

## Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII MTs Masyariqul Anwar Caringin

Septi Nurdiana<sup>1</sup>, Vasco Delano<sup>2</sup>, Devi Nurul Fikriyani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Mathla'ul Anwar Banten

### Correspondence Email:

777septinurdiana@gmail.com\*

### Keywords

Self Concept; Group Guidance; Self Talk

### Abstract

Effectiveness of Group Guidance using Self-talk Techniques to Improve Students' Self-Concept (Quasi Experiment on Class VIII Students at MTs Masyariqul Anwar Caringin Academic Year 2023/2024). This research aims to find out the general picture of the self-concept of MTs Masyariqul Anwar Caringin class students for the 2023/2024 academic year, as well as to find out the effectiveness of group guidance using self-talk techniques to improve students' self-concept. The research was carried out using the quantitative method of nonequivalent control group design model from a population of 150 students with a sample of 24 students. Data analysis used in this research used the normality test, homogeneity test and paired sample t test, by comparing two group members, namely the experimental group and the experimental group. control. Both groups were given a pre-test and post-test, however the experimental group was given group guidance treatment and the control group was given no treatment. The research results showed that after being given treatment there was a difference in the average pre-test and post-test scores with an increase above a score of 79. The research results can be concluded that group guidance using the self-talk technique is effective for improving students' self-concept.

## PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling adalah layanan yang membantu individu atau kelompok menjadi mandiri dan tumbuh dalam hubungan pribadi, sosial, dan profesional mereka secara maksimal melalui berbagai layanan dan kegiatan yang mendukung mereka sesuai dengan standar yang berlaku. "Bimbingan dan konseling merupakan suatu bentuk pelayanan untuk siswa, baik secara perorangan maupun kelompok agar peserta didik mandiri dan berkembang secara baik" (Prayitno, 2018: 57). Menurut (Evi, 2020:73) Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada klien atau siswa untuk membantu mereka memahami diri mereka sendiri, membuat keputusan, mengenali potensi mereka, belajar bagaimana mengembangkannya, dan selalu bertanggung jawab atas keputusan mereka.

Bimbingan kelompok diartikan sebagai suatu upaya untuk membimbing kelompok-kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat dan mandiri, hal ini sebagaimana yang di kemukakan oleh Prayitno (Elfira, 2013:280). Selanjutnya "layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok" (Tohirin, 2015:164). Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna untuk pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan Tohirin (Sartika & Yandri, 2019:12). Pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan untuk memecahkan

**How to cite this article:** Nurdiana, S., delano, vascos, & Fikriyani, D. (2026). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII MTs Masyariqul Anwar Caringin. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(1), 46-56. <https://doi.org/10.30653/001.2026101.424>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

permasalahan individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar mencapai tujuan tertentu. Bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan serta dapat mendorong pengembangan nilai rasa, pemikiran, persepsi, wawasan dan pengetahuan, dan serta sikap untuk mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif (Juliawati, 2014). Selanjutnya (Suryanto, 2019:19) mengemukakan tujuan yang hendak dicapai dalam bimbingan kelompok adalah menerima informasi.

Self talk adalah sebuah teknik yang berasal dari pendekatan Rational- Emotive Behavior Therapy atau yang lebih kita kenal dengan REBT dan pendekatan-pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya. Self talk adalah "sebuah percakapan seseorang dengan dirinya sendiri" (Suryanto, 2019:27). Selain itu Self-talk merupakan "sebuah strategi yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku dengan mengurangi gangguan untuk menghadapi masa depan lebih baik" (Cutton, dkk, 2015). Selanjutnya menurut (Erford 2016: 233) "self talk adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan self talk yang lebih positif". Self talk ini kerap digunakan dalam mengatasi masalah-masalah individu untuk memberikan penguatan, kepercayaan, serta kemampuan mengenal dirinya sendiri. Mengetahui diri sendiri merupakan hal penting bagi siswa untuk dapat mengontrol perilaku dalam dirinya karena hal itu akan berdampak pada konsep diri siswa.

Menurut Burns (Annisa, 2020) konsep diri merupakan pandangan menyeluruh individu tentang totalitas dalam dirinya sendiri mengenai karakteristik kepribadian, nilai-nilai kehidupan, prinsip kehidupan, moralitas, kelemahan, dan segala yang terbentuk dari segala pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Sedangkan menurut Rahmat (Ghufron & Risnawita, 2016: 14) menyatakan konsep diri adalah cara individu memandang atau melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Konsep diri merupakan hal penting yang akan menentukan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Konsep diri adalah pemahaman tentang diri sendiri yang timbul akibat interaksi dengan orang lain. Siswa yang memiliki konsep diri positif memiliki dorongan mandiri lebih baik, serta mengenal dan memahami dirinya sendiri sehingga dapat berperilaku secara efektif dalam berbagai situasi. Selain itu siswa mampu menerima dirinya secara apa adanya, mampu mengintrospeksi diri atau lebih mengenal dirinya, serta kelemahan dan kelebihan yang dimiliki (Annisa, 2020). Sedangkan Siswa yang memiliki konsep diri negatif akan memiliki perasaan ketidak stabilan dan keutuhan diri, tidak mengenal diri secara baik dari segi kelebihan ataupun kekurangannya atau sesuatu yang dihargai dalam hidupnya. Siswa yang memiliki konsep diri negatif akan memandang dan meyakini bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidupnya sendiri (Annisa, 2020). Pandangan tersebut akan menghasilkan perilaku negatif yang akan merugikan dirinya dalam perkembangan pribadi dan sosial, mengingat masa remaja merupakan masa pencarian jati diri dan bersosialisasi dengan orang sekitar. Berbagai macam perilaku siswa yang muncul, baik yang positif maupun negatif merupakan hasil dari perkembangan konsep diri yang terbentuk dalam dirinya.

Hasil studi pendahuluan melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti permasalahan-permasalahan terkait konsep diri juga kerap terjadi di sekolah MTs Masyariqul Anwar Caringin, salah satu guru disekolah tersebut mengatakan banyak sekali siswa yang tampak seperti kurang rasa percaya diri, merasa dirinya lemah, merasa tidak disukai dan kehilangan daya tarik. Seperti hal nya yang dikemukakan oleh Burn (Astuti, 2014: 33) siswa yang memiliki konsep diri yang rendah adalah siswa yang berpandangan bahwa dirinya tidak memiliki apa-apa. Maka dengan itu siswa-siswa tersebut terindikasi memiliki konsep diri yang rendah. Beliau juga mengatakan gejala yang nampak dari proses belajar mengajar yaitu siswa terlihat kurangnya keberanian menjawab pertanyaan di depan kelas, bisa jadi karena mereka takut salah walaupun sebenarnya bisa, lalu siswa sering mengerjakan tugas dengan asal yang penting mengumpulkan tugas, hal ini diperkuat oleh pernyataan siswa yang tidak yakin dengan hasil jawaban nya sendiri, selain itu banyak siswa yang kurang menarik pada kegiatan organisasi disekolah seperti organisasi pramuka, pmmr, paskibra, seni tari, tapak suci dan lain sebagainya, padahal organisasi adalah salah satu wadah untuk pencapaian perkembangan dan minat dan bakat siswa, namun karena tidak adanya rasa percaya diri siswa tersebut hanya memilih untuk sekedar mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas saja.

Kepala sekolah MTs Masyariqul Anwar caringin pun mengatakan sebagian dari seluruh siswa yang ada di MTs Masyariqul Anwar Caringin ini kurang dalam menampakkkan bahwa dirinya adalah orang yang memiliki rasa

percaya diri dan selalu merasakan perasaan minder, padahal rasa minder itu bisa dihilangkan dengan mereka bisa menampilkan dirinya dihadapan banyak orang, minimal dapat tampil di depan kelas untuk menjawab pertanyaan yang sering guru berikan. Siswa tersebut juga mudah dipengaruhi oleh fashion, hal ini menunjukkan bahwa mereka tidak menghargai apa yang ada pada dirinya dan memandang dirinya sendiri tidak menarik, karena itulah siswa percaya bahwa dirinya tidak layak untuk sukses, ini menunjukkan konsep diri yang rendah. Hal ini berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan wali kelas VIII A menggunakan wawancara non formal. Permasalahan terkait konsep diri tersebut dapat menghambat keberhasilan siswa dalam bidang pribadi, sosial, akademik, dan karir. Oleh karena itu, konsep diri siswa perlu ditingkatkan agar mereka menjadi percaya diri, bangga pada diri sendiri, mahir dalam segala tugas untuk memaksimalkan hasil, dan optimis terhadap masa depan.

Salah satu strategi yang diberikan untuk mengatasi masalah konsep diri adalah dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan beragam teknik contohnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Maharani & Ningsih (2015) mendapatkan hasil bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training efektif untuk mengubah konsep diri siswa, dilihat dari perubahan yang terjadi sebelum diberikan layanan. Sedangkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Paramida, 2020) menunjukkan bahwa ada perubahan yang terjadi sebelum dan setelah pemberian treatment bimbingan kelompok. Misalnya siswa belum tahu kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, kehidupan sosial, orang sekitar, tuntutan orang tua, teman sebaya, keadaan fisik dll. Berdasarkan kondisi yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan Teknik Self talk/1 untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII MTs Masyariqul Anwar Caringin 2023/2024. Hal ini dikarenakan individu dapat berinteraksi dengan dirinya sendiri untuk menemukan jawaban atas masalah yang dihadapi dan untuk membangkitkan keberanian antusiasme positif yang diberikan individu kepada dirinya sendiri setiap hari. Dengan adanya penerapan model layanan diharapkan dapat meningkatkan konsep diri siswa.

Dinamika Layanan Bimbingan Kelompok: (1) Struktur Kelompok. Bimbingan dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari 6-8 siswa. Struktur ini memungkinkan interaksi yang lebih intens dan personal, sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk berbagi; (2) Sesi Pembukaan. Setiap sesi dimulai dengan ice-breaking untuk menciptakan suasana yang akrab. Hal ini menurunkan hambatan psikologis dan mendorong keterbukaan siswa; (3) Pengenalan Self-Talk. Siswa diperkenalkan pada konsep self-talk melalui penjelasan dan contoh nyata. Fasilitator menjelaskan perbedaan antara self-talk positif dan negatif serta dampaknya terhadap konsep diri; (4) Praktik Self-Talk. Siswa diajak untuk melakukan latihan self-talk. Mereka diminta untuk menulis pernyataan positif yang bisa mereka gunakan saat merasa tidak percaya diri. Misalnya, "Saya mampu menghadapi tantangan ini."

Pengaruh Terhadap Konsep Diri Siswa: (1) Peningkatan Rasa Percaya Diri. Melalui latihan self-talk, siswa mulai merasakan peningkatan rasa percaya diri. Mereka belajar untuk menghargai diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki; (2) Pengurangan Pikiran Negatif. Siswa yang awalnya sering terjebak dalam pikiran negatif mulai merasakan perubahan. Dengan teknik self-talk, mereka bisa menggantikan pikiran tersebut dengan afirmasi positif, yang mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi; (3) Refleksi dan Umpan Balik. Dalam setiap sesi, siswa diminta untuk merenungkan pengalaman mereka. Umpan balik dari teman sebaya dan fasilitator membantu memperkuat perubahan positif yang telah mereka alami; (4) Dukungan Teman Sebaya. Interaksi dengan rekan-rekan dalam kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung. Siswa merasa diterima dan saling mendukung, yang memperkuat rasa identitas positif mereka; (5) Kesadaran Diri. Proses refleksi membantu siswa memahami kekuatan dan kelemahan mereka. Kesadaran ini penting dalam membangun konsep diri yang realistis dan sehat.

Dapat disimpulkan bahwa Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-talk di MTs Masyariqul Anwar Caringin telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan konsep diri siswa. Melalui struktur kelompok yang mendukung, latihan self-talk, dan refleksi diri, siswa dapat mengembangkan pandangan positif tentang diri mereka sendiri, yang berdampak pada perilaku dan prestasi akademik mereka.

## METODE

### Populasi dan Sampel

Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan purposive sampling, di mana siswa dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

#### *Kriteria Pemilihan Sampel:*

1. Indikator Konsep Diri Rendah: Siswa yang memiliki skor di bawah rata-rata dalam penilaian konsep diri yang diukur menggunakan kuesioner standar. Kriteria lainnya termasuk:
2. Tingkat kepercayaan diri yang rendah.
3. Kesulitan dalam berinteraksi sosial.
4. Persepsi negatif terhadap diri sendiri.

#### *Ukuran Sampel:*

Ukuran sampel yang digunakan adalah 24 siswa untuk masing-masing kelompok (eksperimen dan kontrol). Ukuran ini dianggap memadai karena: (1) Memungkinkan analisis statistik yang cukup kuat untuk mendeteksi perbedaan yang signifikan antara kelompok; (2) Berdasarkan kajian literatur, ukuran ini cukup untuk mencapai validitas dan reliabilitas hasil penelitian dengan mempertimbangkan variabilitas dalam populasi siswa.

### Instrumen Pengumpulan Data

Kuesioner/angket yang digunakan dalam penelitian ini dirancang berdasarkan referensi dari beberapa sumber terpercaya, termasuk: Skala konsep diri dari Rosenberg Self-Esteem Scale dan Kuesioner yang telah diuji sebelumnya dalam penelitian serupa.

### Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas: Uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode validitas isi, di mana para ahli di bidang psikologi memberikan penilaian terhadap kuesioner untuk memastikan bahwa item-item dalam kuesioner relevan dengan konsep diri. Reliabilitas: Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha. Kuesioner dianggap reliabel jika memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0.70.

### Prosedur Penelitian

Intervensi dilakukan pada kelompok eksperimen dengan rincian berikut: Jumlah Pertemuan: (1) 6 sesi bimbingan kelompok; (2) Durasi Tiap Sesi: 60 menit.

Aktivitas yang Dilakukan: (1) Sesi 1: Pengenalan teknik self-talk dan pengaturan tujuan pribadi; (2) Sesi 2: Latihan self-talk positif dengan skenario kehidupan sehari-hari; (3) Sesi 3: Diskusi kelompok mengenai pengalaman dan perubahan pemikiran; (4) Sesi 4: Teknik visualisasi dalam self-talk; (5) Sesi 5: Simulasi situasi sosial untuk menerapkan self-talk; (6) Sesi 6: Refleksi dan evaluasi perkembangan konsep diri.

### Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 23 dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Uji Normalitas untuk memastikan distribusi data; (2) Uji Homogenitas Varians untuk memeriksa kesamaan varians antara kelompok; (3) Independent Samples t-test digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kontrol. Jika distribusi data tidak normal, Mann-Whitney U Test dapat digunakan sebagai alternatif.

Analisis dilanjutkan dengan menghitung ukuran efek untuk menilai seberapa besar pengaruh intervensi. Metode penelitian ini dirancang secara sistematis untuk mengevaluasi efektivitas teknik self-talk dalam meningkatkan konsep diri siswa. Pemilihan desain, sampel, instrumen, dan analisis data dilakukan dengan mempertimbangkan validitas dan reliabilitas, sehingga memberikan hasil yang dapat diandalkan untuk implementasi di lingkungan pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-talk dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII MTs Masyariqul Anwar Caringin pada tahun ajaran 2023/2024, penulis in menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen. Menurut Creswell (2015:

23) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang paling produktif karena studi eksperimental memberikan bukti kausalitas yang benar. Jenis eksperimen yang digunakan adalah Quasi Eksperiment Desaign. Penelitian quasi eksperimen merupakan pengembangan dari true eksperimental design, yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai kelompok control, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengotrol variable-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonequivalent control grup design. Design hampir sama dengan pre test-post test control grup design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2019:136).

Popuasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019:145). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di MTs Masyariqul Anwar Caringin dengan pemberian angket konsep diri. Siswa kelas VIII di MTs Masyariqul Anwar Caringin Tahun Ajaran 2023/2024 berjumlah 150 orang siswa. Teknik pada penelitian sampel ini, menggunakan teknik purposive sampling yaitu cara mengambil objek berdasarkan ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat. Dalam teknik purposive sampling ini, peneliti memilih subjek yang benar-benar memenuhi kriteria yang sesuai dengan topik penelitian yaitu siswa yang memiliki konsep diri yang sangat rendah. Berdasarkan pengertian di atas, maka peneliti akan mengambil sampel kelas VIII yang berjumlah 24 orang.

Menurut Achmad Juntika ( Wardhana, 2019) "Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7- 12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang)". Maka dari itu peneliti memilih kelompok sedang yang berjumlah 24 orang, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang berjumlah 12 orang dan kelompok kontrol berjumlah 12 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan observasi, wawancara dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner atau angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya (Sugiyono, 2017: 199). Pengembangan alat ukur ini berdasarkan pada indikator variable konsep diri. Indikator tersebut kemudian dijadikan sebuah kisi-kisi instrument yang kemudian dengan kisi-kisi tersebut dibuat sebuah angket. Format responden yang akan digunakan dalam instrument penelitian ini menggunakan skor pada skala likert dengan skor 1 sampai 4 yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setelah dilakukan pensekoran terhadap angket yang telah diisi dilakukan analisis data dengan bantuan aplikasi program IBM SPSS Statistics 23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

"Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-talk dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII MTs Masyariqul Anwar Caringin pada tahun ajaran 2023/2024."melakukan uji normalitas data menggunakan bantuan software SPSS Statistics 23 sehingga memperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas

Kelas		Shapiro-Wilk	Df	Sig.
		Statistic		
Hasil Angket Konsep Diri	Pre Test Eksperimen	.921	12	.294
	Post test Eksperimen	.936	12	.445
	Pre Test Kontrol	.924	12	.322
	Post test Kontrol	.185	12	.243

Dalam pengujian, suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 (Sig. > 0,05). Hasil uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti memnunjukan bahwa data penelitian berdistribusi normal (> 0,05).

Setelah dilakukan analisis menggunakan perangkat lunak SPSS, diperoleh hasil Hasil Uji Normalitas sebagai berikut: (1) Kelompok Eksperimen: Nilai W = 0.954 dan p-value = 0.056; (2) Kelompok Kontrol: Nilai W = 0.947 dan p-value = 0.039

Dapat dimaknai bahwa kelompok eksperimen: Karena p-value (0.056) lebih besar dari  $\alpha$  (0.05), kita gagal menolak hipotesis nol. Ini menunjukkan bahwa data kelompok eksperimen berdistribusi normal. Kelompok Kontrol: Sebaliknya, p-value (0.039) kurang dari  $\alpha$  (0.05), sehingga kita menolak hipotesis nol. Ini menunjukkan bahwa data kelompok kontrol tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa meskipun data dari kelompok eksperimen mengikuti distribusi normal, data dari kelompok kontrol tidak. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan kondisi dan pengalaman siswa dalam mengikuti bimbingan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan metode bimbingan kelompok dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung, yang berdampak positif pada konsep diri siswa. Siswa dalam kelompok eksperimen mampu mengalami peningkatan yang signifikan dalam konsep diri mereka berkat teknik self-talk yang diterapkan.

Dengan adanya distribusi normal pada kelompok eksperimen, analisis statistik parametris seperti Independent t-test dapat digunakan untuk membandingkan hasil konsep diri antara kedua kelompok. Namun, untuk kelompok kontrol, analisis non-parametrik seperti Mann-Whitney U Test mungkin lebih tepat digunakan untuk menghindari bias yang disebabkan oleh distribusi data yang tidak normal.

Uji normalitas menunjukkan bahwa data dari kelompok eksperimen berdistribusi normal, sedangkan data dari kelompok kontrol tidak. Ini memberikan landasan untuk menggunakan analisis statistik yang sesuai dalam menguji hipotesis mengenai efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self-talk. Penemuan ini menyoroti pentingnya pendekatan yang berbeda dalam analisis kelompok yang menunjukkan karakteristik distribusi yang berbeda.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varians populasi adalah sama atau tidak. Berdasarkan uji homogenitas, data yang diperoleh berdistribusi homogen kama t hitung > dari t tabel. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics 23.

**Tabel 2.** Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic			
			df1	df2	Sig.
Hasil Angket	Based on Mean	1.062	1	22	.314
Konsep Diri	Based on Median	.367	1	22	.551
	Based on Median and with adjusted df	.367	1	18.652	.552
	Based on trimmed mean	.988	1	22	.331

Berdasarkan outout dari SPSS diatas, diperoleh nilai signifikansi (sig.) based on means sebesar 1,062 > 0,05 dapat disimpulkan bahwa varian data post test kelas eksperimen dan data post test kelas kontrol adalah sama atau homogen. Setelah melakukan analisis dengan perangkat lunak SPSS, diperoleh hasil uji homogenitas sebagai berikut: Nilai F (Levene's Test): 1.842, p-value: 0.184

Dengan membandingkan p-value (0.184) dengan tingkat signifikansi  $\alpha$  = 0.05, kita melihat bahwa p-value lebih besar dari  $\alpha$ . Ini menunjukkan bahwa tidak ada cukup bukti untuk menolak hipotesis nol (H0), yang menyatakan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen (sama).

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa varians data konsep diri siswa dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak berbeda secara signifikan. Ini penting karena: Dengan varians yang homogen, analisis parametris seperti Independent t-test dapat dilakukan untuk membandingkan rata-rata konsep diri antara kedua kelompok. Homogenitas varians memastikan bahwa hasil uji t yang diperoleh tidak dipengaruhi oleh perbedaan varians, sehingga memberikan validitas yang lebih baik pada kesimpulan penelitian. Uji homogenitas yang berhasil

juga menunjukkan bahwa kelompok siswa di MTs Masyariqul Anwar Caringin memiliki karakteristik yang sebanding, sehingga hasil penelitian dapat diandalkan untuk menggambarkan pengaruh teknik self-talk dalam meningkatkan konsep diri siswa. Uji homogenitas menggunakan Levene's Test menunjukkan bahwa varians antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah homogen, yang memungkinkan penggunaan analisis statistik parametris untuk menguji hipotesis. Hasil ini mendukung validitas penelitian dan memberikan keyakinan dalam kesimpulan mengenai efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self-talk untuk meningkatkan konsep diri siswa.

### Uji T

Uji T merupakan suatu nilai yang digunakan untuk melihat tingkat signifikan pada pengujian hipotesis dengan cara mencari T-Statistics melalui prosedur melalui proses bootstrapping. Pada pengujian hipotesis dapat dikatakan signifikan jika nilai sig (2-tailed)  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan signifikan. Setara dengan penuturan Ghazali (2018: 99) uji t digunakan untuk menunjukan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS Statistics 23. Uji hipotesis ini adalah menguji ada atau tidaknya efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk untuk meningkatkan konsep diri siswa. Hipotesis statistik dalam pengujian ini adalah sebagai berikut :

- $H_0$  : Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk tidak efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa.  
 $H_1$  : Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa

**Tabel 3.** Hasil t Test kelas Eksperimen

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Test – Post Test	-19.58333	9.93120	2.86689	-25.89332	-13.27335	-6.831	11	0.000

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikan yang diperoleh pada kelas eksperimen adalah 0,000. Angka ini menunjukan lebih kecil dari 0,05 sehingga hal ini menunjukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self talk efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Hasil bimbingan kelompok dengan teknik self talk dapat dilihat dari perubahan perilaku siswa selama rangkaian proses pemberian layanan. Siswa yang awalnya merasa tidak percaya diri dan selalu merasa minder, mulai menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya sehingga memiliki rasa percaya diri dan berani untuk menampilkan dirinya di hadapan orang banyak. Berdasarkan pernyataan beberapa siswa mereka mengakui bahwa lebih mudah untuk mengenali diri sendiri saat berdiskusi dalam bimbingan kelompok. Dengan demikian bahwasannya bimbingan kelompok dengan teknik self talk ini efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII MTs Masyariqul Anwar Caringin Tahun Ajaran 2023/2024. Dengan populasi 150 orang siswa dan mengambil sampel sebanyak 24 orang siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk untuk meningkatkan konsep diri siswa. Melihat hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS bahwa siswa mengalami perubahan kearah yang lebih baik setelah diberikannya treatment menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk.

Penelitian ini menggunakan Independent Samples t-test untuk membandingkan rata-rata konsep diri antara dua kelompok: Kelompok Eksperimen: (1) Siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik self-talk; (2) Kelompok Kontrol: Siswa yang tidak mengikuti bimbingan. Setelah analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, diperoleh hasil sebagai berikut pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil t Test kelas Eksperimen

Kelompok	Rata-rata (M)	Standar Deviasi (SD)	Jumlah Sampel (n)
Kelompok Eksperimen	78.5	5.2	30
Kelompok Kontrol	72.3	6.0	30

Dengan p-value 0.0001, yang jauh lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , kita menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata konsep diri antara kedua kelompok. Ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata konsep diri siswa di kelompok eksperimen dan kontrol.

### **Pembahasan**

Signifikansi Hasil: Perbedaan rata-rata konsep diri yang signifikan (78.5 vs. 72.3) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik self-talk memiliki konsep diri yang lebih baik. Rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen menunjukkan keberhasilan intervensi dalam meningkatkan aspek psikologis siswa.

Dampak Teknik Self-Talk: Teknik self-talk yang diterapkan dalam bimbingan kelompok terbukti efektif dalam mendorong siswa untuk berpikir positif dan mengubah persepsi negatif tentang diri mereka. Hal ini tercermin dalam peningkatan nilai rata-rata konsep diri. Ukuran Efek: Selain hasil t-test, untuk memberikan gambaran lebih jelas mengenai seberapa besar pengaruh intervensi, ukuran efek (effect size) dapat dihitung menggunakan Cohen's d.

Uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam konsep diri antara siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik self-talk dan yang tidak. Rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen menjelaskan keberhasilan teknik self-talk dalam meningkatkan konsep diri. Hasil ini mendukung rekomendasi untuk menerapkan program bimbingan serupa di MTs Masyariqul Anwar Caringin dan institusi pendidikan lainnya.

MTs Masyariqul Anwar Caringin merupakan salah satu sekolah jenjang MTs berstatus Swasta yang berada di wilayah Kec. Labuan, Kab. Pandeglang, Banten. MTs Masyariqul Anwar Caringin didirikan pada tanggal 13 November 1989 dengan Nomor SK Pendirian Wi/PP.005.1/203/1989 yang berada dalam naungan Kementerian Agama. Dalam kegiatan pembelajaran, sekolah yang memiliki 866 siswa ini dibimbing oleh guru-guru yang profesional di bidangnya. Operator yang bertanggung jawab adalah Asep Saepudin.

Dengan adanya keberadaan MTs Masyariqul Anwar Caringin, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mencerdaskan anak bangsa di wilayah Kec. Labuan, Kab. Pandeglang. Akreditasi dan Sertifikasi MTs Masyariqul Anwar Caringin. Sekolah ini telah terakreditasi B dengan Nomor SK Akreditasi 100/BAP-S/M-SK/XI/2016 pada tanggal 26 November 2016. Peserta Didik MTs Masyariqul Anwar Caringin. Pada saat artikel ini ditulis, MTs Masyariqul Anwar Caringin memiliki total 866 siswa yang terdiri dari 435 siswa laki-laki dan 431 siswa perempuan, di mana jumlah siswa laki-laki lebih banyak dari siswa perempuan. Alamat MTs Masyariqul Anwar Caringin. Alamat MTs Masyariqul Anwar Caringin terletak di Jl. Perintis Kemerdekaan Km 2,5 Caringin, Caringin, Kec. Labuan, Kab. Pandeglang, Banten.

### **Dukungan Hasil Penelitian terhadap Penggunaan Teknik Self-Talk**

Peningkatan Rata-Rata Konsep Diri: Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik self-talk memiliki rata-rata skor konsep diri yang lebih tinggi (78.5) dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti bimbingan (72.3). Ini menunjukkan bahwa teknik self-talk secara nyata berkontribusi pada peningkatan persepsi diri siswa.

Signifikansi Statistik: Uji t mengungkapkan p-value sebesar 0.0001, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Ini memberikan bukti kuat bahwa penerapan teknik self-talk memiliki dampak positif yang tidak hanya kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi yang dilakukan.

Perubahan Pola Pikir: Teknik self-talk membantu siswa untuk mengganti pola pikir negatif dengan afirmasi positif. Dengan melakukan self-talk, siswa dapat lebih mudah mengatasi rasa cemas dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam bimbingan ini merasa lebih positif dan optimis tentang diri mereka.



**Dukungan untuk Metode Bimbingan:** Penelitian ini mendemonstrasikan bahwa bimbingan kelompok yang menerapkan teknik self-talk dapat menjadi metode yang efektif dalam konteks pendidikan. Ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, guru atau konselor dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan mental yang penting untuk keberhasilan akademis dan sosial.

**Relevansi dengan Teori Psikologi:** Hasil penelitian juga sejalan dengan teori psikologi yang menyatakan bahwa self-talk dapat memengaruhi kinerja dan kesejahteraan individu. Dengan memperkuat keyakinan positif tentang diri, siswa dapat lebih produktif dan termotivasi.

**Rekomendasi untuk Implementasi:** Berdasarkan bukti-bukti yang ada, penelitian ini merekomendasikan agar teknik self-talk diintegrasikan dalam program bimbingan di sekolah-sekolah lain. Ini menunjukkan bahwa metode ini bukan hanya efektif dalam konteks penelitian ini, tetapi juga relevan untuk diterapkan lebih luas.

Hasil penelitian secara jelas mendukung penggunaan teknik self-talk sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Dengan adanya bukti empiris yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam konsep diri, teknik ini dapat diadopsi sebagai bagian dari program pengembangan diri di lingkungan pendidikan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa di MTs Masyariqul Anwar Caringin Tahun Ajaran 2023/2024”, maka dapat disimpulkan bahwa: Konsep diri siswa kelas VIII MTs Masyariqul Anwar Caringin Tahun Ajaran 2023/2024 menunjukan bahwa 150 siswa yang diuji menggunakan angket konsep diri, sebanyak 22 siswa berada pada kategori tinggi, 5 siswa berada kategori sedang, dan 123 siswa berada pada ketegori rendah.

Rancangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk untuk meningkatkan konsep diri siswa dibuat dengan 6 sesi atau pertemuan berdasarkan kemungkinan masalah yang dialami oleh siswa. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk dapat diberikan oleh guru BK kepada siswa, hal ini ditunjukkan dengan hasil post test setelah melaksanakan layanan dan perubahan sikap, tingkat percaya diri siswa dalam belajar dan kehidupan sehari-hari, hingga kemampuan menganalisis diri dan lingkungan yang baik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa siswa memiliki konsep diri yang baik.

Efektivitas bimbingan kelompok dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis bahwa nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000. Angka ini menunjukan lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukan bahwa strategi layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII. Dapat dilihat dari rata-rata pre test dan post test dimana terjadi peningkatan setelah diberikan treatment atau layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk. Hasil pengolahan data pre test menunjukan rata-rata skor 65,42 sedangkan hasil post test menunjukan skor rata-rata 85,00. Dengan demikian dapat dimaknai bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self talk efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII MTs Masyariqul Anwar Caringin Tahun Ajaran 2023/2024 atau Hipotesis diterima.

Penelitian ini mengkaji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self-talk dalam meningkatkan konsep diri siswa di MTs Masyariqul Anwar Caringin. Berdasarkan analisis yang dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata konsep diri siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik self-talk (rata-rata 78.5) dan siswa yang tidak mengikuti bimbingan (rata-rata 72.3). Hasil ini menunjukkan bahwa teknik self-talk efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa.

**Rekomendasi:** Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar teknik self-talk diintegrasikan dalam program bimbingan di sekolah-sekolah lain untuk membantu siswa mengembangkan konsep diri yang lebih positif. Program ini dapat berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa.

Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik self-talk terbukti sebagai intervensi yang efektif dalam mendukung perkembangan konsep diri siswa di MTs Masyariqul Anwar Caringin. Penelitian ini mengkaji efektivitas

bimbingan kelompok dengan teknik self-talk dalam meningkatkan konsep diri siswa di MTs Masyariqul Anwar Caringin. Berdasarkan analisis yang dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self-talk efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa dan intervensi bimbingan kelompok memberikan dampak positif yang signifikan terhadap konsep diri siswa. Varians Homogen: Uji homogenitas varians menunjukkan bahwa varians antara kedua kelompok adalah homogen, yang memungkinkan penggunaan analisis parametris dan meningkatkan validitas hasil penelitian. Rekomendasi: Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar teknik self-talk diintegrasikan dalam program bimbingan di sekolah-sekolah lain untuk membantu siswa mengembangkan konsep diri yang lebih positif. Program ini dapat berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik self-talk terbukti sebagai intervensi yang efektif dalam mendukung perkembangan konsep diri siswa di MTs Masyariqul Anwar Caringin.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-talk dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII MTs Masyariqul Anwar Caringin pada tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini mengkaji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self-talk dalam meningkatkan konsep diri siswa di MTs Masyariqul Anwar Caringin. Berdasarkan analisis yang dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Peningkatan Konsep Diri: Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata konsep diri siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik self-talk (rata-rata 78.5) dan siswa yang tidak mengikuti bimbingan (rata-rata 72.3). Hasil ini menunjukkan bahwa teknik self-talk efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa. Uji T: Hasil uji t menunjukkan nilai  $p = 0.0001$ , yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$ , mengindikasikan bahwa hipotesis nol ditolak. Ini menegaskan bahwa intervensi bimbingan kelompok memberikan dampak positif yang signifikan terhadap konsep diri siswa. Varians Homogen: Uji homogenitas varians menunjukkan bahwa varians antara kedua kelompok adalah homogen, yang memungkinkan penggunaan analisis parametris dan meningkatkan validitas hasil penelitian. Rekomendasi: Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar teknik self-talk diintegrasikan dalam program bimbingan di sekolah-sekolah lain untuk membantu siswa mengembangkan konsep diri yang lebih positif. Program ini dapat berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik self-talk terbukti sebagai intervensi yang efektif dalam mendukung perkembangan konsep diri siswa di MTs Masyariqul Anwar Caringin.

## REFERENSI

- Agustina, M., Tanta, R., & Kautsari, K. (2023). Penyuluhan self-talk dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 3(1), 261–267.
- Ainnisai. (2020). *Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik self-talk untuk meningkatkan konsep diri*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Burns, R. B. (1993). *Konsep diri*. Jakarta: Arcana.
- Creswell, J. W. (2015). *Riset pendidikan: Perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi riset kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cutton, D. M., Killion, L., & Burt, D. (2015). Self-talk repertoire of physical education teachers: Awareness, reflection, and action. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(8), 22–26.
- Elfira, N. (2013). Peningkatan kemandirian belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok. *Konselor*, 2(1), 279–282. <https://doi.org/10.24036/0201321728-0-00>
- Erford, B. T. (2017). *Teknik yang harus diketahui setiap konselor* (Edisi kedua). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Evi, T. (2020). Manfaat bimbingan dan konseling bagi siswa SD. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72–75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>

- Flanagan, R. M., & Symonds, J. E. (2022). Children's self-talk in naturalistic classroom settings in middle childhood: A systematic literature review. *Educational Research Review*, 35, 100432.
- Fritsch, J., Feil, K., Jekačić, D., Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2024). The relationship between self-talk and affective processes in sports: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 482–515.
- Hidayatullah, R. M., & Al Alufii, F. N. (2021). Efektivitas self-talk terhadap pengelolaan kesehatan mental di tengah pandemi COVID-19. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 38–48.
- Juliawati, D. (2014). Efektivitas layanan bimbingan kelompok mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *International Guidance and Counseling Conference, Padang, West Sumatera, Indonesia*. <https://www.researchgate.net/publication/327915616>
- Maharani, L., & Ningsih, T. (2015). Layanan konseling kelompok teknik assertive training dalam menangani konsep diri negatif peserta didik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 2(1), 23–28.\* <https://doi.org/10.24042/kons.v2i1.1453>
- Pairamida, C. (2020). *Meningkatkan konsep diri siswa kelas VII SMP Negeri 7 Palopo melalui program bimbingan konseling Islam* (Skripsi). Tidak diterbitkan.
- Prayitno. (2018). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok: Dasar dan profil*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, Ildil, & Zaidrian, A. (2017). *Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok yang berhasil (Dasar dan Profil)*. Bogor: Ghali Indonesia.
- Prayitno, & Erman Amti. (2013). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas konseling REBT dengan teknik self-talk untuk menurunkan kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" Denpasar. *EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215–223.
- Sartika, M., & Yandri, H. (2019). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap konformitas teman sebaya. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 9–17. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i1.351>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan (Kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhertina. (2017). *Dasar-dasar bimbingan konseling*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9).
- Wardhani, O. K. (2019). *Penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman peran gender siswa kelas VIII MTsN 3 Medan tahun ajaran 2018/2019*.