

a. Pengertian Teknik *Self Talk*

Teknik *Self-Talk* merupakan salah satu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang diimplementasikan oleh individu yang berkomunikasi dan berbicara kepada dirinya sendiri. Hal ini dimaksudkan bahwa individu mereka berbicara dengan pikiran di kepala mereka. Dengan begitu individu diharapkan mampu memahami perasaannya, persepsi, mengatur, dan mengubah keyakinan dalam

pikirannya sekaligus menginstruksikannya untuk memperkuat dirinya sendiri.¹²

Self-talk (berbicara dengan diri sendiri) adalah sesuatu yang tampaknya sangat sederhana dan hampir tidak pernah dibahas. Tapi dampaknya sangat besar dan mempengaruhi setiap orang. *Self-talk* itu sendiri adalah akar dari masalah psikologis utama. Karena di sinilah kebiasaan, karakter, dan keyakinan seseorang terbentuk. Selama *Self-Talk* seseorang tetap positif, jika diperkuat dengan *Self-Talk* yang positif, mereka tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif tentang dirinya.¹³

Teknik *self-talk* digambarkan sebagai *self-talk* yang dirancang untuk membangkitkan keberanian, gairah, atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik ini adalah salah satu yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan atau pemikiran irasional. Dimana teknik ini diharapkan dapat mendorong lebih banyak pemikiran positif, maka akan menghasilkan lebih banyak *self-talk* yang positif. *Self-talk* adalah salah satu hal yang dilakukan setiap orang untuk menghadapi dan menangani pesan-pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri.¹⁴

Padahal tanpa disadari, setiap orang seringkali berbicara sendiri untuk mengambil keputusan dan melakukan sesuatu. Jika seseorang fokus memikirkan

¹² Dita Iswari dan Nurul Hartini, Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tiingkat Body-Dissatisfaction, Jurnal Unair. vol. 7. No.3. (2005), hlm.14

¹³ Ahmad Yusuf, Haslinda, Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep, hal. 160

¹⁴ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 223

hal-hal yang positif, maka kata-kata yang muncul dalam dirinya adalah positif. Hal ini juga sesuai dengan apa yang ditulis oleh Paul C. Burnett bahwa *Self-Talk* terjadi dalam diri setiap individu. Semua yang dipikirkan oleh seorang individu adalah kata-kata yang dikomunikasikan sendiri yang secara otomatis dapat mempengaruhi pikiran individu tersebut. Jika *Self-Talk* positif, maka akan menumbuhkan jiwa optimis. Namun jika negatif maka menimbulkan semangat pesimis. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa 95% apa yang dikatakan individu terhadap dirinya sendiri akan mempengaruhi keadaan emosinya.¹⁵ Hal ini dapat terjadi di saat individu mulai berbicara dengan dirinya sendiri yang mana berarti alam bawah sadarnya telah diperintahkan untuk melakukan suatu hal. *Self Talk* memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antara lain untuk memahami diri sendiri, mengevaluasi (renungan), kebiasaan (*habits*), berpikir positif, bertindak positif, mengambil keputusan dan muncul emosi yang baik.

b. Macam-Macam *Self Talk*

Seseorang dapat menggunakan dua macam *self talk*, yaitu positif dan negatif. *Self talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (misalnya, orangtua, guru, dan teman sebaya) tentang dirinya. *Self talk* positif merupakan tipe yang ingin diajarkan kepada konseli agar dapat digunakannya. Ketika orang menggunakan *self talk* positif, maka mereka sangat mungkin memiliki motivasi untuk mencapai tujuan mereka. Sedangkan *Self talk* negatif

¹⁵ Wulandari, "Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: Studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra ", *Skripsi*, (IAIN Surakarta, 2017), hal. 17

seringkali bersifat *self defeating*. Dimana pemikiran tersebut mencegah konseli untuk membaik atau sukses. Tipe *self talk* ini didominasi oleh pesimisme dan kecemasan.

c. Manfaat Self Talk

Teknik *self-talk* berguna dalam menentukan arah hidup seseorang, baik sekarang maupun di masa depan. Dalam menjadi orang yang positif atau sebaliknya. Selain itu, *self-talk* menentukan tinggi atau rendahnya kepercayaan diri seseorang. *Self-talk* juga menentukan apakah seseorang dapat memaksimalkan potensinya.¹⁶ Teknik ini dapat digunakan untuk berbagai hal. Adapun manfaat dari *self-talk* yang positif sebagai berikut:

1) Perenungan dan pemahaman diri

Membicarakan permasalahan yang sedang dialami merupakan merupakan cara yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Namun, tidak ada ruang untuk keluhan bagi setiap orang untuk membicarakan apa yang mereka pikirkan dan rasakan. *Self-talk* ini membantu seseorang untuk berdialog (berbicara) dengan dirinya sendiri sebagai cara berpikir dan pemahaman untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.

2) Kebiasaan

Kebiasaan adalah kecenderungan seseorang untuk bertindak atas sesuatu tertentu. Biasanya kebiasaan ini dilakukan berulang-ulang dengan tindakan yang sama dalam keadaan sadar. Ketika berbicara tentang *self-talk*, seseorang yang memiliki kebiasaan *self-talk* yang positif secara

¹⁶ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hal. 56

otomatis akan dapat membuang informasi negatif dalam pikirannya sehingga dapat membentuk kebiasaan yang positif pula.

3) Berfikir, Mendengar, dan Bertindak Positif

Mendengar pujian dapat memotivasi seseorang untuk lebih meningkatkan diri. Individu yang dapat menyaring segala sesuatu yang didengarnya mampu membuatnya untuk berfikir positif. Demikian pula, jika Anda berpikir positif, maka pikiran positif itu akan membimbing kita untuk bertindak dengan cara yang positif.

4) Self-Talk terhadap penghargaan diri

Penghargaan dapat diperoleh melalui *self-talk* karena *self-talk* mempengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup seseorang dapat membentuk kebiasaan dan karakter yang dapat membantu seseorang sukses dan menuai hasil dalam hidup.

d. Implementasi Teknik *Self Talk*

Teknik *self-talk* membutuhkan waktu lama untuk berlatih dan harus diulang saat berbicara. *Self-talk* selalu termasuk dalam diri seseorang dengan kalimat positif. Berbicara pada diri sendiri akan berada di alam bawah sadar seseorang jika dilakukan secara terus menerus. Teknik ini menggunakan metode *countering*, metode empat langkah yang cukup populer untuk menciptakan *self-talk* positif dalam diri seseorang. Berikut ini adalah langkah-langkah untuk menerapkan metode *countering* adalah sebagai berikut:

- 1) Pertama, konselor dan konseli mengidentifikasi dan mendiskusikan kritik diri negatif konseli dan *self-talk*. Pada tahap ini, konselor membantu konseli mempelajari seberapa sering kritik terjadi dan situasi apa yang memicu *self-talk* negatif. Kemudian

- temukan hal positif dan negatif yang mengganggu pelanggan dan tuliskan, bayangkan dan percaya bahwa Anda dapat mengubah negatif menjadi positif.
- 2) Kedua, konselor meninjau dan memverifikasi catatan yang dibuat oleh konseli. Konselor membantu konseli memahami alasan di balik penulisan catatan ini.
 - 3) Ketiga, pada tahapan ini Setelah konseli memahami alasan pikiran negatif yang tertulis dalam catatan, konselor membantu konseli mengembangkan *countering* atau pernyataan yang ditujukan pada konseli itu sendiri. Di mana *countering* disusun dalam kalimat positif dan realistis, mudah diingat dan dapat diulang.
 - 4) Keempat, pada tahapan ini konseli berbicara satu sama lain secara teratur sepanjang hari untuk mengevaluasi pekerjaan yang dilakukan. Selain itu, konseli sering diharapkan dapat mempelajari energi negatif apa yang muncul di benaknya, yang dilakukan konseli dengan meninjau penghitung setelah mempraktikkan.¹⁷
 - 5) Kelima, dalam pelaksanaan teknik *self talk* akan diberikan konten keislaman yang sesuai dengan teknik *self talk* untuk mengatasi rendah diri pada bagian instrumen perlakuan di sub-bab variabel dan instrumen penelitian.

e. Prosedur Pelaksanaan Teknik *Self Talk*

Pelaksanaan waktu, tempat, kondisi, prosedur, atau langkah yang terstruktur dan terencana untuk mulai menerapkan kebiasaan *self-talk* yang positif. Tata cara

¹⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, hal. 225

pelaksanaan *self talk* yang dapat dilakukan tergantung kondisi adalah sebagai berikut:

1) Waktu

Waktu efektif untuk terlibat dalam *self-talk* positif meliputi: ketika kepercayaan diri rendah, merasa putus asa, cemas, tidak bahagia, atau harus membuat keputusan. Waktu terbaik untuk bercermin adalah saat ingin tidur dan saat akan melakukan sesuatu yang berat di pagi hari (biasanya berbicara di depan cermin).

2) Tempat

Rekomendasi tempat yang tepat untuk melakukan aktivitas *self-talk* antara lain: tempat tidur, ruangan yang tenang dan damai, kamar mandi, di depan cermin, dan di mana saja konselor dapat melakukan aktivitas secara penuh.

3) Posisi

Tiduran atau sedang dalam kondisi rileks merupakan posisi yang efektif untuk melakukan *self-talk*. Bahkan apabila jika dilakukan berdiri, individu bisa mendapatkan hasil, terutama ketika melihat ke cermin. *Self talk* dapat dilakukan ketika individu berada pada kondisi yang sedang tenang, santai, dan rileks.

4) Suasana Mendukung

Suasana yang mendukung, seperti mendengarkan musik favorit yang sesuai dengan situasi seseorang, dapat memaksimalkan *self-talk*. Salah satu jenis musik yang dapat didengarkan sebagai musik klasik atau musik dengan suara alam dalam suasana hening dan tenang.

5) Pengaplikasian

Konseli diminta untuk membuat dan menulis daftar 10-20 pernyataan positif yang menegaskan

keyakinan Anda tentang diri Anda sendiri. Setelah itu, konseli diminta untuk mengkonfirmasi, lalu tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan. Hal ini bertujuan untuk mengendurkan otot-otot di tubuh konseli. Ketika cukup sudah cukup, konseli mengulangi kalimat positif yang dia tulis untuk dirinya sendiri dan mengatakan dalam hatinya.

f. Teknik *Self Talk* dengan *Al I'timadu 'Ala Nafsi* dalam Mengatasi Rendah Diri

Teknik *self talk* adalah teknik dalam REBT yang dapat digunakan untuk melatih *self talk* individu agar individu mampu mengatur persepsi maupun pemikiran dari yang irasional menjadi pemikiran rasional. Individu yang memiliki *self talk* positif tidak akan mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif tentang dirinya. Beberapa manfaat teknik *self talk* antara lain:

- 1) Perenungan dan pemahaman diri.
- 2) Membiasakan kegiatan *self talk* positif.
- 3) Berfikir, mendengar, dan bertindak positif.
- 4) *Self talk* sebagai bentuk penghargaan diri.

Teknik *self talk* dapat mengatasi rendah diri dengan cara memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antara lain untuk memahami diri sendiri, mengevaluasi (renungan), kebiasaan (*habits*), berpikir positif, bertindak positif, mengambil keputusan dan muncul emosi yang baik. *Self talk* juga dapat membangkitkan kepercayaan diri individu yang mengalami rendah diri. Kepercayaan diri dalam Bahasa Arab disebut *al I'timadu 'ala nafsi*.

Al i'timadu 'ala nafsi atau biasa disebut dengan kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sehingga individu tidak bertindak terlalu cemas, merasa bebas melakukan hal yang diinginkan dan bertanggung jawab atas apa yang

sedang diperbuat. Kepercayaan diri juga bisa dalam bentuk sopan dalam berinteraksi, mempunyai keinginan untuk berprestasi, dan dapat mengenal kelebihan serta kekurangan diri.¹⁸ Di dalam Al-Qur'an, dijelaskan bahwa seorang mukmin harus mempunyai nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan kuat untuk menjadi yang terbaik seperti pada ayat berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Ali Imran: 139).

فَتَعَوَّذْ، أَيُّهَا النَّاسِيءُ، الْإِعْتِمَادَ عَلَى نَفْسِكَ
وَالِإِسْتِقْلَالَ بِرَأْيِكَ - عَلَى نَحْوِ مَا مَشَرَحْتُ لَكَ -
تَكُنْ مِنَ الْمُفْلِحِينَ.

Dalam Kitab *Idhotun Nasyiin*, dijelaskan bahwa individu harus terlatih untuk berpikir bebas, mandiri atau percaya kepada kemampuan diri untuk menuju kesuksesan peradaban. Seorang individu apabila mempunyai pemikiran atau gagasan baik dari diri sendiri maupun berpedoman pada orang lain untuk mewujudkan cita-citanya dengan baik.¹⁹ Dengan demikian, *al I'timadun 'ala nafsi* atau kepercayaan diri adalah bekal untuk individu agar dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki dengan baik dan menjadi individu yang sukses.

¹⁸ Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), hal. 4

¹⁹ Musthafa Al-Ghalayain, *Terjemah Izhatun Nasyi'in*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hal. 293-295

Untuk memaksimalkan potensi ini dapat dilakukan dengan melakukan latihan *self talk* positif.

2. Rendah Diri

a. Pengertian Rendah Diri

Rendah diri merupakan perasaan yang dimiliki seorang individu dimana ia menganggap dirinya lebih rendah dari orang lain dalam satu atau lain cara. Perasaan seperti itu dapat muncul sebagai akibat dari sesuatu yang nyata atau sebagai hasil dari imajinasinya. Biasanya, rendah diri sering diabaikan. Hal ini dapat menyebabkan perasaan melakukan sesuatu yang berlebihan untuk mengimbangnya, seperti pencapaian yang luar biasa atau perilaku anti-sosial yang ekstrem, atau keduanya. Ini dapat meningkatkan harga diri seseorang yang biasanya rendah dalam mencapai suatu prestasi. Akan tetapi, rasa rendah diri yang berupa keadaan putus asa parah dapat mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat merasakan kesulitan.

Biasanya orang yang rendah diri sering menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan atau potensi yang berarti. Dimana rendah diri ini ialah perasaan kurang berharga terhadap diri sendiri yang timbul karena ketidakmampuan baik dalam aspek psikologis, sosial, maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.²⁰ Sikap negatif terhadap diri sendiri yang disertai perasaan malu, takut, tidak berdaya dan segan bertemu orang lain merupakan beberapa ciri dari rasa rendah diri.²¹ Analisis psikolog mengklaim

²⁰ Agus Sujanto, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 74

²¹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hal. 62

bahwa perasaan rendah diri atau rendah diri ini adalah akibat dari depresi atau perasaan terbatas. Salah satu ciri dari harga diri yang rendah ini adalah sering menyendiri/kurang bersosialisasi.²²

b. Ciri-Ciri Rendah Diri

Berikut ini merupakan ciri-ciri orang yang merasa rendah diri yakni:

- 1) Individu yang menarik diri dari pergaulan dan sering menyendiri. Biasanya mereka adalah seorang individu yang menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan yang berarti sehingga tidak mau bergaul dan menarik diri dari pergaulan.
- 2) Individu yang selalu ragu-ragu dalam bertindak dan mengambil keputusan. Perasaan seperti ini akan merugikan diri sendiri maupun orang lain.
- 3) Individu yang tidak ingin kompetisi positif seperti kompetisi kecerdasan, lomba menulis, dan balap sepeda.²³

Ciri-ciri lain dari orang dengan rendah diri meliputi:

- 1) Selalu berpikir negatif terhadap diri sendiri. Hal ini membuat seorang individu mereka tidak berusaha untuk mengembangkan diri. Biasanya orang yang kurang percaya diri juga takut mencoba sesuatu yang baru. Hal ini dikarenakan bahwa jauh di dalam hatinya ia merasa takut akan berbuat salah sehingga akan terus mengingat kesalahannya.
- 2) Suka menyendiri dan membenci keramaian. Dalam situasi ini, mereka yang merasa rendah diri dapat menarik diri dari lingkungan sosial. Orang dengan rendah diri sering merasa bahwa mereka tidak

²² Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 107

²³ R. Mulyatiningsih, *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*, hal. 38

- berharga dibandingkan dengan orang lain yang mereka anggap lebih baik dalam segala hal.
- 3) Dia sering curiga pada orang lain. Misalnya, dia mungkin tidak dapat melakukan tugas dengan benar. Jika dia melihat bahwa temannya baik-baik saja, dia akan menghubungkan kesuksesan temannya dengan faktor eksternal. Misalnya bantuan orang lain atau keberuntungan. Dia tidak akan pernah mengaitkan kesuksesan temannya dengan kemampuan temannya. Dia menggunakan teknik ini untuk menyangkal kebenaran atau bahwa temannya sebenarnya lebih mampu daripada dia.
 - 4) Jangan percaya bahwa itu benar-benar memiliki kelebihan atau potensi. Dimana seseorang yang tidak yakin dengan kemampuannya akan selalu ragu untuk bertindak atau mengambil keputusan. Tentu saja, situasi seperti itu dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
 - 5) Tidak ingin melakukan urusan besar. Biasanya, orang dengan kepercayaan diri rendah menolak untuk berpartisipasi dalam kompetisi apa pun. Tempat dimana kemampuan mereka akan diuji terhadap orang lain. Mereka biasanya akan merasa rendah terlebih dahulu. Bahkan jika mereka melakukannya, kemungkinan sikap mencela dirinya sendiri akan terlihat. Namun, dia akan menikmati kemenangan, jika tidak sendirian.²⁴

c. Faktor Rendah Diri

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang memiliki rasa percaya diri yang rendah, salah satunya adalah:

²⁴ A. JW, *Muhasabah Penggugah Jiwa*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo), 2015, hal. 121

1) Aspek Fisik

Aspek ini biasanya dilihat dari bentuk tubuh. Seperti adanya cacat-cacat tubuh, seperti kegemukan, gigi tidak rapi, tangan lumpuh, kaki timpang, dan lain sebagainya.

2) Aspek Psikologis

Aspek ini dilihat dari hal-hal seperti daya tangkap rendah, bakat kecil, dan kemampuan sedikit, terbelakang dalam pelajaran dan kurang kemampuan untuk menerima kebijaksanaan dan mematuhi orang lain dengan mudah.

3) Aspek Sosial

Sedangkan pada aspek ini biasanya disebabkan oleh perlakuan tidak adil terhadap orang lain atau masyarakat, tidak dibedakan antara lain, tidak dihormati oleh orang lain, kurang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Selain itu, Menurut Kartini Kartono, “Jika seorang individu mengetahui, disadari atau tidak, bahwa ia tidak akan mampu mencapai objek yang sangat diinginkannya yaitu mewujudkan cita-citanya, ia akan mengembangkan rasa rendah diri. Biasanya perasaan ini muncul sejak usia sangat muda. Adanya lingkungan sosial yang kurang baik, misalnya: memanjakan anak secara berlebihan, menekan dan terus menerus mengintimidasi anak, menggoda, menghina, semua ini akan melanjutkan ketergantungan anak, kemudian menanamkan perasaan minder dan cemas. Di sisi lain, pendidikan yang kejam, keras, tanpa cinta juga menimbulkan perasaan penolakan dan rendah diri oleh lingkungan”.²⁵ Padahal, Allah SWT.

²⁵ Kartini Kartono, *Psikologi Umum*, (Bandung: Mandar Maju, 1996), hal. 94

telah berfirman pada Surat Al-Baqarah ayat 150 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَالصَّبْرِ وَالصَّبْرِ

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”²⁶

d. Dampak Negatif Rendah Diri

Dampak negatif dari rasa rendah diri atau inferioritas yang diungkapkan oleh Boeree, yaitu:

1) Inferioritas kompleks

Apabila seseorang terlalu diliputi oleh begitu banyak kekuatan inferioritas, maka kecenderungan orang tersebut akan mengalami inferioritas kompleks. Seseorang menjadi malu dan takut, tidak nyaman, ragu-ragu, pengecut, terlalu patuh, mengalah, dan seterusnya. Individu tersebut akan begitu bersandar dan bergantung pada orang lain, bahkan memanipulasi orang lain untuk selalu mendukungnya.

2) Kompleks superioritas

Kompleks superioritas berarti menutup-nutupi kelemahan dan keinferioran dengan cara berpura-pura memiliki kelebihan atau superior. Orang dengan tubuh yang terlalu kecil, salah satu cara untuk berpura-pura besar adalah dengan menganggap orang lain bertubuh kecil dari dirinya.

²⁶ *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia*, (Ayat Pojok), (Kudus: Menara Kudus, 2006), hal. 24

Contoh lainnya adalah seorang diktator dan orang yang senang mengintimidasi, orang yang berlagak sok pahlawan, orang yang memandang rendah orang lain berdasarkan ras, etnis, agama, orientasi seksual, postur tubuh dan seterusnya. Bahkan beberapa orang menyembunyikan kelemahan atau rasa rendah dirinya dengan terlibat alkohol dan narkoba.²⁷

Individu dengan perasaan rendah diri tidak dapat memenuhi kebenarannya, bersama-sama mereka mencapai kepenuhan, mereka diterima, diakui, dicintai oleh orang lain, mereka waspada terhadap orang lain, mereka tidak terlalu memahami diri mereka sendiri, mereka melihat unsur-unsur negatif yang berlebihan dalam diri mereka. Hasil dari rendah diri adalah penyakit psikosomatik, ketidakmampuan untuk mengembangkan kehidupan sendiri dan perasaan gagal yang konsisten.

e. Rendah Diri Dalam Perspektif Islam

Rendah diri telah dijelaskan dalam Al-Qur'an yang terdapat pada QS. Al-Hujarat: 13 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: *“Wahai manusia, sesungguhnya, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan membagi kamu menjadi berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling dihormati di antara kamu di sisi Allah adalah yang paling bertakwa.*

²⁷ C. George Boeree, *General Psychology: Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi, & Perilaku*, (Jogjakarta: Prismashopie, 2013), hal. 211

Sesungguhnya Allah SWT. Maha Mengetahui lagi Maha Mengetahui”.

Berdasarkan ayat tersebut dikatakan bahwa laki-laki dan perempuan yang berbangsa dan bernegara diharapkan saling mengenal. Agar tidak menimbulkan konflik, permusuhan, dan perkelahian alangkah baiknya untuk menjalin silaturahmi agar mereka bisa menjalin persaudaraan dan tidak saling menjatuhkan. Kedua manusia itu memiliki derajat yang sama dengan manusia lain yang lahir dari gumpalan darah. Itulah mengapa harusnya manusia tidak memandang rendah dirinya sendiri tidak memiliki apa-apa, lemah dan tak berdaya. Biasanya manusia selalu membandingkan dirinya dengan orang lain melalui keberadaan martabat dan harkat yang dia pegang.

Pada dasarnya setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, dari kelebihan dan kekurangan tersebut seharusnya menciptakan perasaan saling melengkapi. Oleh karena itu, manusia sebenarnya mampu menutupi kekurangan yang mereka miliki dengan kelebihan yang mereka punya. Padahal, setiap orang saling membutuhkan sehingga tidak baik seseorang menganggap dirinya rendah dan tidak berharga. Namun, dalam keadaan normal, rendah diri merupakan pendorong menuju kemajuan atau perbaikan diri (*excellence*).²⁸

Hadits mengenai percaya diri juga dijelaskan oleh Imam Muslim pada Kitab Riyadus Shalihin, bahwa rasa percaya diri dapat ditumbuhkan melalui *ma'rifatun nafsi* atau sikap mengenal diri sendiri. Mukmin yang baik hendaknya tidak berputus asa dalam

²⁸ Agus Sujanto, dkk., *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hal. 78

mengerjakan apa yang bermanfaat dan meminta pertolongan serta Rahmat dari Allah SWT. Seperti hadits berikut:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَاصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتِعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ**

Artinya: Dari Abu Hurairah R.A. Ia berkata bahwa Rasulullah SAW. bersabda: “Mukmin yang kuat lebih baik dari pada mukmin yang lemah dan lebih dicintai Allah.” Dan masing-masing memiliki kelebihan. Jadi rela melakukan apa yang berguna bagi Anda dan meminta bantuan Tuhan, jangan putus asa. Kemudian jika sesuatu terjadi pada Anda, jangan pernah berkata, "Jika saya melakukan ini, ini akan terjadi, dan itu akan terjadi." Anda harus mengatakan: "Segala sesuatu yang tidak mungkin dan berkehendak pasti akan terjadi." Karena kalimat "jika" itu akan mengalihkan perhatian setan”. (HR. Muslim).²⁹

Individu mempunyai kesempatan dalam menyikapi rasa inferioritas untuk menjadi superior, yaitu, kekuatan pendorong individu menuju kemajuan yang lebih baik atau mengarah ke inferioritas. Sebagai individu yang religius, jika memiliki iman yang kuat, yaitu iman kepada Tuhan, kepribadian dapat terbentuk dengan baik oleh Allah SWT. Dimana individu tersebut diimbangi mematuhi peraturan dan perundang-undangan yang berlaku. Hal ini dikarenakan ajaran

²⁹ Ahmad Najih S., *Terjemah Riadlus Shalihin*, (Surabaya: Karya Utama), hal. 54

agama mengarahkan seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam mengembangkan kepribadian yang baik dan mendorong menuju kemajuan atau kesempurnaan (*excellence*), individu diarahkan untuk mampu mengelola kepribadiannya secara positif. Oleh karena itu, maka Bimbingan Islam diperlukan untuk pembentukan kepribadian yang unggul. Bimbingan Islam didasarkan pada agama Islam yang diajarkan oleh Allah SWT. dan Rasul-Nya, yang banyak mengambil manfaat dan pelajaran dari bimbingan Islam.³⁰

Kerangka teoritik untuk efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1
Kerangka Teoritik



Tahapan teknik *self talk* adalah sebagai berikut:

- 1) Konselor dan konseli mengidentifikasi *self talk* negatif kemudian mengubah menjadi *self talk* positif.

³⁰ Evi Ristiana dan Galih Fajar Fadilah, Pengaruh Bimbingan Islami Terhadap *Inferiority Feeling* Anak Pinggiran di LSM Pemberdayaan Perempuan dan Anak Pinggiran (PPAP) Seroja, *Transformatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, No. 1, 2020, hal. 25-26

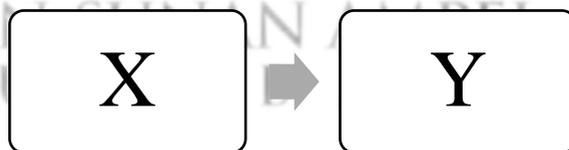
- 2) Konselor meninjau kembali catatan *self talk* yang dibuat oleh konseli.
- 3) Konselor membuat *countering* dari *self talk* negatif konseli kemudian mengaplikasikan pada konseli sesuai dengan permasalahan yang dialami.
- 4) Konseli mempraktikkan *counter* untuk *self talk* negatif secara teratur setiap hari.
- 5) Konselor bersama dengan konseli memberikan *follow up* untuk *self talk* yang telah dilakukan.

C. Paradigma Penelitian

Paradigma penelitian adalah pola pikir yang menunjukkan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Paradigma penelitian juga mencerminkan jenis dan jumlah rumusan masalah dalam penelitian, teori yang digunakan dalam merumuskan hipotesis, jenis dan jumlah hipotesis, dan metode analisis statistik yang akan digunakan.³¹

Paradigma untuk penelitian efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman adalah sebagai berikut:

Gambar 2.2
Paradigma Penelitian



Keterangan:

X = Teknik *Self Talk*

Y = Rendah Diri

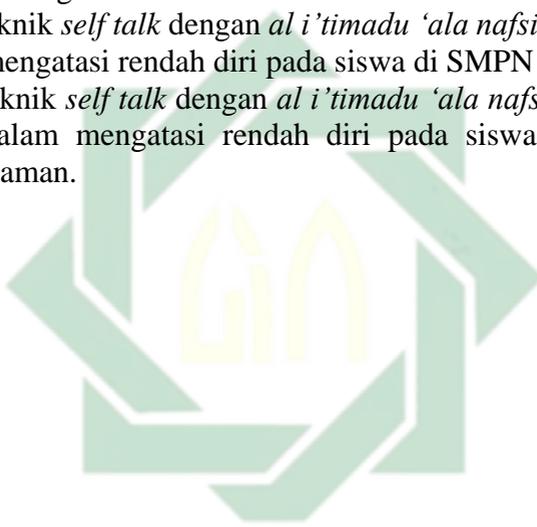
³¹ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), hal. 8

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara atas permasalahan yang telah peneliti rumuskan, dugaan ini tentang hubungan satu gejala dengan gejala lainnya yang dipermasalahkan dalam rumusan masalah.³² Hipotesis dari penelitian efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman adalah sebagai berikut:

H_a : Teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif dalam mengatasi rendah diri pada siswa di SMPN 2 Taman

H_o : Teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* tidak efektif dalam mengatasi rendah diri pada siswa di SMPN 2 Taman.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³² Ulber Silalahi, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2012), hal. 15

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang didasarkan pada filosofi positivisme yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel. Metode ini menggunakan data penelitian berupa analisis statistik. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dan menganalisis data adalah statistik kuantitatif, yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya.³³

Jenis penelitian ini adalah *Pre Experimental Research* atau penelitian Pre Eksperimen. Jenis penelitian ini mengamati kelompok utama melakukan intervensi sepanjang penelitian. Hal ini terjadi karena tidak adanya kelompok kontrol sebagai perbandingan dan sampel tidak dipilih secara random.³⁴ Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas perlakuan terhadap rendah diri pada siswa.

Desain *Pre Experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest Posttest Design*. Desain penelitian ini memberikan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan pada kelompok yang akan diberikan konseling.³⁵ Dalam penelitian ini tidak dilakukan randomisasi dan dilakukan pada satu kelompok yang akan diberikan *treatment*. Penelitian ini melibatkan responden siswa dari SMPN 2 Taman untuk meneliti efektivitas teknik *self talk*

³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal.7

³⁴ John W. Creswell, *Research Design (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal. 82

³⁵ Mierrina dan Suhermanto Ja'far, Pengaruh Penguatan Karakter Islam Terhadap Bullying, *Jurnal Al-Tazkiah*, Vol. 10, No. 1, 2021, hal. 64-65

dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 3.1
Model Eksperimen One Group Pretest Posttest Design

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = Nilai *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

O₂ = Nilai *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)

X = Pemberian perlakuan teknik *self talk*

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Taman yang bertepatan di Jl. Sawunggaling No. 4, Jemundo, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo. Peneliti melakukan penelitian di SMPN 2 Taman karena anak-anak SMP yang sedang mengalami masa transisi dari remaja awal (11-14 tahun) menuju remaja tengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Dari sinilah peneliti ingin mengetahui bagaimana rasa rendah diri para siswa selama menjalani masa sekolah menengah pertama. Hasil asesmen penelitian dilihat berdasarkan angket *pretest* tentang rendah diri yang disebarakan.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi adalah semua bagian dari subjek penelitian. Populasi ini merupakan bidang generalisasi berupa subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang dapat ditarik dari penelitian, ditentukan oleh peneliti untuk diteliti. Padahal sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti oleh peneliti. Sedangkan sampel penelitian itu sendiri merupakan bagian dari populasi sesuai dengan karakteristik atau

kebutuhan populasi dalam penelitian. Kondisi ini merupakan kondisi subjek dalam suatu populasi dengan karakteristik yang homogen, yaitu karakteristik yang relatif sama antara populasi yang satu dengan populasi yang lain.³⁶ Sampel populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Taman Sidoarjo. Peneliti mengambil sampel populasi siswa kelas VIII SMPN 2 Taman Sidoarjo ini karena dengan masa transisi yang sedang mereka alami dari remaja awal menuju remaja tengah, beberapa dari mereka akan merasa tertekan dengan apa yang mereka lihat dan alami yang mengakibatkan adanya rasa rendah diri. Jumlah keseluruhan populasi siswa kelas VIII SMPN 2 Taman Sidoarjo terdiri dari seluruh kelas VIII A-K.

Teknik *sampling* adalah teknik pengambilan sampel. Teknik *sampling* yang digunakan adalah metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari populasi dengan pertimbangan tertentu.³⁷ Dalam teknik ini metode pengambilan sampel disesuaikan dengan tujuan penelitian, dimana sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian. Kriteria dari sampel adalah memiliki rendah diri yang tinggi berdasarkan hasil nilai interval dari angket yang telah disebar. Sampel yang diambil adalah keseluruhan dari siswa kelas VIII SMPN 2 Taman Sidoarjo, kemudian akan diambil kelompok siswa dari hasil penyebaran angket dengan skor mengenai rendah diri yang tertinggi. Kemudian, siswa dengan skor rendah diri yang tinggi diambil untuk dijadikan subjek penelitian.

³⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hal. 174-175

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, hal. 68

D. Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel merupakan Ini adalah konsep yang memiliki nilai yang berbeda. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel X dan variabel Y. Variabel X disebut juga variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab. Pada saat yang sama, variabel Y disebut juga variabel dependen, yaitu variabel yang dipengaruhi bukan independen atau dependen. Dalam penelitian ini variabel bebas (X) dan variabel terikatnya adalah teknik *self talk*, sedangkan variabel dependen (Y) adalah rendah diri.

Instrumen dalam penelitian ini ada dua instrumen yaitu variabel X dengan teknik *self talk* sebagai instrumen perlakuan dan variabel Y dengan rendah diri sebagai instrumen pengumpul data. Instrumen perlakuan akan diberikan pada saat konseli telah diberikan *treatment* berupa *self talk*. Berikut kisi-kisi materi teknik *self talk* untuk mengatasi rasa rendah diri dengan cara sebagai berikut:

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Materi *Self Talk*

No. Topik	Nama Topik	Durasi	Waktu
1.	Identifikasi masalah dari <i>self talk</i> negatif dengan pengenalan konsep pemahaman diri “Siapakah aku?” ³⁸	30’	Hari ke-1
2.	Pemberian <i>homework</i> untuk mengetahui pemahaman diri	Kondisional	Hari ke-2

³⁸ Disadur dari buku *Personality: What makes you the way you are*, Daniel Nettle

3.	Peningkatan kepercayaan diri “ <i>Be Your Self!</i> ” ³⁹	30’	Hari ke-3
4.	<i>Counter self talk</i> negatif dengan Syukur (Latihan Dzikir kalimat Tahmid “Alhamdulillah”)	30’	Hari ke-4
5.	Monitoring latihan <i>counters self talk</i> negatif	Kondisional	Hari ke-5 & 6
6.	Evaluasi	30’	Hari ke-7

Instrumen pengumpulan data yang diperoleh dari variabel Y yaitu rendah diri. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini akan menggunakan angket. Kisi-kisi atau instrumen rendah diri yang digunakan mengadopsi dari penelitian terdahulu melalui skripsi milik Aulia Ilham Bachtiar dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok *Reality* sebagai Upaya Mengatasi Rendah Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 2 Kalimantan Tahun Ajaran 2017/2018” tahun penelitian 2018. Pada kisi-kisi instrumen penelitian *pre-test* dan *posttest* peneliti memiliki hasil validitas dengan nilai signifikansi 5% dan penyesuaian pada r tabel dengan jumlah (N) 35 yaitu 0,334 dengan 72 butir item yang sudah valid. Hasil realibilitas instrumen yang diuji dengan rumus *Cronbach alpha* memiliki hasil 0.993 di mana skor tersebut dinyatakan mempunyai nilai reliabilitas sangat tinggi.⁴⁰ Setelah kisi-kisi peneliti terdahulu telah menunjukkan hasil validitas dan reliabilitas, maka peneliti dapat menggunakan kisi-kisi yang sama. dilihat pada tabel berikut:

³⁹ Disadur dari buku *You Are Awesome*, Neil Pasricha

⁴⁰ Aulia Ilham Bachtiar, Efektivitas Konseling Kelompok *Reality* sebagai Upaya Mengatasi Rendah Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 2 Kalimantan Tahun Ajaran 2017/2018, *Skripsi*, (UNY: 2018), hal. 54-57

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Pengumpul Data Variabel Y (Rendah Diri)

Variabel	Aspek	Indikator	No. Butir (F)	No. Butir (UF)
Rendah Diri	Menarik diri, malu, pendiam	a. Kesulitan dalam bergaul	1, 45, 61	4
		b. Suka menyendiri karena merasa tidak ada yang mau berteman	25, 53	42, 60
	Merasa tidak aman	a. Merasa kurang nyaman jika ada seseorang yang mendekatinya	46, 62	12
		b. Menolak apabila diajak ke tempat-tempat yang banyak orang	26, 51	-
	Kebutuhan berprestasi yang kurang	a. Kurang semangat dalam belajar	52, 58, 63	19
	Sikap negative	a. Membandingkan kelemahan dirinya dengan kelebihan orang lain	2, 3, 47	15, 48
	Tidak Bahagia	a. Mudah merasa sedih, murung	29, 64	-
	Canggung	a. Tidak berani memulai percakapan atau	30, 71	-

		perkenalan dengan orang lain		
	Suka marah, benci	a. Marah kepada orang lain yang tidak memperhatikan	65, 70	-
	Motivasi rendah	a. Merasa bodoh	17, 22, 38, 66, 69	49
		b. Mudah menyerah	18, 24, 67	28
	Tertekan	a. Kecewa pada diri sendiri karena tidak percaya diri	9, 16, 21, 39, 50	-
		b. Fokus pada kelemahan diri	10, 68	-
	Suka bergantung pada orang lain	a. Suka mencontek	37, 44, 59	35
	Citra diri yang buruk	a. Merasa orang lain selalu memperhatikan kelemahannya	11, 13, 32	31, 55
		b. Takut tidak diterima di lingkungan baru	40, 72	-
	Tidak berani ambil resiko	a. Tidak berani menerima tanggung jawab	7, 14, 54	27, 56

		karena takut gagal		
	Kurangnya percaya diri	a. Malu mengungkapkan pendapat pada orang lain	8, 33	34, 43
	Komunikasi yang Buruk	a. Takut berbicara di depan umum	5, 20, 36	23
	Tindakan yang berlebihan	a. Merasa gugup ketika berhadapan dengan orang yang baru dikenal sehingga tingkah lakunya terlihat kaku	6, 41, 57	-

E. Tahap-Tahap Penelitian

Tahapan penelitian disebut juga dengan desain penelitian. Tahap penelitian artinya adalah pola pikir yang digunakan untuk mencatat suatu rencana yang ingin dicapai dan tepat sasaran. Dalam hal ini rencana penelitiannya berupa langkah-langkah untuk memperoleh hasil dari penelitian yang berdasarkan dengan rumusan masalah. Rancangan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti:

1. Pada tahap awal, peneliti terlebih dahulu mencari permasalahan yang akan diteliti. Fenomena saat ini dengan maraknya pembahasan di sosial media maupun cerita dari teman-teman sekitar tentang rendah diri maka peneliti tertarik membahas tentang rasa rendah diri dengan target remaja awal menuju remaja tengah atau siswa SMP.
2. Setelah peneliti menemukan fenomena yang akan diteliti, peneliti mendefinisikan konsep dan mengumpulkan

informasi sebanyak-banyaknya tentang rendah dirinya siswa.

3. Kemudian, peneliti merumuskan masalah dan mendefinisikan tujuan penelitian yang akan diteliti. Setelah memperoleh data yang diinginkan, peneliti menentukan judul penelitian yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Peneliti mengambil judul, “Efektivitas Teknik *Self Talk* dengan *Al I'timadu 'Ala Nafsi* dalam Mengatasi Rendah Diri pada Siswa SMPN 2 Taman”.
4. Peneliti merancang instrumen penelitian dan melakukan *expert judgement* pada 1 guru Bimbingan Konseling SMPN 2 Taman dan 2 dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam UINSA bertujuan untuk mengumpulkan sampel dengan uji kemampuan siswa (*pretest*) terkait dengan rendah diri.
5. Peneliti mengambil sampel uji kemampuan siswa (*pretest*) dari siswa kelas VIII SMPN 2 Taman Sidoarjo untuk data penelitian. Hasilnya, terdapat 352 responden dari kelas VIII A – K dan terdapat 10 anak yang mempunyai skor rendah diri tertinggi. Dari hasil *pretest* ini kemudian peneliti mempersiapkan untuk pemberian perlakuan (*treatment*) pada satu kelompok yang diberikan konseling ini.
6. Peneliti melakukan kegiatan pemberian perlakuan (*treatment*) teknik *self talk* sesuai dengan modul kegiatan *self talk* yang terlampir pada 10 siswa di kelompok konseling ini. Pada kelompok ini juga peneliti melakukan observasi untuk menambahkan data terkait rendah diri.
7. Peneliti melakukan observasi pada tanggal 27 Februari – 13 Maret 2023 pada 10 siswa di kelompok eksperimen sesuai dengan kisi-kisi observasi.
8. Peneliti melakukan uji kemampuan siswa pada tahap akhir (*posttest*) rendah diri pada kelompok konseling sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa kegiatan *self talk*.
9. Terakhir, peneliti mengolah data hasil obsevasi lapangan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode pengumpulan data dalam penelitian. Ada beberapa teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Angket

Angket merupakan salah satu metode pengumpulan data. Bila angket ini berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang diajukan kepada responden. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan jawaban sesuai dengan kondisi atau situasi dimana responden tinggal.⁴¹ Dalam penelitian ini angket berisi pernyataan dengan 4 pilihan jawaban, terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Para peneliti menggunakan skala Likert dalam survei ini. Angket kemudian akan diberikan dan diisi langsung oleh responden. Responden akan memilih dari 4 jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan mereka.

Pemilihan item untuk angket menggunakan 4 tingkat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan item berupa pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*). Pilihan alternatif jawaban dan skor dari setiap item pernyataan skala rendah diri dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.4
Skala Rendah Diri

Alternatif Jawaban	F	UF
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

⁴¹ Haddy Suprpto, *Metodologi Penelitian untuk Karya Ilmiah*, (Yogyakarta: Gosen Publishing, 2017), hal.99

Untuk mengetahui nilai skor interval yang digunakan dalam pengambilan sampel rendah diri, skor akan diambil dari nilai skor angket tertinggi, seperti terlampir pada tabel berikut.

Tabel 3.5
Skor Interval Rendah Diri

No.	Skor Interval	Kategori
1.	308-232	Tinggi
2.	231-155	Sedang
3.	154-72	Rendah

2. Observasi

Observasi adalah proses mencatat secara sistematis pola tingkah laku manusia, objek, dan kejadian tanpa menggunakan pertanyaan atau berinteraksi dengan subjek. Proses tersebut dapat mengubah fakta menjadi informasi. Istilah observasi mengacu pada pemfokusan secara akurat, pencatatan peristiwa yang terjadi, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dari suatu peristiwa. Melalui observasi, peneliti dapat mengetahui lebih dalam tentang aktivitas, kreativitas, efektivitas, dan tingkah laku selama kegiatan pelatihan dilaksanakan. Observasi dilakukan pada siswa kelas VIII ini pada saat kegiatan pelatihan *self talk* berlangsung. Berikut pedoman observasi untuk kegiatan pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.6
Pedoman Observasi

No.	Butir Observasi	Assesment		Keterangan
		Baik	Kurang	
1.	Aktifitas siswa a. Bertanya			

	<ul style="list-style-type: none"> b. Menemukan gagasan c. Mempertanyakan gagasan orang lain d. Mendengarkan materi dengan baik 			
2.	<p>Kreatifitas siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menulis b. Mengerjakan <i>homework</i> 			
3.	<p>Efektivitas siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menguasai keterampilan <i>self talk</i> atau keterampilan lain yang diperlukan b. Murid sungguh-sungguh berlatih <i>self talk</i> c. Murid menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya 			
4.	<p>Kegiatan pelatihan menyenangkan, membuat siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mempraktikkan <i>self talk</i> positif b. Berani berbicara di depan umum c. Percaya diri d. Berani mengemukakan pendapat e. Berani mempertanyakan gagasan orang lain 			

G. Teknik Validitas Instrumen Data

Pada tahapan ini uji instrumen dibagi menjadi dua bagian, yaitu uji validitas dan uji reliabilitas. Adapun hasil dari dua uji sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah pengujian terhadap suatu instrumen yang digunakan untuk menentukan seberapa layak dan tepat suatu instrumen untuk mengukur sesuatu dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, uji validitas ini dapat mengungkapkan informasi dari variabel yang diteliti. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan *software SPSS IBM Statistic v21*. Uji validitas ini dilakukan pada variabel dependen (Y) yaitu rendah diri. Pengambilan keputusan dalam uji validitas ini adalah jika nilai-nilai *R product moment* untuk N (jumlah responden) 352 pada taraf signifikan 5% $> 0,113$, maka klausa pernyataan dinyatakan valid.⁴² Peneliti menggunakan nilai *r product moment* setelah diuji pada *SPSS IBM Statistic v21* memberikan hasil sebagai berikut.

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas

No.	Nilai R	Hasil Uji	Keterangan
1	0,113	0,484	Valid
2	0,113	0,534	Valid
3	0,113	0,582	Valid
4	0,113	0,214	Valid
5	0,113	0,508	Valid
6	0,113	0,480	Valid

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, hal. 333

7	0,113	0,525	Valid
8	0,113	0,426	Valid
9	0,113	0,572	Valid
10	0,113	0,639	Valid
11	0,113	0,443	Valid
12	0,113	0,337	Valid
13	0,113	0,465	Valid
14	0,113	0,525	Valid
15	0,113	0,262	Valid
16	0,113	0,618	Valid
17	0,113	0,534	Valid
18	0,113	0,434	Valid
19	0,113	0,252	Valid
20	0,113	0,572	Valid
21	0,113	0,470	Valid
22	0,113	0,590	Valid
23	0,113	0,390	Valid
24	0,113	0,528	Valid
25	0,113	0,340	Valid
26	0,113	0,241	Valid
27	0,113	0,227	Valid
28	0,113	0,202	Valid
29	0,113	0,433	Valid
30	0,113	0,439	Valid
31	0,113	0,142	Valid
32	0,113	0,562	Valid
33	0,113	0,522	Valid
34	0,113	0,105	Tidak Valid
35	0,113	0,260	Valid
36	0,113	0,586	Valid
37	0,113	0,527	Valid
38	0,113	0,502	Valid
39	0,113	0,640	Valid

40	0,113	0,485	Valid
41	0,113	0,482	Valid
42	0,113	0,219	Valid
43	0,113	0,358	Valid
44	0,113	0,366	Valid
45	0,113	0,469	Valid
46	0,113	0,315	Valid
47	0,113	0,513	Valid
48	0,113	0,293	Valid
49	0,113	0,323	Valid
50	0,113	0,588	Valid
51	0,113	0,362	Valid
52	0,113	0,348	Valid
53	0,113	0,504	Valid
54	0,113	0,207	Valid
55	0,113	0,065	Tidak Valid
56	0,113	0,308	Valid
57	0,113	0,481	Valid
58	0,113	0,408	Valid
59	0,113	0,498	Valid
60	0,113	0,296	Valid
61	0,113	0,453	Valid
62	0,113	0,380	Valid
63	0,113	0,305	Valid
64	0,113	0,314	Valid
65	0,113	0,385	Valid
66	0,113	0,565	Valid
67	0,113	0,618	Valid
68	0,113	0,274	Valid
69	0,113	0,425	Valid
70	0,113	0,210	Valid
71	0,113	0,461	Valid
72	0,113	0,542	Valid

Hasil dari uji validitas pada 72 item angket variabel Y (rendah diri) menunjukkan 70 item valid dan 2 item tidak valid. Sesuai dengan tabel nilai *r product moment* untuk 352 responden (N) yaitu item pernyataan nomor 34 dan 55. Hasil uji validitas di atas selanjutnya dapat digunakan untuk melanjutkan pengumpulan data penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah pengujian terhadap suatu instrumen yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data. Dimana uji ini diharapkan dapat menghasilkan informasi yang dapat dipercaya atau sesuai dengan kenyataan yang ada.⁴³ Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* karena skor pada instrumen yang digunakan bukan 1 dan 0, atau dengan kata lain bukan data diskrit.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, menggunakan *software SPSS IBM Statistic v21*. Dalam suatu penelitian, Syarat instrumen reliabel secara internal adalah nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,6. Keandalan di bawah 0,6 tidak baik, 0,7 dapat diterima, di atas 0,8 baik. Uji reliabilitas pada item angket yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	72

⁴³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, hal.178

Hasil uji reliabilitas variabel Y (rendah diri) menunjukkan nilai *cronbach's alpha* adalah 0,934 yang berarti $0,934 > 0,6$. Hasil di atas 0,8 berarti item tersebut baik. Hasil uji reliabilitas sehingga dapat dikatakan bahwa angket yang digunakan bersifat reliabel.

H. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah berupa statistik inferensial berdasarkan teori probabilitas dalam ilmu-ilmu sosial. Teori probabilitas ini berlaku untuk sampel dan populasi. Teknik ini merupakan teknik atau alat yang dapat digunakan untuk membuktikan kebenaran teori probabilitas dalam ilmu-ilmu sosial. Biasanya teknik ini digunakan untuk tujuan generalisasi, dengan kata lain bertujuan untuk menguji hipotesis.⁴⁴ Statistik inferensial terdiri dari statistik parametrik dan non-parametrik. Jika data penelitian diukur pada skala interval atau rasio, statistik parametrik digunakan. Pada saat yang sama, jika data penelitian diukur pada skala nominal atau ordinal, digunakan statistik non-parametrik. Informasi dalam penelitian ini bersifat informatif uji hipotesis komparatif dan uji perbandingan. Hal ini dikarenakan Dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Jadi, statistik yang dipilih adalah statistik parametrik.

Analisis korelasi adalah teknik yang digunakan untuk menganalisis dan mengetahui variabel yang satu dengan yang lain apakah memiliki hubungan, sehingga di ketahui apakah variabel tersebut positif atau negatif.⁴⁵ Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan, sebagai berikut:

⁴⁴ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal.180

⁴⁵ Azwar S., *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009), hal. 273

1. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk menguji apakah distribusi variabel terikat untuk setiap nilai variabel bebas tertentu berdistribusi normal atau tidak. Dalam model regresi linier, asumsi ini ditunjukkan oleh nilai error (ϵ) yang berdistribusi normal. Dalam sebuah penelitian, model regresi yang baik adalah model regresi yang memiliki distribusi normal atau mendekati normal. Dimana dapat dikatakan bahwa penelitian ini layak uji statistik. Pengujian normalitas data menggunakan Uji Normalitas *Saphiro Wilk* di *SPSS IBM Statistic v21*. Keputusan dapat dibuat berdasarkan probabilitas dasar (*Significance*), yaitu:

- a. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka distribusi dari populasi adalah normal.
- b. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *paired T-test* dan Anova. Jika kelompok data berdistribusi normal, uji homogenitas dapat dilakukan. Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistik parametrik (misalnya uji-T, Anova, Anacova) sebenarnya disebabkan oleh perbedaan antar kelompok dan bukan karena perbedaan dalam kelompok. Sebelum membandingkan dua uji atau lebih, uji homogenitas varians sangat diperlukan agar perbedaan tersebut tidak disebabkan oleh perbedaan data yang mendasarinya (ketidakhomogenan kelompok yang dibandingkan). Dasar pengambilan keputusan uji homogenitas adalah sebagai berikut.

- a. Jika nilai signifikansi pada based on Mean $> 0,05$ maka data bersifat homogen.
- b. Jika nilai signifikansi pada based on Mean $< 0,05$ maka data bersifat tidak homogen.

3. Uji T

Dalam pengujian hipotesis, jika sampel penelitian kurang dari 100 responden, pengujian hipotesis menggunakan uji T. lebih dari 100 responden, maka pengujian hipotesis menggunakan uji Z. Dalam penelitian ini sampel penelitian berjumlah sebanyak 10 siswa, maka pengujian hipotesis yang digunakan adalah uji T.

Ada dua jenis uji-T dalam uji-T yaitu uji-T parametrik dan non-parametrik. Uji-T parametrik adalah pengujian yang dilakukan jika data memenuhi persyaratan distribusi normal dan homogenitas. Uji T non parametrik adalah pengujian yang dilakukan ketika data tidak terdistribusi normal dan tidak homogen. Uji T parametrik dikelompokkan menjadi dua pengujian yaitu:

- a. Uji T satu sampel (*one sample T-test*) digunakan untuk membandingkan skor *posttest* pada kelompok konseling.
- b. Uji T sampel berpasangan (*paired sample T-test*) membandingkan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang sama.

Uji T parametrik menyatakan bahwa jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Sedangkan jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok konseling. Peneliti menggunakan perangkat lunak untuk menganalisis data dengan *SPSS IBM Statistic 21*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

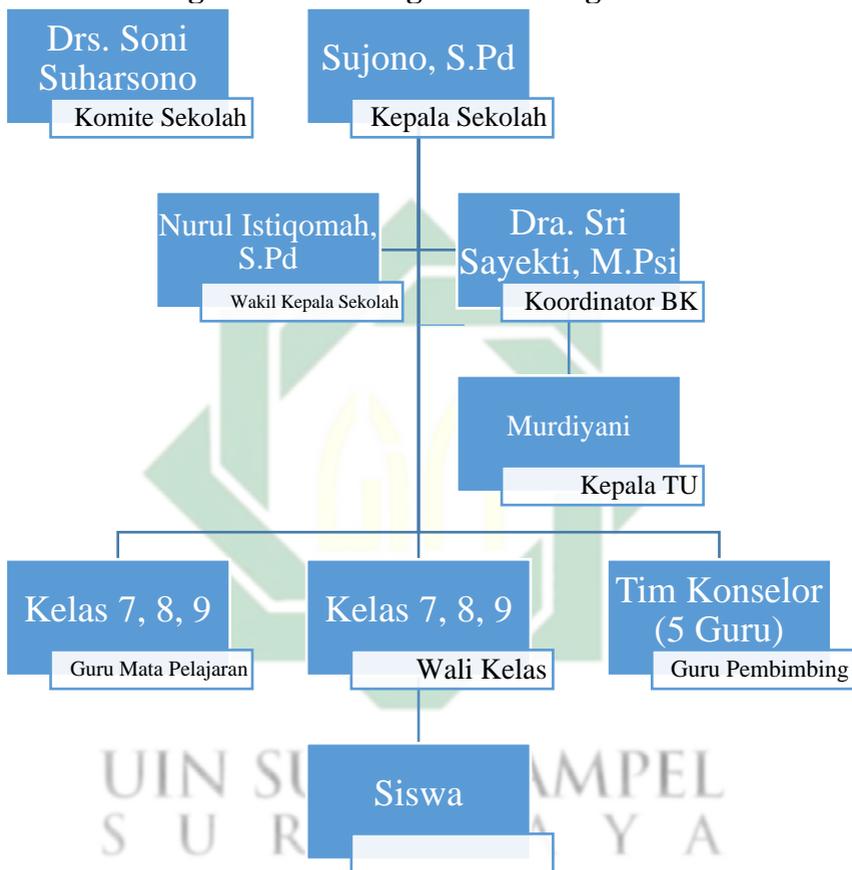
1. Profil SMPN 2 Taman Sidoarjo

- a. Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Taman
- b. Alamat Sekolah : Jl Sawunggaling No.4, Jemundo, Kec. Taman, Kab. Sidoarjo Prov. Jawa Timur
- c. No. Telepon : 0317882459
- d. NSM/NPSN : 20501725
- e. Akreditasi : A
- f. Tahun Berdiri : 1988

Penelitian ini berlokasi di SMPN 2 Taman. Sekolah ini memiliki letak yang strategis karena berada di dekat jalan raya yang menghubungkan jalan Surabaya – Sidoarjo. Dalam sebuah instansi pendidikan terutama sekolah, terdapat elemen-elemen penting, salah satunya adalah Bimbingan dan Konseling. Guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 2 Taman berjumlah 5 orang yang mengampu siswa kelas VII, VIII, dan IX.

Pada setiap angkatan terdapat 11 kelas, dari kelas A – K. Pada kelas VII A - K terdapat total 393 siswa dengan 168 siswa laki-laki dan 225 siswa perempuan. Pada kelas VIII A – K dengan total 390 siswa, terdapat 178 siswa laki-laki dan 212 siswa perempuan. Pada kelas IX A – K terdapat total 373 siswa dengan 191 siswa laki-laki dan 181 siswa perempuan. Setiap 4 guru mengampu sekitar 250 siswa dan 1 guru mengampu untuk anak berkebutuhan khusus (ABK) di setiap angkatan kelas. Berikut struktur organisasi Bimbingan Konseling SMPN 2 Taman Tahun Ajaran 2022/2023 adalah sebagai berikut:

Gambar 4.1
Struktur Organisasi Bimbingan Konseling SMPN 2 Taman



2. Visi dan Misi SMPN 2 Taman Sidoarjo

- a. Visi SMPN 2 Taman
Santun, kreatif, berprestasi, ramah anak, dan berwawasan lingkungan hidup yang dilandasi IMTAQ.
- b. Misi SMPN 2 Taman

- 1) Berpikir, berperilaku, dan berucap sesuai dengan norma sekolah, agama, dan budaya untuk membimbing siswa dalam berpikir, berperilaku, dan berucap,
- 2) Menerapkan perilaku berlandaskan norma agama dan budaya
- 3) Mengedepankan kejujuran dalam proses segala ranah kegiatan,
- 4) Melaksanakan pendidikan berbasis karakter
- 5) Membudayakan 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun) di sekolah,
- 6) Menghormati orang yang lebih tua, patuh pada orang tua, guru, dan karyawan sekolah,
- 7) Melaksanakan tanggung jawab dirinya baik di rumah maupun di sekolah,
- 8) Menghormati dan menghargai perbedaan,
- 9) Bekerjasama baik dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah
- 10) Bertindak dengan mengutamakan kepentingan umum (masyarakat yang lebih besar),
- 11) Terselenggaranya proses pembelajaran yang kreatif,
- 12) Memfasilitasi dan memotivasi siswa untuk berkarya kreatif,
- 13) Terwujudnya pola pikir atau sikap untuk mampu memodifikasi dan mencipta cara-cara baru atau berbeda dengan yang telah ada,
- 14) Terwujudnya keingintahuan intelektual seiring perkembangan jaman,
- 15) Terwujudnya pendidikan berkarakter.

3. Tujuan SMPN 2 Taman

SMPN 2 Taman akan mencapai Visi dan Misi sekolah dengan tujuan sebagai berikut:

- a. Sekolah menghasilkan lulusan yang santun dengan dilandasi IMTAQ,
- b. Sekolah menghasilkan lulusan yang mampu memiliki keterampilan hidup, mampu berbahasa Jawa, Indonesia dan Inggris sederhana,
- c. Sekolah menyelenggarakan pembelajaran yang kreatif,
- d. Sekolah menghasilkan lulusan yang memiliki pola pikir/sikap untuk mampu memodifikasi, dan mencipta cara-cara baru atau berbeda dengan yang telah ada,
- e. Sekolah mewujudkan keingintahuan intelektual seiring perkembangan jaman,
- f. Sekolah mewujudkan budaya dan lingkungan yang bersih, aman, ramah, inklusif, indah, sejuk, asri, nyaman bagi siswa,
- g. Sekolah menghasilkan lulusan yang memiliki disiplin positif,
- h. Sekolah mewujudkan pendidikan karakter,
- i. Sekolah mewujudkan hak anak sesuai dengan KHA (Konvensi Hak Anak),
- j. Sekolah memiliki Kurikulum Sekolah Berwawasan Lingkungan hidup,
- k. Sekolah mewujudkan lingkungan sebagai sumber belajar kontekstual,
- l. Sekolah menghasilkan lulusan yang peduli terhadap lingkungan hidup,
- m. Sekolah mewujudkan lingkungan yang memiliki keunggulan/brand sesuai dengan tuntutan dan kebutuhan zaman,
- n. Sekolah mewujudkan segala aktivitas yang dilakukan siswa dilandasi dengan IMTAQ,
- o. Terwujudnya keyakinan agama yang dianut dan menjalankan perintahNya,
- p. Sekolah mewujudkan Sekolah Ramah Anak,
- q. Sekolah mewujudkan Sekolah Adiwiyata.

B. Penyajian Data

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Subjek yang diambil pada penelitian ini adalah remaja yang mengalami rendah diri pada siswa kelas VIII SMPN 2 Taman. Pengambilan sampel dilakukan dengan uji kemampuan siswa (*pretest*) dengan angket rendah diri. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti bekerja sama dengan guru Bimbingan Konseling di sekolah dalam mengkoordinasi peserta didik yang akan menjadi subjek penelitian. Subjek yang diambil adalah subjek dengan kriteria atau memiliki karakteristik rendah diri yang tinggi. Subjek ini diambil dari hasil uji kemampuan siswa (*pretest*) sebanyak 352 siswa dari kelas VIII A – K. Subjek akan diberikan *treatment* untuk penelitian ini. Berikut daftar subjek penelitian:

Tabel 4.1
Kelompok Konseling

No.	Nama	Kelas	Jenis Kelamin
1.	BO	VIII H	L
2.	MS	VIII F	P
3.	FS	VIII C	P
4.	KS	VIII D	P
5.	FL	VIII J	P
6.	VD	VIII C	L
7.	MW	VIII G	P
8.	IS	VIII B	P
9.	NA	VIII H	P
10.	AZ	VIII J	P

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *pre experimental* dengan

rancangan *one group pretest posttest design*. Penelitian pre eksperimen akan dilakukan dengan intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri. Penelitian bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri. Penelitian pre eksperimen ini dari hasil *pretest* angket rendah diri dan menghasilkan jumlah subjek 10 siswa sebagai kelompok konseling.

Teknik *self talk* membantu remaja untuk mengubah pikiran-pikiran negatif yang membuat tertekan dan menjadi rendah diri. Teknik *self talk* dilakukan untuk menjadi pikiran-pikiran positif agar remaja dapat mengatasi rendah diri yang dialami. Adapun jadwal penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Persiapan penelitian : 3 Februari – 18 Februari
- b. Pemberian *pra-experiment*: 21 Februari – 22 Februari 2023
- c. Pemberian *pre-test* : 23 Februari – 2 Maret 2023
- d. Pemberian *treatment* : 7 Maret – 12 Maret 2023
- e. Pelaksanaan observasi : 23 Februari – 13 Maret 2023
- f. Pemberian *post-test* : 13 Maret 2023

2. Proses Pemberian *Treatment*

a. Kegiatan Pengambilan Data dan Uji Kemampuan Siswa (*Pretest*)

Pada tanggal 21 Februari 2022, peneliti menyerahkan surat izin penelitian skripsi kepada pihak SMPN 2 Taman untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Setelah itu, peneliti diberikan surat balasan untuk izin mengenai penelitian rendah diri dan diserahkan pada guru Bimbingan dan Konseling untuk mendiskusikan lebih lanjut jadwal *pretest* yang akan

dilakukan untuk mengetahui rendah diri siswa kelas VIII.

Selanjutnya pada tanggal 23 Februari 2023 hingga 2 Maret 2023, peneliti mulai memberikan skala penelitian angket *pretest* melalui *google form* sesuai dengan jadwal mata pelajaran Bimbingan dan Konseling kelas VIII A – K. Pada kelas VIII ini dilakukan *pretest* untuk menentukan subjek penelitian mengenai rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman. Setelah diberikan *pretest* dan peneliti mengolah data untuk mengetahui uji validitas dan uji reliabilitas, didapatkan 10 siswa sesuai dengan kriteria rendah diri sesuai skala interval. Siswa tersebut akan diberikan konseling kelompok berupa kegiatan *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi*. Setelah dilakukan penentuan subjek, peneliti berdiskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling untuk jadwal pemberian *treatment* atau pelaksanaan eksperimen.

Peneliti mendapatkan izin untuk melakukan eksperimen berupa *treatment* selama 7 hari dari tanggal 7 Maret – 12 Maret 2023. Adapun jadwal pelaksanaannya sebagai berikut:

Tabel 4.2
Jadwal Kegiatan Penelitian

Hari/Tanggal	Pertemuan	Waktu	Kegiatan
Selasa/7 Maret 2023	I	08.30 – 09.30	Pengantar Teknik <i>Self Talk</i> dan Pemberian Materi <i>Treatment</i>
Rabu/8 Maret 2023	II	Kondisional	Pemberian <i>homework</i>

			tentang Materi <i>Treatment</i>
Kamis/9 Maret 2023	III	08.30 – 09.30	Rangkaian <i>Treatment</i>
Jumat/10 Maret 2023	IV	08.30 – 09.30	Rangkaian <i>Treatment</i>
Sabtu & Minggu/11-12 Maret 2023	V	Kondisional	Rangkaian <i>Treatment</i>
Senin/13 Maret 2023	VI	08.30 – 09.30	Evaluasi dan <i>Posttest</i>

b. Pemberian *Treatment* Teknik *Self Talk* dengan *Al I'timadu 'Ala Nafsi*

Pemberian *treatment* pada penelitian ini dilakukan pada seluruh anggota konseling kelompok. *Treatment* yang diberikan berupa pemberian materi teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* yang akan dilakukan selama 1 minggu dengan 4 kali pertemuan tatap muka dan 3 kali pertemuan secara monitoring dengan *homework* sesuai materi *treatment* yang diberikan pada hari sebelumnya. Proses *treatment* dilakukan pada tanggal 7 Maret – 12 Maret 2023 dengan kurun waktu 1 jam, yaitu dari pukul 08.30 – 09.30 WIB.

1) Pertemuan Pertama

Waktu pertemuan pertama untuk melakukan *treatment* pada hari Selasa, 7 Maret 2023 pada pukul 08.30 dan berakhir pada pukul 09.30 WIB. Pada pertemuan pertama ini, diadakan kegiatan pembukaan dan perkenalan antar siswa selama 15 menit. Hal ini bertujuan untuk perkenalan diri antara peneliti dan siswa, membangun *rapport* dan peneliti menjelaskan isi

kegiatan ini pada mereka. Di tahap ini, peneliti membuka kegiatan dengan ucapan salam, menerima kehadiran siswa, mengucapkan terima kasih atas kehadiran para siswa dan melakukan perkenalan pada sepuluh anggota konseling kelompok. Peneliti juga menanyakan kesediaan siswa kelompok apakah mengalami keterpaksaan atau tidak.

Pada tahap selanjutnya, saat siswa sudah siap untuk mengikuti kegiatan yang diadakan hari itu, peneliti mulai menjelaskan sedikit mengenai apa itu rendah diri, penyebab rendah diri, contoh-contoh rendah diri, dan menanyakan pada anggota kelompok apa biasanya yang menyebabkan mereka rendah diri. Jawaban yang diberikan anggota kelompok beragam, ada yang memang mempunyai sifat pemalu, *insecure*, selalu membandingkan diri dengan orang lain yang lebih hebat, *overthinking* dan seterusnya. Kemudian, kegiatan materi *self talk* dimulai dengan waktu 30 menit. Kegiatan ini diisi dengan pengenalan teknik *self talk* dan identifikasi masalah dari *self talk* negatif dengan pemahaman konsep diri “Siapakah Aku?”.

Kegiatan pemberian materi ini diberikan bertujuan untuk mengenalkan materi *self talk*, mengidentifikasi masalah penyebab rendah diri (seperti pemalu, *insecure*, selalu membandingkan diri, *overthinking*, dan seterusnya), kemudian mengidentifikasi *self talk* negatif yang dikeluarkan apabila sedang mengalami rendah diri, dan memahami konsep pemahaman diri. Pada tahap pemberian materi *self talk*, peneliti memberikan penjelasan mengenai apa itu *self talk* beserta

contoh-contohnya. Pada saat anggota kelompok sudah mulai memahami apa itu *self talk*, peneliti mencoba untuk mengidentifikasi masalah yang dialami oleh anggota kelompok. Anggota kelompok seperti BO dan VD yang tidak berani melakukan sesuatu sendirian, MS yang merasa *insecure* karena kurang pintar di kelas, FS, MW dan NA yang pendiam dan pemalu, KS yang selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, FL dan IS yang selalu *overthinking*, dan AZ yang juga merasa *insecure* karena memiliki keterbatasan fisik sehingga merasa susah untuk bergaul.

Setelah sepuluh anggota kelompok dan peneliti berhasil mengidentifikasi *self talk* negatif yang mereka miliki, peneliti melanjutkan pembahasan untuk materi konsep pemahaman diri “Siapakah Aku?” dengan tujuan untuk memperkenalkan pada mereka konsep pemahaman diri serta pengenalan diri. Kemudian diadakan sesi tanya jawab dan mengerjakan lembar kerja untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman anggota kelompok pada sesi *treatment* hari ini. Setelah semuanya selesai, peneliti menutup kegiatan *self talk* hari ini dan memberikan *homework* untuk para anggota kelompok yang harus dikerjakan besok.

2) **Pertemuan Kedua**

Pertemuan kedua pada hari Rabu, 8 Maret 2023, anggota kelompok diberikan *homework* mengenai pemahaman diri yang sesuai pemberian materi “Siapakah Aku?” yang sudah dijelaskan oleh peneliti. Pada pertemuan kedua ini dilakukan monitoring dan anggota kelompok diperbolehkan untuk bertanya pada peneliti pada soal yang tidak mereka pahami. *Homework* ini akan dikumpulkan

pada pertemuan ketiga selanjutnya. Dari hasil *homework* yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok, rata-rata sudah memahami mereka termasuk apa kepribadian yang sesuai dari diri mereka seperti sanguinis, melankolis, koleris, atau plegmatis.

3) Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari Kamis, 9 Maret 2023 pada pukul 08.30 – 09.30 WIB. Pada pertemuan ini siswa diminta untuk mengumpulkan *homework* pemahaman diri dari materi yang telah diberikan. Materi pada pertemuan ketiga akan diberikan peningkatan kepercayaan diri berjudul “*Be Your Self!*”. Pada pertemuan ketiga ini, siswa diberikan materi mengenai cara meningkatkan kepercayaan diri dan melakukan praktik untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan cara melakukan presentasi selama 3-5 menit di depan kelompok dengan tema bebas.

Pada pertemuan ketiga ini, siswa mendengarkan dengan seksama penjelasan mengenai pengertian percaya diri atau *al i'timadu 'ala nafsi*, ciri-ciri percaya diri, membangun percaya diri, proses pembentukan percaya diri, dan dampak kurang percaya diri. Peneliti memberikan materi peningkatan kepercayaan diri karena materi ini diperlukan siswa yang mengalami rendah diri agar belajar untuk percaya diri. Setelah pemberian materi, diadakan praktik peningkatan percaya diri. Materi yang dibawakan sangat sederhana, yaitu peneliti akan mencarikan satu gambar yang akan dipresentasikan oleh anggota kelompok.

Hasil dari praktik peningkatan kepercayaan diri ini beragam. Pertama dari KS mempresentasikan gambar kucing. KS menjelaskan kucing adalah hewan berbulu, lucu, dan seterusnya. KS sudah terlihat percaya diri dengan tanda suara lantang, tidak terbata-bata, dan lancar saat mempresentasikan. Kemudian ada FL yang menjelaskan tentang awan dan kenapa dia sangat menyukai awan. FL mempresentasikan dengan baik namun suaranya kurang keras jadi sering tidak terdengar. Kemudian, BO yang mempresentasikan tentang gambar minuman kemasan, BO masih malu-malu dan tidak terdengar saat presentasi. Kemudian MS menjelaskan idola YouTuber kesukaannya yaitu Nadia Omara, MS menjelaskan Ia adalah seorang *storyteller* kesukaannya dan ingin bisa menjadi *storyteller* seperti Nadia Omara. MS menjelaskan dengan percaya diri dan intonasi suara yang sangat jelas. Kemudian ada FS yang mempresentasikan tentang bunga. FS menjelaskan apa itu bunga dan jenis-jenisnya. FS sudah menjelaskan dengan baik namun nada suaranya masih kecil jadi sedikit susah terdengar.

Praktik percaya diri kemudian dilanjutkan oleh AZ yang menjelaskan tentang kelinci, dia mempresentasikan apa itu kelinci dan menceritakan bahwa Ia mempunyai kelinci di rumah yang lucu. AZ sudah mempresentasikan dengan baik, percaya diri, dan intonasi nada yang jelas. Selanjutnya ada IS yang menjelaskan tentang film kartun kesukaannya yaitu Spongebob Squarepants, IS mempresentasikan siapa saja tokoh-tokoh di kartun tersebut dan apa saja yang

mereka lakukan. IS sudah menjelaskan dengan baik tapi untuk *gesture* presentasinya masih terlihat malas. Selanjutnya, ada VD yang mempresentasikan tentang penyanyi kesukaannya yaitu Lyodra. VD mempresentasikan biografi dan lagu hitz yang dimiliki oleh Lyodra apa saja. VD sudah menjelaskan dengan baik tapi kadang masih malu-malu jadi suaranya kadang terdengar kurang jelas.

Selanjutnya, MW mempresentasikan tentang hujan. MW mempresentasikan bagaimana terjadinya hujan dan Ia menyukai hujan. Presentasi dari MW ini dilakukan dengan suara yang pelan jadi terkadang peneliti kurang terdengar meskipun materi yang diberikan sudah baik. Terakhir, ada NA mempresentasikan tentang keluarga kecilnya di rumah. Ia menjelaskan bahwa dia mempunyai 2 orang adik dan tinggal bersama ayah dan ibu. NA mengatakan bahwa Ia sangat menyayangi mereka. NA sudah mempresentasikan dengan baik tetapi terkadang masih malu-malu jadi kadang masih banyak diam karena bingung apa yang akan dibahas. Setelah semua selesai praktik, peneliti memberikan apresiasi kepada anggota kelompok. Anggota kelompok juga diberikan lembar kerja untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka. Peneliti kemudian menutup pertemuan kegiatan *self talk* pada hari itu.

4) Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat diadakan pada hari Jumat, 10 Maret 2023. Pertemuan ini dimulai dari jam 08.30 – 09.30 WIB. Pada pertemuan keempat ini, peneliti akan melatih siswa untuk *counter self talk* negatif dengan latihan dzikir kalimat Tahmid

“Alhamdulillah”. Pada awalnya, peneliti memberikan sedikit materi tentang *self talk* negatif dan keutamaan dzikir kalimat Tahmid “Alhamdulillah”. Daftar *counter self talk* negatif untuk latihan para siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Daftar Counter Self Talk

No.	Nama	<i>Counter Self Talk</i>
1.	BO	Aku bisa menjadi anak pemberani
2.	MS	Aku bisa menjadi anak pandai dengan rajin belajar
3.	FS	Aku berani untuk mengutarakan pendapatku
4.	KS	Aku juga punya kelebihan yang tidak dimiliki orang lain
5.	FL	Aku harus selalu menjadi orang baik
6.	VD	Aku bisa menjadi anak mandiri
7.	MW	Aku bisa berkomunikasi dengan baik
8.	IS	Aku pasti bisa menghadapi hari-hariku di sekolah dengan baik
9.	NA	Aku berani untuk mempunyai teman baru
10.	AZ	Aku sempurna dan hebat

Dari daftar tabel di atas, peneliti mengajarkan pada anggota kelompok cara berlatih *self talk*. Peneliti memberikan arahan yaitu siswa berlatih *counter self talk* ini selama dua hari, yaitu hari Sabtu dan Minggu. Latihan dilakukan satu hari selama tiga kali di depan cermin sebelum tidur dan sesudah bangun tidur. Dzikir “Alhamdulillah” dilakukan setelah selesai sholat wajib sebanyak 33x atau di berbagai kegiatan. Latihan *counter self talk* ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri anggota kelompok dan menurunkan permasalahan rendah diri yang

mereka miliki. Setelah pengarahan *counter self talk* pada anggota kelompok, peneliti menutup kegiatan *self talk* hari itu dan mengingatkan pada siswa untuk jangan lupa berlatih sesuai dengan arahan dari peneliti.

5) **Pertemuan Kelima**

Pertemuan kelima dilakukan pada hari Sabtu dan Minggu, tanggal 11 dan 12 Maret 2023, anggota kelompok telah diberikan latihan mengenai *counter self talk* yang sudah diberikan oleh peneliti. Pada pertemuan kelima ini dilakukan monitoring dan peneliti akan mengingatkan anggota kelompok untuk berlatih. Lembar kerja untuk *counter self talk* ini akan dikumpulkan pada pertemuan terakhir. Dari hasil lembar kerja *counter self talk* yang telah diberikan, anggota kelompok sudah berlatih *self talk* yang diberikan dari peneliti.

6) **Pertemuan Keenam**

Pada pertemuan keenam atau pertemuan terakhir, dilakukan pada hari Senin, tanggal 13 Maret 2023 mulai dari pukul 08.30 – 09.30 WIB. Evaluasi dan *follow up* diberikan selama 10 menit. Peneliti memberikan *follow up* pada anggota kelompok terkait apa yang mereka rasakan setelah berlatih *self talk*. Rata-rata dari siswa seperti KS, FL, AZ, MS, FS, dan IS telah merasakan efek positifnya yaitu mulai berani dan percaya diri. Tapi beberapa dari anggota kelompok seperti MW, NA, BO, dan VD masih belum terlalu merasakan efek seperti berani apabila berhadapan dengan orang lain, tetapi mulai sedikit demi sedikit percaya diri.

Evaluasi untuk anggota kelompok diharapkan setelah mengikuti kegiatan *self talk*,

jika anggota kelompok mulai merasa tidak percaya diri atau mempunyai masalah lain, bisa mulai berlatih *self talk* positif agar bisa menjadi pribadi yang selalu lebih baik. Anggota kelompok juga diminta untuk mengisi lembar evaluasi. Setelah evaluasi dan *follow up*, diadakan pengisian *posttest* selama 15 menit untuk mengetahui tingkat rendah diri setelah mengikuti kegiatan *self talk*. Setelah diadakan sesi pengisian *posttest*, peneliti memberikan bingkisan sebagai ucapan terima kasih kepada anggota kelompok karena telah bersedia menjadi subjek penelitian. Peneliti memberikan sambutan penutup dan mengakhiri kegiatan *self talk*.

3. Hasil Observasi

Observasi dilakukan pada saat kegiatan tatap muka. Observasi dilakukan pada pertemuan pertama, ketiga, keempat, dan keenam. Pada pertemuan kedua dan kelima hanya dilakukan monitoring pada siswa. Observasi akan dipaparkan sebagai berikut.

Observasi yang dilakukan pada pertemuan pertama (Selasa, 7 Maret 2023), dapat dilihat bahwa sepuluh siswa anggota konseling kelompok masih malu-malu dan sedikit bingung dengan adanya konseling kelompok. Pada pertemuan pertama ini, peneliti menjelaskan bahwa siswa telah dipilih menjadi anggota konseling kelompok dan menjelaskan kegiatan *self talk* dan meminta kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan ini hingga selesai. Pada pertemuan ini, peneliti dan siswa menjalin hubungan baik. Interaksi pada pertemuan pertama ini masih belum berjalan dengan baik, anggota yang terlihat aktif, hanya seperti BO, MS, dan AZ saja yang aktif menjawab

beberapa pertanyaan dari peneliti. Anggota yang lain masih diam atau hanya sekedar mengikuti saja.

Observasi pada pertemuan ketiga (Kamis, 9 Maret 2023), mulai sedikit ada peningkatan. Dari yang sebelumnya anggota yang hanya aktif adalah BO, MS, dan AZ, sekarang untuk KS, FS, FL, IS, dan MW sudah mulai terlihat lebih aktif dari pertemuan sebelumnya. Hal ini ditunjukkan dari kegiatan praktik peningkatan percaya diri, yaitu mempresentasikan satu gambar yang telah dipilih kepada teman-temannya yang lain. Meskipun beberapa dari siswa masih malu-malu atau saat mempresentasikan intonasi nadanya belum jelas karena terlalu pelan, hal ini menunjukkan progress yang sudah bagus karena kepercayaan diri mereka di hadapan orang baru telah muncul.

Pada pertemuan keempat (Jumat, 10 Maret 2023), masing-masing anggota kelompok sudah mulai terbiasa dengan adanya teman-teman baru sesama anggota kelompok. Saat dipanggil guru BK untuk mengikuti kegiatan *self talk*, mereka berangkat bersama-sama dari kelas. Anggota kelompok juga mulai aktif untuk menanyakan maupun menjawab hal yang diperlukan untuk membuat kalimat *counter self talk* negatif yang sesuai mereka inginkan. Untuk anggota kelompok seperti VD dan NA juga sudah mulai menunjukkan keaktifan meskipun masih banyak terlihat diam daripada anggota kelompok yang lain.

Pada pertemuan keenam (Senin, 13 Maret 2023), anggota kelompok sudah tampak akrab baik kepada sesama anggota kelompok maupun pada peneliti. Proses tanya jawab, kritik dan saran selama evaluasi maupun *follow up* juga didiskusikan dengan baik. Semua anggota kelompok telah memosisikan diri dengan baik selama kegiatan penelitian berlangsung. Para anggota kelompok

juga dengan rajin mengerjakan *homework* ataupun latihan *self talk*. Anggota kelompok juga telah mengumpulkan angket *posttest* sebagai uji terkait rendah diri yang dimiliki siswa.

Dari beberapa kali *treatment* yang diberikan dan hasil observasi yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa siswa tertarik dengan adanya kegiatan *self talk*. Pada pertemuan pertama siswa masih terlihat diam dan malu-malu, kemudian pada pertemuan kedua hingga keempat anggota kelompok mulai terlihat aktif baik untuk bersosialisasi antar anggota kelompok dengan peneliti, sesi diskusi maupun tanya jawab. Pada pertemuan keenam setiap siswa mampu dengan baik bersosialisasi dan memberikan saran dan pertanyaan selama kegiatan evaluasi berlangsung.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan sebagai persyaratan dengan tujuan untuk memutuskan menerima atau menolak hipotesis. Pengujian hipotesis untuk memberikan suatu pernyataan hubungan yang dapat diuji dalam penelitian. Pengujian hipotesis ini akan dilakukan berupa mencari distribusi normal dan homogen dan dilakukan uji normalitas serta uji homogenitas sebagai syarat uji *one sample T test* dan uji *paired sample T test*.

1. Uji Normalitas sebagai syarat *One Sample T-Test*

Kriteria pengambilan keputusan uji normalitas dari hasil nilai *posttest* rendah diri adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.

Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas untuk *One Sample T-Test*
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Post_Test	.168	10	.200*	.903	10	.234

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Nilai signifikansi pada hasil uji dapat dilihat pada bagian Shapiro-Wilk dengan nilai signifikansi $0,234 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *posttest* siswa yang mengalami rendah diri berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam uji *One Sample T-Test* sudah terpenuhi.

2. Uji Normalitas sebagai syarat *Paired T-Test*

Kriteria pengambilan keputusan uji normalitas dari hasil nilai *pretest* dan *posttest* rendah diri adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas untuk *Paired T-Test*
Tests of Normality

Kode Pre Post Test		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pre Post Test	Pretest	.169	10	.200*	.938	10	.528
	Posttest	.168	10	.200*	.903	10	.234

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil *output* data, diketahui nilai Sig. untuk Hasil *pretest* sebesar 0,528 dan nilai Sig. untuk Hasil *posttest* sebesar 0,234. Karena nilai Sig. untuk kedua hasil tersebut $> 0,05$. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Saphiro Wilk di atas, dapat disimpulkan bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* siswa mengenai tingkat rendah diri adalah berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Kriteria pengambilan keputusan untuk uji homogenitas syarat menggunakan uji *paired T-Test* pada *pretest* dan *posttest* rendah diri adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi pada based on Mean $< 0,05$ maka data bersifat tidak homogen.

Jika nilai signifikansi pada based on Mean $> 0,05$ maka data bersifat homogen.

Tabel 4.6
Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pretest	Based on Mean	6.320	1	18	.057
Posttest	Based on Median	4.591	1	18	.046
	Based on Median and with adjusted df	4.591	1	10.775	.056
	Based on trimmed mean	6.621	1	18	.019

Berdasarkan hasil *output* di atas, diketahui nilai Sig. Based on Mean untuk variabel hasil *pretest* dan *posttest* rendah diri adalah sebesar 0,057. Karena nilai Sig. 0,057 $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varian data hasil *pretest* dan *posttest* rendah diri adalah homogen.

D. Uji Hipotesis (Uji T)

Pengujian hipotesis untuk penelitian teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri adalah dengan menggunakan *one sample T test* dan *paired sample T test*. Apabila data yang telah diuji berdistribusi normal dan homogen, maka uji T boleh dilakukan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri. Setelah pengujian hipotesis dilakukan, diberikan tabel dan histogram dari hasil *pretest* dan *posttest* siswa mengenai rendah diri.

1. Teknik *Self Talk* dengan *Al I'timadu 'Ala Nafsi* Efektif dalam Mengatasi Rendah Diri pada Siswa SMPN 2 Taman

a. Uji T Satu Sampel (*One Sample T-Test*)

Uji hipotesis menggunakan statistik parametrik yang digunakan untuk data berdistribusi normal dengan *One Sample T-Test*. Uji T satu sampel atau biasa disebut *One Sample T-Test* adalah uji yang digunakan untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* dengan atau *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman. Uji *One Sample T-Test* menggunakan bantuan program *SPSS IBM Statistic v21*.

Dasar pengambilan keputusan untuk *One Sample T-Test* pada hasil *posttest* rendah diri adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) $< 0,05$, Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Jika nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) $> 0,05$, Maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H_a : Teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif dalam mengatasi rendah diri siswa di SMPN 2 Taman.

H_0 : Teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* tidak efektif dalam mengatasi rendah diri siswa di SMPN 2 Taman.

Tabel 4.7
Hasil One Sample T-Test
One-Sample Test

	Test Value = 154					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Post_Test	12.050	9	.000	85.300	69.29	101.31

Berdasarkan dari hasil *output* tabel *One Sample T Test* di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif dalam mengatasi rendah diri.

b. Uji T Berpasangan (*Paired T-Test*)

Uji T Berpasangan (*Paired Sample T-Test*) digunakan untuk menganalisis data statistik terhadap dua sampel dependen bila jenis data dianalisis berskala interval dan berdistribusi normal.⁴⁶ Penggunaan uji *paired sample T-test* digunakan jika $n \leq 30$. Uji hipotesis menggunakan *paired sample T-test* dengan program *SPSS IBM Statistic v21*. Uji hipotesis

⁴⁶ Lestari dan Yudhanegara, *Penelitian Pendidikan Matematika*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2015), hal. 269

digunakan untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman.

Kriteria dalam *paired sample T-Test* adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) $< 0,05$, Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Jika nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) $> 0,05$, Maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H_a : Teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif dalam mengatasi rendah diri siswa di SMPN 2 Taman.

H_0 : Teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* tidak efektif dalam mengatasi rendah diri siswa di SMPN 2 Taman.

Tabel 4.8
Hasil Paired Sample T-Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Interval of the				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-12.300	26.293	8.315	-16.509	21.109	.277	9	.003

Berdasarkan hasil tabel *output Paired Sample T-Test* di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,003 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* siswa adalah teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman. Dengan demikian dari hasil uji *one sample T-*

test dan *paired sample T-test*, teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri.

2. Tingkat Keberhasilan dari Efektivitas Teknik *Self Talk* dengan *Al I'timadu 'Ala Nafsi* dalam Mengatasi Rendah Diri pada Siswa SMPN 2 Taman

a. Penyajian Data Hasil dan Histogram Angket Siswa (*Pretest* dan *Posttest*)

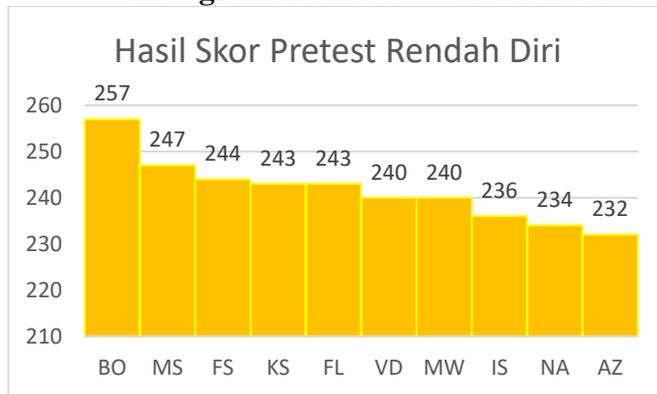
Bagian ini menyajikan data hasil angket siswa dari pemberian *treatment* dengan melakukan *posttest* yaitu mengisi angket skala rendah diri dengan pernyataan yang telah disesuaikan sesudah *pretest*. *Pretest* dan *Posttest* bertujuan untuk melihat dan mengetahui pencapaian tingkat kepercayaan diri siswa. Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.9
Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No.	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kriteria	Skor <i>Posttest</i>	Kriteria
1.	BO	257	Tinggi	190	Sedang
2.	MS	247	Tinggi	255	Tinggi
3.	FS	244	Tinggi	230	Sedang
4.	KS	243	Tinggi	228	Sedang
5.	FL	243	Tinggi	221	Sedang
6.	VD	240	Tinggi	265	Tinggi
7.	MW	240	Tinggi	241	Tinggi
8.	IS	236	Tinggi	221	Sedang
9.	NA	234	Tinggi	255	Tinggi
10.	AZ	232	Tinggi	230	Sedang

Berdasarkan data hasil *pretest* dan *posttest*, penjelasan lebih lanjut mengenai hasil skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada histogram berikut:

Grafik 4.1
Histogram Hasil *Pretest* Rendah Diri

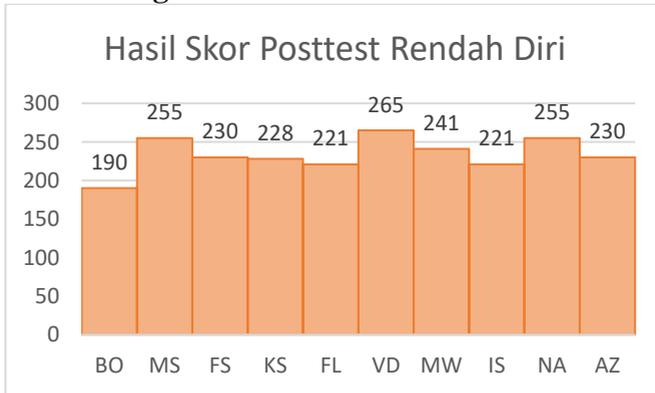


Histogram hasil *pretest* rendah diri menunjukkan hasil dari 10 siswa dengan tingkatan rendah diri dengan kategori tinggi. Pada 10 siswa ini, terdapat siswa yang mempunyai kategori rendah diri tertinggi yaitu BO dan kategori rendah diri yang tinggi yaitu AZ. Pada penjelasan di sub bab observasi, BO adalah siswa yang pemalu. Az sendiri adalah siswa yang merasa rendah diri akibat fisiknya yang kurang sempurna.

Hasil *pretest* rendah diri menunjukkan dari nilai tersebut, 10 siswa mempunyai kategori rendah diri yang tinggi. Peneliti hanya mengambil siswa yang mempunyai tingkat rendah diri yang tinggi agar lebih maksimal saat siswa diberikan *treatment*. Saat siswa sebelum diberikan intervensi berupa *treatment* kegiatan *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* merasa rendah diri dengan menunjukkan beberapa perilaku. Perilaku yang terlihat

adalah pemalu, pendiam, tidak mau bersosialisasi, kurang aktif, dan lebih banyak menunduk saat diajak berbicara.

Grafik 4.2
Histogram Hasil *Posttest* Rendah Diri



Histogram hasil *posttest* rendah diri menunjukkan angka yang cukup positif mengenai penurunan rendah diri. Penurunan skor *posttest* yang cukup signifikan adalah BO dan FL serta IS. BO menunjukkan penurunan skor dari 257 menuju 190 dengan selisih 67 poin. Pada FL, skor di awal *posttest* adalah 243 dan pada *posttest* 221 dengan selisih 22 poin. Pada IS, skor di awal adalah 15 poin. Beberapa siswa masih menunjukkan nilai yang semakin tinggi seperti MS, VD, dan NA. Beberapa dari mereka merasa kesulitan saat mengerjakan angket karena soal yang sulit dimengerti dan terlalu banyak.

Efektivitas dari teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri siswa terbukti cukup efektif meskipun dengan hasil skor yang masih tipis pada hasil skor *pretest* dan *posttest* karena beberapa faktor dalam penelitian seperti instrumen penelitian, pemahaman

siswa saat pemberian *treatment*, kurangnya *rapport* antara peneliti dengan siswa, dan lain-lain.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoretis

Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman. Hasil analisis *posttest* melalui uji *one sample T-test* diperoleh *output* 0,000 ($\alpha < 0,05$). Hasil skor *pretest* dan *posttest* melalui uji *paired sample T-test* diperoleh *output* 0,003 ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa siswa sebelumnya mengalami rendah diri, ditandai dengan menjadi individu yang pemalu, tidak berani menyampaikan pendapat, grogi saat presentasi, pendiam, sulit mendapatkan teman baru dalam pergaulan dengan teman sebaya. Ciri-ciri dari rendah diri menurut Mulyatiningsih adalah menarik diri dari pergaulan, merasa kurang memiliki kemampuan yang berarti atau bermakna, selalu menghindari tindakan, dan tidak ingin bersaing secara positif, sehingga perasaan tersebut dapat merugikan diri sendiri.⁴⁷

Perasaan rendah diri juga muncul ketika siswa mempunyai kejadian di masa lalu yang membuat mereka malu sehingga mereka melakukan kecenderungan untuk melindungi diri. Adler mengungkapkan bahwa manusia menciptakan pola perilaku untuk melindungi perasaan yang berlebihan akan harga diri mereka dari rasa malu dimuka umum. Alat perlindungan ini yang disebut kecenderungan untuk melindungi (*Safeguarding tendencies*) yang membuat manusia mampu menyembunyikan citra diri mereka yang tinggi dan

⁴⁷ R. Mulyatiningsih, *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*, hal. 38

mempertahankan gaya hidup yang mereka jalani saat ini. Ada tiga kecenderungan melindungi diri secara umum yaitu: beralih, agresi, dan menarik diri.⁴⁸

Skor rendah diri siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik *self talk* ada yang mengalami penurunan tetapi ada juga yang mengalami kenaikan. Siswa yang mengalami penurunan skor rendah diri adalah BO, FS, KS, FL, IS, dan AZ. Siswa yang masih mengalami kenaikan skor rendah diri adalah MS, VD, MW, dan NA. Siswa yang mempunyai skor penurunan rendah diri berarti telah melakukan latihan *self talk* dengan baik. Hal ini sesuai dengan kegunaan teknik *self talk* yang dapat menentang keyakinan tidak masuk akal seperti rasa *insecure*, *overthinking*, selalu membandingkan diri dengan orang lain, mempunyai sikap pemalu, tidak mudah berani melakukan sesuatu sendirian, sampai rendah diri karena memiliki keterbatasan fisik yang membuat sulit untuk bergaul dengan orang lain.

Pada siswa lain yaitu MS, VD, dan NA, peneliti mengevaluasi bahwa siswa merasa keberatan dan masih kebingungan karena harus mengerjakan item angket dengan 70 pertanyaan. Hal ini membuat MS, VD, dan NA merasa tidak maksimal dengan tes angket yang telah mereka lakukan. Hal ini dibuktikan dengan skor hasil angket yang masih cenderung tinggi dibandingkan hasil skor angket siswa yang lain.

Siswa yang mengikuti kegiatan *self talk* sedikit demi sedikit mulai memperlihatkan hasil, yaitu dapat mengemukakan pendapat dengan baik, dapat berinteraksi dengan sesama anggota kelompok, bisa

⁴⁸ J. Feist dan J. Gregory Feist, *Theories of Personality* (Edisi Keenam), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hal. 81

mempresentasikan materi dengan baik, dan aktif dalam kegiatan selama sesi *treatment* berlangsung.

Teknik *self talk* dapat digunakan untuk mengatasi rasa rendah diri. Teknik *self talk* yang merupakan bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) adalah salah satu bentuk terapi kognitif, emosi, dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1993, dengan anggapan bahwa manusia memiliki dua pikiran, yaitu irasional dan rasional. Seseorang mampu menumbuhkan hal positif dan melawan hal negatif. Menurut Ellis, manusia berhak untuk mengembangkan keadaan dirinya.⁴⁹ *Self talk* atau berbicara kepada diri sendiri memberikan fungsi pembelajaran dan motivasi. Ungkapan diri yang positif pada individu dapat membantu mereka untuk mengendalikan diri sendiri serta memberikan energi-energi positif ke dalam tubuh dan pikiran. *Self talk* mengarahkan individu untuk berpikir, berbicara, dan melakukan tindakan positif untuk menumbuhkan rasa keyakinan diri dan mencapai tujuan cita-cita yang diinginkan.

2. Perspektif Keislaman

Rendah diri adalah suatu bentuk perilaku yang mempunyai ciri-ciri rasa *insecure*, *overthinking*, selalu membandingkan diri dengan orang lain, mempunyai sikap pemalu, tidak mudah berani melakukan sesuatu sendirian, dan sulit untuk bergaul dengan orang lain karena mempunyai keterbatasan fisik. Padahal, Allah SWT. telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya bentuk, baik lahir maupun batin. Manusia juga diberikan akal untuk menjadi khalifah atau pemimpin di muka bumi. Allah

⁴⁹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, hal. 226

SWT. juga mengutus para Rasul-Rasul untuk membawakan petunjuk bagaimana cara menjalani hidup agar selamat dunia dan akhirat.⁵⁰

Munculnya rasa rendah diri karena mempunyai keterbatasan fisik seperti yang dialami oleh AZ, dijelaskan didalam Al-Qur'an. Semua yang diberikan oleh Allah SWT. bahwa cobaan berupa sakit maupun cacat dari tubuh adalah pemberian Allah SWT. Daripada manusia hanya terpuruk dan memikirkan kekurangan yang dimiliki, lebih baik manusia memperbanyak amalan baik, seperti dijelaskan pada Q.S. Al-Mulk ayat 2, yaitu:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ

Artinya: “Yang menciptakan mati dan hidup, untuk menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Mahaperkasa, Maha Pengampun.” (Q.S. Al-Mulk: 2)

Ayat ini memberikan peringatan pada manusia bahwa hidup tidak berhenti hanya pada dunia saja. Manusia diberikan peringatan agar segera insaf dan mengingat kematian. Banyak manusia yang hatinya masih terpaku pada dunia. Mengingat mati adalah salah satu cara untuk memperbanyak amal pribadi dan senantiasa berbuat baik dan bermutu. Allah SWT. tidak hanya menghendaki amalan yang banyak, terpenting lagi amalan yang dimaksud meskipun sedikit tetapi bermutu.⁵¹

Munculnya rasa rendah diri pada MS dan KS yang merasa *insecure* dengan kepandaian orang lain dan membandingkan diri dengan orang lain, prestasi akademik

⁵⁰ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, Juz. 1, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hal. 185

⁵¹ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, Juz. 1, hal.

tetap harus dikejar tetapi diimbangi dengan ilmu agama yang baik. Seperti fiman Allah SWT. pada Q.S. Fatir ayat 19, yaitu:

وَمَا يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ

Artinya: “Dan tidaklah sama orang yang buta dengan orang yang melihat” (Q.S. Fatir: 19)

Buta pada ayat ini bukanlah buta secara fisik, melainkan buta hati akan pengajaran dan tuntutan Tuhan untuk menerima kebenaran. Orang yang “buta hati” tidak akan melihat hakikat walaupun matanya yang melihat. Orang yang mempunyai mata hati terbuka akan melihat sesuatu yang tidak dilihat dari orang lain.⁵² Rasa rendah diri menjadikan manusia untuk bersikap ragu-ragu, tidak percaya diri, dan tidak mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah SWT.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵² Hamka, *Terjemah Tafsir Al-Azhar*, Juz Ke-21, (Surabaya: Pustaka Islam, 1964), hal. 229

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman adalah sebagai berikut:

1. Teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif dalam mengatasi rendah diri, sesuai dengan hasil uji hipotesis menggunakan *one sample T-test* dan *paired sample T-test*. Hasil uji *one sample T-test* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah 0,000 ($\alpha < 0,05$). Kesimpulan dari uji *one sample T-test* adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini memberitahukan bahwa teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman. Kemudian, hasil skor *pretest* dan *posttest* diuji melalui uji *paired sample T-test* dan diperoleh *output* nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah 0,003 ($\alpha < 0,05$). Kesimpulan dari uji *paired T-Test* memberitahukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dan artinya teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* efektif pada siswa SMPN 2 Taman dalam mengatasi rendah diri.
2. Tingkat keberhasilan efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman cenderung mendapatkan hasil selisih skor antara *pretest* dan *posttest* cukup tipis. Selisih skor yang cukup tipis ini disebabkan pada berbagai faktor lain selama diadakan penelitian dan pelatihan kegiatan *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* pada siswa SMPN 2 Taman.

B. Saran dan Rekomendasi

Saran dan rekomendasi untuk penelitian efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri adalah:

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling SMPN 2 Taman, untuk dapat memberikan layanan konseling pada siswa yang memiliki rendah diri untuk meningkatkan kepercayaan diri atau *al i'timadu 'ala nafsi* mereka sebagai pelajar di SMPN 2 Taman.
2. Bagi para siswa, setelah penelitian ini mengetahui manfaat dari pemahaman diri, mempunyai kepercayaan diri (*al i'timadu 'ala nafsi*), dan dapat memperbaiki kualitas hidup dengan *self talk* yang positif.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan *self talk* dan mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh siswa dengan lebih sempurna.
4. Bagi pembaca umum, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi sumbangan keilmuan dan menambah referensi bacaan khusus bagian rendah diri dan teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* pada masyarakat umum.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam setiap penelitian terdapat kekurangan, peneliti berharap hal ini dapat disempurnakan untuk penelitian selanjutnya. Keterbatasan penelitian efektivitas teknik *self talk* dengan *al i'timadu 'ala nafsi* dalam mengatasi rendah diri pada siswa SMPN 2 Taman adalah:

1. Data hasil penelitian kurang mendalam dan beberapa siswa mengalami kesulitan karena pernyataan pada angket/kuesioner terlalu banyak. Hal ini dapat

memberikan kesulitan pada siswa untuk mengisi angket secara maksimal. Peneliti tidak dapat mengetahui jika responden mengisi angket sesuai dengan keadaan dirinya atau tidak karena peneliti hanya dapat menghimbau siswa untuk mengisi angket dengan keadaan sesungguhnya.

2. Intervensi yang dilakukan oleh peneliti kurang maksimal karena banyaknya faktor di luar kendali peneliti baik di sekolah maupun di rumah siswa.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghalayain, Musthafa. 2005. *Terjemah Izhatun Nasyi'in*. (Surabaya: Al-Hidayah).
- Ali, M. 2004. *Psikologi Remaja*. (Jakarta: PT. Bumi Aksara).
- Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia*. (Ayat Pojok). 2006. (Kudus: Menara Kudus).
- Amirah, Nadhifa. 2018. Bullying dengan Rendah Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Palembang. *Skripsi*. (UIN Raden Fatah: Palembang).
- Amriana. 2017. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Pada Siswa Pekerja Seks Yang Mengalami Krisis Self Esteem Di SMA X Jombang. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 7, No. 1.
- Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim (Hamka). 1983. *Tafsir Al-Azhar*, Juz. 1. (Jakarta: Pustaka Panjimas).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. (Jakarta: PT Rineka Cipta).
- Bachtiar, Aulia Ilham. 2018. Efektivitas Konseling Kelompok *Reality* sebagai Upaya Mengatasi Rendah Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 2 Kalimanah Tahun Ajaran 2017/2018. *Skripsi*. (UNY).
- Boeree, C. George. 2013. *General Psychology: Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi, & Perilaku*. (Jogjakarta: Prismashopie).
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial*. (Surabaya: Airlangga University Press).
- Centi, P. J. 1993. *Mengapa Rendah Diri*. (Yogyakarta: Kanisus).
- Creswell, John W. 2009. *Research Design* (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed). (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)

- Elmerbrink, S., dkk. 2015. The Impact of social and relational victimization on depression, Anxiety, and Lonelines. *Journal of Bullying and Social Aggression*.
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Feist, J. dan J. Gregory Feist. 2008. *Theories of Personality* (Edisi Keenam). (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Hamka. 1964. *Terjemah Tafsir Al-Azhar*, Juz Ke-21. (Surabaya: Pustaka Islam).
- Iswari, Dita, dan Nurul Hartini. 2005. Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tiingkat Body-Dissatisfaction. *Jurnal Unair*. vol. 7. No.3.
- JW., A. 2015. *Muhasabah Penggugah Jiwa*. (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo).
- Kartono, Kartini. 1996. *Psikologi Umum*. (Bandung: Mandar Maju).
- Lauster, Peter. 2004. *Tes Kepribadian*. (Jakarta: Bumi Aksara).
- Lestari dan Yudhanegara. 2015. *Penelitian Pendidikan Matematika*. (Bandung: PT. Refika Aditama).
- Mierrina dan Suhermanto Ja'far. 2021. Pengaruh Penguatan Karakter Islam Terhadap Bullying. *Jurnal Al-Tazkiah*. Vol. 10, No. 1.
- Mulyatiningsih, R. 2004. *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*. (Jakarta: Grasindo).
- Najih S., Ahmad. *Terjemah Riadlus Shalihih*. (Surabaya: Karya Utama).
- Priyatno, Dwi. 2017. *Panduan Praktis Olah Data Menggunakan SPSS*. (Yogyakarta: CV. Ando Offset).
- Rakhmat, Jalaluddin. 2013. *Psikologi Komunikasi*. (Bandung: Remaja Rosdakarya).
- Ristiana, Evi, dan Galih Fajar Fadilah. 2020. Pengaruh Bimbingan Islami Terhadap *Inferiority Feeling* Anak Pinggiran di LSM Pemberdayaan Perempuan dan Anak Pinggiran (PPAP) Seroja. *Transformatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol. 1, No. 1.

- Rutter, M. 1985. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*.
- S., Azwar, 2009. *Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Santosa, Insap. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Yogyakarta: Penerbit ANDI).
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 1982. *Pengantar Umum Psikologi*. (Jakarta: Bulan Bintang).
- Silalahi, Ulber. 2012. *Metode Penelitian Sosial*. (Bandung: PT. Refika Aditama).
- Sudarsono. 1997. *Kamus Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta).
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. (Bandung: CV Alfabeta).
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. (Bandung: Alfabeta).
- Sujanto, Agus, dkk. 2014. *Psikologi Kepribadian*. (Jakarta: Bumi Aksara).
- Suprpto, Haddy. 2017. *Metodologi Penelitian untuk Karya Ilmiah*. (Yogyakarta: Gosyen Publishing).
- Suryabrata, S. 2011. *Psikologi Kepribadian*. (Jakarta: Rajawali).
- Usmadi. 2020. Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*. Vol. 7, No. 1.
- Wolke, D. & S. T. Lereya. 2015. Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*. 100(9). <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>
- Wulandari. 2017. "Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: Studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra". *Skripsi*. (IAIN Surakarta).
- Yusuf, Ahmad, dan Haslinda. 2019. Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*. Vol. 2, No. 1.