



Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa
Volume 3, No 2, Oktober 2023
e-ISSN 2807-789X



Efektivitas Teknik Motivational Self-talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Komunikasi di Depan Umum pada Siswa SMP

Putri Marini Manzilina*, Eva Meizara Puspita Dewi, Muh Nur Hidayat Nurdin

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

**E-mail: Putrimanzilina@unm.ac.id*

Abstract

Adolescents tend to have low self-confidence, which makes it difficult for individuals to communicate in public. This study aims to determine the effect of Motivational Self-talk techniques on increasing self-confidence in public communication at SMP Negeri 24 Makassar. The participants in this study were 15 students (N=15) who had low self-confidence in communicating in public. This study uses an experimental approach with a one-group pre-test post-test design. The research data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the Motivational Self-talk technique had an effect on increasing self-confidence in public communication with a significance level of 0,001. The implication of this research is that Motivational Self-talk starting from the voice mapping, reframing, to movement strategies stage can be applied in everyday life and learning at school in increasing self-confidence, especially in public communication.

Keyword: Adolescents, Communication in public, Motivational self-talk, Self-confidence

Abstrak

Remaja cenderung memiliki kepercayaan diri rendah menyebabkan individu sulit melakukan komunikasi di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik motivational self-talk terhadap peningkatan kepercayaan diri komunikasi di depan umum di SMP Negeri 24 Makassar. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa (N=15) yang memiliki kepercayaan diri rendah komunikasi di depan umum. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain one-group pre-test post-test. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik motivational self-talk berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri komunikasi di depan umum dengan taraf signifikansi 0,001. Implikasi dalam penelitian ini, motivational self-talk mulai dari tahap voice mapping, reframing, hingga movement strategies dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari maupun pembelajaran di sekolah dalam meningkatkan kepercayaan diri terkhusus pada komunikasi di depan umum.

Keyword: Kepercayaan diri, Komunikasi di depan umum, Motivational self-talk, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah salah satu tahapan perkembangan yang memiliki tugas perkembangan yang kompleks sehingga menghasilkan karakteristik yang berbeda pada tiap remaja. Tugas perkembangan yang kompleks dan beragam pada masa remaja, dapat menimbulkan tantangan dan masalah apabila terjadi kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan (Fitri, Zola, & Ifdil, 2018). Kepercayaan diri berperan sangat penting terhadap proses perkembangan remaja menuju ke tahapan perkembangan selanjutnya. Tidak hanya dalam proses perkembangan, kepercayaan diri juga penting dalam menumpil proses pendidikan di sekolah. Tasdih, Japar, dan Awalya (2020) mengemukakan bahwa dalam konteks pembelajaran, siswa yang memiliki percaya diri termasuk rendah akan menghambat perkembangan potensi diri, cenderung pesimis dan ragu dalam mengambil keputusan.

Terkhusus pada kepercayaan diri komunikasi di depan umum. Oktavianti dan Rusdi (2019) kemampuan dalam berbicara di depan umum masih belum dikuasai secara penuh oleh siswa. Keengganan tampil di depan umum ini dampak dari rendahnya kepercayaan diri, dan kurangnya penguasaan teknik berbicara di depan umum. Ketidakmampuan ini mengakibatkan komunikasi menjadi terhambat. Asriadi (2020) mengemukakan bahwa komunikasi di depan umum bukan hanya sekedar berbicara dihadapan publik, namun juga adanya penilaian terhadap cara penyampaian informasi. Penilaian ini yang menyebabkan siswa tidak percaya diri untuk komunikasi di depan umum.

Lauster (Lisnias, Loekmono, & Windrawanto 2019) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah faktor yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam melakukan komunikasi di depan umum. Murti, Effendi, Lazuardi (2021) mengemukakan bahwa komunikasi di depan umum adalah proses berbicara terhadap kelompok individu dengan tujuan untuk memberikan informasi, motivasi, bercerita, dan memengaruhi individu lain. Survei yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 24 Makassar terdapat 71 responden yang memiliki kepercayaan diri rendah komunikasi di depan umum. Faktor yang menyebabkan siswa memiliki kepercayaan diri rendah yaitu penilaian teman di sekitar, merasa tidak pantas, dan pengalaman masa lalu.

Terdapat beberapa cara atau teknik dalam meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya konseling kelompok, *client centered therapy*, dan *motivational self-talk*. Rohayani (2018) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah layanan yang bertujuan untuk memecahkan masalah pribadi individu yang dilakukan secara berkelompok dan dibantu oleh konselor. Azzahra, Septyanti, dan Yulianti (2019) mengemukakan bahwa pendekatan *client centered*

therapy adalah konseling yang memusatkan proses pada klien atau individu dalam menyelesaikan permasalahan pribadi. Dalam penelitian ini memilih teknik *motivational Self-talk* karena dapat dilakukan secara mandiri dengan memilih kalimat yang mampu meningkatkan kepercayaan diri sesuai dengan permasalahan yang dialami (Yusuf & Haslinda, 2019).

Seligman dan Reichenberg (Reviliana, 2019) mengemukakan bahwa *self-talk* adalah dialog dengan diri sendiri yang bertujuan untuk membangkitkan keberanian dan antusiasme. *Motivational self-talk* dilakukan dengan cara menyebutkan kata positif yang bersifat mendukung kepada diri sendiri secara berulang. *Self-talk* dilakukan agar individu tidak mudah putus asa dalam menjalankan tugas, menjadikan kegagalan sebagai pelajaran dan meningkatkan dorongan dalam melaksanakan tugas (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007). Pada penelitian ini *self-talk* dapat membantu individu dalam memberikan dorongan dan meningkatkan motivasi saat melakukan tugas sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri individu dalam komunikasi di depan umum.

Penelitian Indriana dan Rahmi (2019) menunjukkan bahwa teknik *self-talk* meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan. Penelitian Effendi dan Jannah (2019) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kepercayaan diri atlet lari 100 meter. Berdasarkan perincian tersebut maka penelitian memiliki tujuan untuk menguji pengaruh teknik *motivational self-talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri komunikasi di depan umum siswa SMP Negeri 24 Makassar. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh teknik *motivational self-talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri komunikasi di depan umum pada siswa SMP Negeri 24 Makassar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan *desain one-group pre-test post-test*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *motivational self-talk* dan variabel terikat adalah kepercayaan diri komunikasi di depan umum. Dalam model *one-group pre-test post-test design* pengaruh perlakuan yang diberikan dilihat dari perbedaan skor kepercayaan diri pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri 24 Makassar sebanyak 15 siswa yang memiliki kepercayaan diri komunikasi di depan umum rendah dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian dari awal hingga akhir.

Pada tahap awal akan diberikan *pre-test* berupa skala kepercayaan diri untuk melihat kondisi awal. Kemudian akan diberikan perlakuan yaitu teknik *motivational self-talk*. Setelah diberikan perlakuan, maka dibagikan *post-test* dengan alat ukur yang serupa untuk melihat pengaruh perlakuan yang diberikan.

Tabel 1. Desain Penelitian Eksperimen

R	Kelompok I	Y_{pre}	X	Y_{post}
---	------------	-----------	---	------------

Keterangan:

Y_{pre} : Kelompok yang diberikan *pre-test*

X : Kelompok yang diberikan perlakuan

Y_{post} : Kelompok yang diberikan *post-test*

Dalam riset ini informasi dikumpulkan memakai skala kepercayaan diri komunikasi di depan umum. Model skala yang digunakan yaitu model skala likert yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lauster yaitu, (1) keyakinan terhadap kemampuan diri, (2) optimis, (3) objektif, (4) bertanggung jawab, (5) rasional dan realistis yang kemudian dijabarkan menjadi indikator yang dapat terukur. Indikator kemudian dijadikan acuan dalam membuat aitem pertanyaan atau pernyataan.

Tabel 2. Rancangan Intervensi

Sesi	Waktu (menit)	Metode
I (Pembukaan)	25	Pembukaan ormal oleh <i>trainer</i>
II (<i>Pre-test</i>)	45	<i>Papper & pencil test</i>
III (<i>Ice breaking</i>)	20	<i>Games</i>
IV (Apa itu <i>self-talk</i>)	60	Ceramah, tanya jawab
	120	Praktek, diskusi
V (Apa itu kepercayaan diri komunikasi di depan umum)	60	Ceramah, Tanya jawab
	60	Presentasi
VI (Tes penguasaan dan tugas mandiri)	35	<i>Papper & pencil test</i>
	20	Pemberian tugas
VII (Evaluasi kegiatan dan penutup)	35	<i>Papper & pencil test</i>

Pelatihan diawali dengan fasilitator menjelaskan proses dan tahapan yang akan dilakukan selama pelatihan berlangsung dengan durasi 5 menit. Sesi 2 dilaksanakan dengan pengisian surat kesediaan terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan pengisian absen dan *pre-test* selama 10 menit.

Sesi 3 terdiri dari dua tahap yaitu trainer memberikan materi mengenai *self-talk* mulai dari pengertian, jenis-jenis *self-talk* manfaat dan prosedur pelaksanaan selama 45 menit. Kemudian praktek *self-talk* dilakukan dipandu oleh trainer kemudian diikuti oleh peserta selama 45 menit.

Pada praktek ini peserta diberikan lembar kerja dan ditugaskan untuk mengisi sesuai dengan tahapan *self-talk* yang telah diajarkan. Setiap peserta diminta untuk mengidentifikasi dan menuliskan satu hal yang menyebabkan tidak percaya diri di papan tulis. Kemudian peserta diarahkan untuk masuk ke tahap kedua *self-talk* yaitu *reframing* kemudian *movement strategis*. Sesi 4 juga terdiri dari dua tahap yaitu pemberian materi terkait kepercayaan diri komunikasi di depan umum selama 45 menit. Kemudian itu diberikan waktu kurang lebih selama 10 menit untuk mempelajari bahan materi yang telah diberikan oleh fasilitator. Kemudian secara bergantian dengan durasi 2 menit partisipan diminta naik ke depan untuk presentasi atau membacakan mengenai materi yang telah diberikan dihadapan peserta lain.

Sesi 5 meliputi tes penguasaan dan pemberian tugas mandiri, mengukur pengetahuan peserta setelah pelatihan dan memberikan jurnal harian selama 10 menit. Peserta diminta untuk mengisi jurnal setiap hari dan minimal melakukan *self-talk* 3 kali dalam sehari selama 4 hari berturut-turut. Sesi 6 adalah pemberian lembar evaluasi kegiatan untuk mengetahui *feedback* pelaksanaan kegiatan lalu menutup kegiatan. Sesi 7 setelah peserta mengisi jurnal selama empat hari berturut-turut peneliti memberikan *post-test* berupa skala kepercayaan diri komunikasi di depan umum. Sesi terakhir diakhiri dengan proses terminasi, yaitu proses pemutusan hubungan antara peserta, *trainer*, moderator, observer dengan peneliti.

Dalam riset ini menggunakan uji statistik deskriptif dan uji hipotesis. Sugiyono (2012) mengemukakan bahwa uji statistik deskriptif digunakan bertujuan untuk menganalisa data dengan cara menjelaskan kondisi variabel penelitian tanpa bermaksud untuk menarik sebuah kesimpulan dan digeneralisasikan. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan melalui perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test* partisipan penelitian. Uji hipotesis non parametrik yang digunakan dalam riset ini adalah uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan antar dua sampel yang saling berkaitan, dengan ketentuan apabila $\text{sig} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak, dan apabila $\text{sig} > \alpha$ ($0,05$) maka H_0 diterima. Rancangan intervensi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan modul yang dibuat oleh peneliti. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Data diolah menggunakan *IBM SPSS Statistics 26.00 for windows*.

HASIL

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa SMP Negeri 24 Makassar yang berusia 12-15 tahun. Berdasarkan tabel sebelumnya dapat dilihat bahwa partisipan dalam riset ini sebanyak 15 orang dengan rentang usia 12-15 tahun. Adapun kriteria yang dimaksud adalah siswa SMP

Negeri 24 Makassar yang memiliki kepercayaan diri dalam komunikasi di depan umum kategori rendah.

Hasil uji validasi yang telah dilakukan oleh validator ahli menunjukkan nilai *Aiken's V* 0,50 hingga 0,93. Sehingga taraf validitas aitem dalam kategori baik. Daya diskriminasi aitem skala kepercayaan diri komunikasi di depan umum menunjukkan nilai 0,205 hingga 0,675. Aitem yang bertahan setelah uji yang dilakukan sebanyak 24 aitem. Hasil uji reliabilitas skala dengan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,834 sehingga dikatakan reliabel.

Tabel 1. Kategorisasi kepercayaan diri komunikasi di depan umum

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$X \geq 72$	Tinggi	40	26%
$48 \leq X < 72$	Sedang	60	39%
$X < 48$	Rendah	52	35%
TOTAL		152	100%

Berdasarkan tabel di tersebut dapat dilihat bahwa terdapat 40 partisipan atau (26%) yang memiliki kepercayaan diri tinggi. 60 partisipan (39%) yang mengalami kepercayaan diri sedang. Dan 52 partisipan (35%) yang memiliki percayaan diri rendah.

Tabel 2. Deskripsi data hipotetik

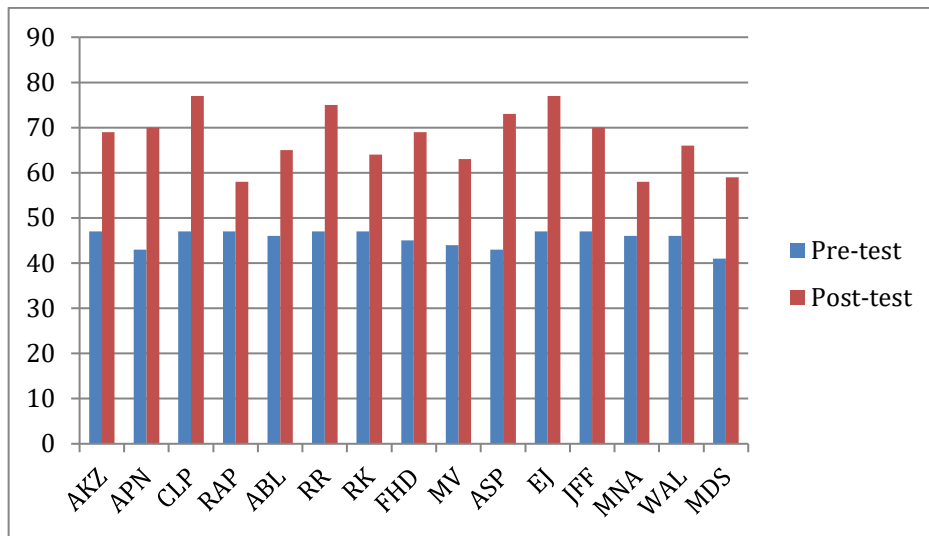
Variabel	Hipotetik			Standar Deviasi
	Min	Max	Mean	
Kepercayaan diri	24	96	60	12

Deskripsi penelitian menggunakan kategorisasi *mean* hipotetik. Data hipotetik merupakan data harapan yang akan didapatkan pada setiap respon partisipan. Pada tabel diatas menunjukkan baha skor rendah 24 dan tertinggi 96. *Mean* hipotetik skala kepercayaan adalah 60 dengan dan standar deviasi 12.

Tabel 3. Uji hipotesis

Kelompok	p	Keterangan
Eksperimen	0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilaksanakan, memperoleh skor signifikansi sebesar $p = 0,001$ ($p < 0,05$), dalam artian H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat pengaruh teknik *motivational self-talk* terhadap peningkatkan kepercayaan diri komunikasi di depan umum pada siswa SMP Negeri 24 Makassar.



Grafik 1. Peningkatan kepercayaan diri siswa pada skor total

DISKUSI

Partisipan dalam riset merupakan siswa SMP Negeri 24 Makassar dengan rentang usia 12-15 tahun. Partisipan berjumlah 15 orang yang mengikuti intervensi setelah diadakan pre-test untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan 15 orang yang mengikuti intervensi *motivational self-talk* memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Ghufro dan Risnawari (2010) mengemukakan bahwa percayaan diri adalah salah satu unsur kepribadian individu berwujud keyakinan kemampuan terhadap diri agar tidak mudah dipengaruhi oleh individu lain serta mampu bekerja sesuai keinginan, gembira, tidak mudah menyerah, toleran, dan bertanggung jawab. Percayaan diri adalah syarat yang menyatu pada diri individu dalam membangun kreativitas dan aktivitas menjadi sebuah upaya untuk mencapai prestasi. Tetapi, kepercayaan diri ini tidaklah tumbuh dengan sendirinya. Percayaan diri muncul dari interaksi individu pada lingkungan sosial dan terus berlangsung secara berkelanjutan dan berkesinambungan. Percayaan diri ini tidak muncul dengan begitu saja pada diri individu, terdapat suatu proses di dalam pribadinya sehingga membentuk rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Dalam prosesnya, terdapat beberapa remaja yang mengalami kesulitan. Kesulitan dalam membentuk kepercayaan diri bisa saja menyebabkan kepercayaan diri yang rendah. Dewi dan Suharso (2013) mengemukakan bahwa tanda individu yang mempunyai rasa percaya diri rendah ditandai dengan gelisah, bingung ketika mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisasi nya rendah, tidak percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, cepat menyerah terhadap kegagalan yang dialami, merasa memiliki banyak kekurangan dan suka menyendiri.

Keseluruhan partisipan mengikuti intervensi *motivational self-talk* selama 4 jam 30 menit dan mengisi tugas mandiri yaitu jurnal selama 10 menit dalam 4 hari berturut-turut. Setelah mengikuti intervensi *motivational self-talk*, partisipan mengalami kenaikan *mean* skor kepercayaan diri yakni untuk *pre test* sebesar 47,53 dan skor *post test* sebesar 87,87. Durasi 10 menit setiap hari selama 4 hari secara terus-menerus termasuk dalam kategori ideal untuk mendapatkan manfaat dalam melakukan *self-talk*.

Kenaikan *mean* skor juga disebabkan selama pelatihan *self-talk*, partisipan diminta untuk menyiapkan bahan berupa cerita, berita, maupun informasi dalam waktu singkat dan juga melakukan presentasi secara langsung di depan umum. Tifani (2016) mengemukakan bahwa *self-talk* adalah suatu teknik kognitif yang melibatkan aktivitas proses mental untuk merubah atau memengaruhi pola pikir seseorang. Remaja yang selalu menerapkan *self-talk* dalam kehidupan hariannya terkhusus dalam lingkup sekolah, maka mampu menghadirkan pikiran positif (Iriyanti & Kinayung, 2021). Pikiran positif yang muncul terhadap diri dapat membantu remaja untuk lebih percaya dan yakin kepada kemampuannya dalam lingkup aktivitas sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Pengukuran kepercayaan diri dengan menggunakan skala berdasarkan aspek dari Lauster (2003) yakni keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Dari 15 partisipan semuanya mengalami kenaikan skor pada aspek terhadap keyakinan akan kemampuan diri dari sebelum hingga setelah intervensi *motivational self-talk*. Hal ini menandakan bahwa kepercayaan diri dari aspek keyakinan akan kemampuan diri pada siswa dapat bertambah skornya dengan diberikan intervensi *motivational self-talk*. Eford (2015) mengemukakan bahwa *self-talk* dapat membantu siswa dalam meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri bahwa individu dapat mengerjakan sesuatu kegiatan dengan baik.

Pada aspek optimis terdapat 11 partisipan yang mengalami kenaikan skor. Hal tersebut menunjukkan *self-talk* dapat membantu siswa untuk mengubah pikiran yang awalnya bersifat negatif menjadi positif agar di kehidupannya dapat menjadi individu yang memiliki pandangan positif dalam menghadapi segala kesulitan yang dihadapinya (Wulaningsih, 2016). Pada aspek objektif terdapat 13 partisipan yang mengalami kenaikan skor. Hal tersebut menunjukkan siswa setelah mendapatkan pelatihan *self-talk* ketika dihadapkan dengan pilihan sulit dapat tertolong dengan menjadi media yang membantu untuk mendapatkan pilihan yang sesuai (William, 2011).

Pada aspek rasional dan realistis terdapat 15 partisipan yang mengalami kenaikan skor. Hal tersebut menunjukkan pelatihan *self-talk* dapat berguna untuk mengembangkan pikiran yang

lebih sehat serta melakukan penolakan terhadap keyakinan yang kurang rasional atau kurang masuk akal (Eford, 2015). Pada aspek bertanggung jawab terdapat 10 partisipan yang mengalami kenaikan skor dan 1 partisipan yang tidak mengalami perubahan skor.

Partisipan diinstruksikan untuk menuangkan pikiran dalam mencari sebuah topik dalam bentuk tulisan selama 10 menit untuk di presentasikan di depan umum. Partisipan mengaku senang karena mampu mencoba untuk tidak takut dalam berbicara di depan umum. Indraharsani dan Budisetyani (2017) mengemukakan bahwa kemampuan *self-talk* dapat menjadikan individu merasa lebih percaya diri, sehingga yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Individu tidak akan menilai lingkungan sebagai hal yang membuat cemas dan menakutkan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, partisipan mengaku akan berusaha untuk memperbaiki diri lebih baik lagi salah satunya dalam meningkatkan rasa percaya diri. Sama halnya dengan riset yang dilakukan oleh Tifani (2016) bahwa *self-talk* bisa adalah salah satu strategi psikologis yang mampu membantu dalam menaikkan kepercayaan diri individu. Hal ini didukung juga oleh penelitian Effendi dan Jannah (2019) menunjukkan bahwa individu yang telah diberikan pelatihan *self-talk* dapat memberikan efek keyakinan pada dirinya sehingga mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri mereka serta memicu kontrol emosi yang baik.

Iriyanti dan Kinayung (2021) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki pengalaman buruk pada saat harus berbicara di depan umum sering merasa kurang percaya diri. Hal tersebut dapat disebabkan karena kurangnya keyakinan siswa akan kemampuan dirinya sendiri. Dua partisipan mengatakan bahwa pada saat pelatihan berlangsung mereka sempat gugup ketika diminta untuk mempresentasikan sesuatu di depan umum. Menurut Ramadhani dan Putrianti (2014) mengemukakan bahwa melakukan *self-talk* dapat memunculkan pikiran yang positif terhadap diri individu sehingga mampu membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai sebesar $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa *motivational self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 24 Makassar. Secara umum intervensi *motivational self-talk* yang diberikan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriana dan Rahmi (2019) serta Tasdih, Japar, dan Awalya (2020) menunjukkan bahwa melalui intervensi *self-talk* pada siswa mampu meningkatkan kepercayaan diri. Siswa yang memiliki kepercayaan diri dalam kategori rendah menunjukkan bahwa teknik *self-talk* efektif untuk dilaksanakan.

KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa intervensi *motivational self-talk* dapat meningkatkan

kepercayaan diri siswa SMP Negeri 24 Makassar. Terdapat kenaikan mean skor kepercayaan diri dari *pre test* ke *post test*. Terdapat perbedaan skor pada partisipan (AFK, APN, CLP, RAP, ABL, RR, RK, FHD, MV, ASP, EJ, JFF, MNA, WAL, MDS) dimana skor kepercayaan diri siswa meningkat pada pengukuran kedua dibandingkan pengukuran pertama.

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka peneliti memberikan beberapa rekomendasi berupa saran-saran sebagai berikut. Bagi siswa diharapkan menerapkan seluruh tahapan *motivational self-talk*, meliputi tahap *voice mapping* dimana individu memikirkan hal menjadi permasalahan, dalam hal ini individu memikirkan apa saja hal yang menyebabkan tidak percaya diri saat melakukan komunikasi di depan umum. Kemudian tahap *reframing* dimana individu memandang atau mengubah permasalahan itu menjadi hal yang positif dan melihat kelebihan yang dimiliki untuk melawan permasalahan yang dialami. Tahap terakhir yaitu *movement strategies* dimana individu menetapkan kata positif kemudian berbicara pada diri sendiri dan memberikan semangat serta dorongan pada diri sendiri hingga pemikiran tersebut mampu mempengaruhi tindakan.

Bagi pengajar khususnya guru BK diharapkan dapat menggunakan intervensi *motivational self-talk* sebagai salah satu intervensi dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah jumlah partisipan agar hasil skor yang diperoleh dapat lebih maksimal. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan kelompok kontrol untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa.

REFERENSI

- Asriadi. (2020). Retorika sebagai ilmu komunikasi dalam berdakwah. *Al-Munzir*, 13(1), 89-106.
- Azzahra, D., Septyanti, R., & Wiwin, Y. (2019). Pengaruh clien centered therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa sma. *Jurnal FOKUS*, 2(1), 30-36. e-ISSN: 2614-4123.
- Dewi, D. M., & Suharso, S. (2013). Kepercayaan diri ditinjau dari pola asuh orang tua pada siswa kelas VII (studi kasus). *Indonesian Journal Guidance and Counseling: Theory and Application*. 2(4), 9-16. ISSN: 2252-6374.
- Effendi, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh pelatihan *Self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1-6.
- Eford, B. T. (2015). *Research and evaluation in conseling*. America: Cengange Learning.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1. Doi: <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). An examination on the moderating effects of *Self-talk* content on *Self-talk* functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240-251.

- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas *Self-talk* positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana* 4(2), 367–378.
- Indriana, K. R., & Rahmi, S. (2019). Pengaruh teknik *Self-talk* terhadap kepercayaan diri siswa kelas ix smp negeri tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1), 34–36. Doi: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/6052>
- Iriyanti A. F. & Kinayung, D. (2021). Pelatihan *positive Self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 4(1), 20-29. ISSN: 2714-786.
- Lauster, P. (2003). *Tes kepribadian (ahli bahasa: d.h. gulo)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lisianas, C. V., Loekmono, J. T. L, & Windrayanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa prodi pendidikan sejarah uksw Salatiga. *Jurnal Kajian Psikologi Dan Konseling*, 15(2). Doi: <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>
- Murti, S., Effendi, M. S., & Lazuardi, D. R. (2021). Pelatihan dan pendampingan public speaking bagi remaja di desa pasar 3 Jambi. *LP3MKIL*, 1(1), 1-8.
- Oktavianti, R., & Rusdi, F. (2019). Belajar public speaking sebagai komunikasi yang efektif. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1). ISSN: 2621-0398.
- Ramadhani, T. N. & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *SPIRITS*, 4(2), 22-30.
- Reviliana, M. (2019). Penggunaan teknik *positive Self-talk* untuk membantu mengembangkan motivasi belajar pada peserta didik kelas viii di smp negeri 1 pesawaran tahun pelajaran 2019/2020. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Rohayani. (2018). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik Diskusi dalam meningkatkan percaya diri peserta didik Di smp negeri 19 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Tasdiq, Japar, M., & Awalya. (2020). The effectiveness of group counseling with *Self-talk* technique to improve students' self-confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 131–136.
- Tifani. (2016). Hubungan antara *Self-talk* dengan kepercayaan diri pada atlet bola basket di kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 9(12), 61–72.
- William, J. (2011). *Dasyatnya terapi bicara positif Self-talk therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Wulaningsih, I. (2016). Efektivitas *positive self talk* terhadap motivasi belajar siswa kelas ix smp. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(5). ISSN: 544-566.
- Yusuf, A., & Haslinda. (2019). Implementasi teknik *Self-talk* untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa di smp negeri 1 pangkep. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2(1), 158-166. E ISSN: 2620-6307.