



**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* TERHADAP
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA
DI DESA PATALASSANG KECAMATAN
SINJAI TIMUR**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

RISNAWATI

NIM. 180202023

Pembimbing:

1. Dr. H.Burhanuddin, M.A
2. Mirna, S.Pd, M.Pd.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)
MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN 2022**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risnawati
NIM : 180202023
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Sinjai, 30 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,


RISNAWATI
NIM: 180202023

PENGESAHAN SKRIPSI

Skrripsi berjudul Efektivitas Tekni *Self-Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur, yang ditulis oleh Risnawati Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 180202023, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang dimunaqasyahkan pada hari Rabu, tanggal 26 Juli 2022 M bertepatan dengan 27 Dzulhijjah 1444 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial.

Dewan Penguji

Dr. Firdaus, M.Ag.	Ketua	(.....)
Dr. Ismail, M.Pd.	Sekretaris	(.....)
Dr. Suriati, M.Sos.I.	Penguji I	(.....)
Kusnadi, Lc. M.Pd.	Penguji II	(.....)
Dr. Burhanuddin, M.Ag.	Pembimbing I	(.....)
Mirna, S.Pd., M.Pd.	Pembimbing II	(.....)

Mengetahui,
Dekan FUKIS IAIM Sinjai
Dr. Suriati, M.Sos.I.
NIM. 948 500

ABSTRAK

Risnawati, *Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur*. Skripsi. Sinjai: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Teknik *Self Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri pada Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, responden dari penelitian ini adalah Remaja yang ada di desa Patalassang.

Jenis penelitian ini adalah termasuk eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. adapun variabel dalam penelitian ini adalah Efektivitas Teknik *Self Talk* (X) dan Kepercayaan Diri Remaja (Y). Dengan metode pengumpulan data yaitu metode angket/koesioner dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test*.

Berdasarkan data yang telah diolah dengan *Paired Sample T-Test* yang telah dilakukan melalui SPSS 25 maka dapat disimpulkan bahwa penerapan Teknik *Self Talk* Terhadap

Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur Efektif digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri pada Remaja, Dari hasil paired sample T-Test melalui bantuan SPSS 25, diperoleh nilai T_{hitung} adalah 8,362 dengan $p = 0,000$. Oleh karena $p < 0,05$, maka H_0 ditolak atau kedua rata-rata populasi tidak sama, artinya ada perbedaan antara dua populasi sehingga dikatakan teknik self talk efektif di gunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur.

Kata kunci: Teknik *Self Talk*, Kepercayaan Diri

ABSTRACT

Risnawati, The Effectiveness of the Self Talk Technique on Increasing Adolescents' Confidence in Patalassang Village, East Sinjai District. Thesis. Sinjai: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Islamic Communication, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022.

This study aims to determine the effectiveness of the self talk technique on increasing confidence in adolescents in Patalassang Village, East Sinjai District. This research is included in experimental research using a quantitative approach, the respondents of this study are teenagers in Patalassang Village.

This research is an experimental research with a quantitative approach. The variables in this study were the effectiveness of the self talk technique (X) and adolescents' confidence (Y). The data collection methods were the questionnaire and documentation, while the data analysis used the Paired Sample T-Test.

Based on the data that has been processed with the Paired Sample T-Test which has been carried out through SPSS 25, it can be concluded that the application of the self talk technique to increase adolescents' confidence in Patalassang Village, East Sinjai District is effectively used. From the results of paired sample T -Test with the help of SPSS 25, the calculated T value is 8.362 with $p = 0.000$. Because $p < 0.05$, then H_0 is rejected or the two population means are not the same, meaning that there is a difference between the two populations so that it is said that the self-talk technique is effective in increasing the self-confidence of adolescents in Patalassang Village, East Sinjai District.

Keywords: Self Talk Technique, Confidence

المستخلص

رسنواقي، فاعلية تقنية الحديث الذاتي في زيادة ثقة المراهقين في قرية باتالاسانغ، مقاطعة شرق سنجاوي. البحث. سنجاوي: قسم الإرشاد وتوعية الإسلامية، كلية أصول الدين والاتصال الإسلامي، جامعة الإسلامية المحمدية سنجاوي، ٢٠٢٢.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية تقنية الحديث الذاتي في زيادة الثقة لدى المراهقين في قرية باتالاسانغ بمنطقة شرق سنجاوي. تم تضمين هذا البحث في البحث التجريبي باستخدام منهج كمي، المستجيبون لهذه الدراسة هم من المراهقين في قرية باتالاسانغ.

هذا البحث هو بحث تجريبي ذو منهج كمي. المتغيرات في هذه الدراسة كانت فاعلية تقنية الحديث الذاتي (X) وثقة المراهقين (Y) كانت طرق جمع البيانات هي الاستبيان والتوثيق، بينما استخدم تحليل البيانات اختبار T للعينة المزدوجة.

استنادًا إلى البيانات التي تمت معالجتها باستخدام اختبار T للعينة المزدوجة الذي تم إجراؤه من خلال SPSS 25، يمكن استنتاج أن تطبيق تقنية الحديث الذاتي لزيادة ثقة المراهقين في قرية باتالاسانغ، منطقة شرق سنجاوي، فعال. تستخدم. من نتائج اختبار T-Test للعينة المزدوجة بمساعدة SPSS 25، كانت قيمة T المحسوبة ٨.٣٦٢ مع $p = 0.000$ لأن $p < 0.05$ ، إذن هو مرفوض أو أن الوسيلتين السكائيتين ليسا متماثلين، مما يعني أن هناك فرقًا بين المجموعتين بحيث يقال أن تقنية الحديث الذاتي فعالة في زيادة الثقة بالنفس لدى المراهقين في قرية باتالاسانغ، منطقة شرق سنجاوي.

الكلمات الأساسية: تقنية الحديث الذاتي، الثقة

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulis studi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Kedua Orang Tua tercinta yang telah mendidik dan membesarkan;
2. Rektor IAI Muhammadiyah Sinjai selaku pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
3. Wakil Rektor I, Wakil Rektor II dan Wakil Rektor III selaku unsur pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
4. Dekan Fakultas Ushuluddin & Komunikasi Islam, selaku pimpinan pada Tingkat Fakultas;

5. Dr.Burhanuddin, M.A Selaku Pembimbing I dan Mirna, S.Pd., M.Pd.. Selaku Pembimbing II;
6. Mulkiyan, S.Sos., M.A Selaku Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam;
7. Seluruh Dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
8. Seluruh Pegawai dan Jajaran IAI Muhammadiyah Sinjai yang telah membantu kalancaran Akademik;
9. Kepala dan Staff Perpustakaan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
10. Kepada Sahabat Fatamorgana yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penyusunan
11. Teman-teman mahasiswa IAI Muhammadiyah Sinjai dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan dukungan moral sehingga penulis selesai studi.

Teriring doa semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah Swt., dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Sinjai, 30 Juni 2021

Risnawati
NIM.180202023

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Tinjauan tentan efektifitas teknik <i>self talk</i>	
a. Pengertian Efektifitas	6
b. Pengertian <i>Self Talk</i>	7
c. Macam-Macam Teknik <i>Self Talk</i> 9	
d. Manfaat teknik <i>self talk</i>	10
e. Pelaksanaan Teknik <i>Self Talk</i> 11.....	

f. Indikator <i>self talk</i>	13
2. Tujuan Tentang Kepercayaan Diri Remaja.....	
a. Pengertian Percaya Diri.....	13
b. Aspek-Aspek Percaya Diri	15
c. Jenis-jenis kepercayaan diri16	
d. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri18i.....	
e. Faktor yang mempengaruhi percaya diri19.....	
f. Bentuk-Bentuk Kepercayaan Diri22.....	
g. Pengertian Remaja	22
h. Ciri-Ciri Remaja.....	23
i. Perkembangan Remaja.....	26
j. Tugas Perkembangan Remaja30.....	
k. Indikator kepercayaan diri	33
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	33
C. Hipotesis.....	37

BAB III METODE PENELITIAN 39

A. Jenis Dan Metode Penelitian	39
B. Defenisi Variabel.....	40
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	41
D. Populasi Dan Sampel	41
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Instrumen Penelitian	47
G. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN..... 50

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian50	
B. Hasil dan Pembahasan (Hipotesis) Penelitian60	

BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Jumlah Penduduk Berdasarkan Dusun56.....	
Tabel 4.2	Kelompok Tani Desa Patalassang.....	57
Tabel 4.3	Nama-nama Remaja Patalassang	60
Tabel 4.4	Data Angket Responden Pre-Test.....	62
Tabel 4.5	Data Angket Responden Post-Test	63
Tabel 4.6	Uji Validasi Pre-Test.....	65
Tabel 4.7	Uji Validasi Post-Test	66
Tabel 4.8	Uji Reliabilitas Instrument	68
Tabel 4.9	Uji Normalitas Data	69
Tabel 4.10	Paired Samples Statistics	71
Tabel 4.11	Paired Samples correlation	73
Tabel 4.12	Paired Samples Test.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Uji Normalitas Data Instrument	70
Gambar 5.1 Dokumentasi Penelitian	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SK Pembimbing.....	91
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian	92
Lampiran 3	Surat Penyelesaian Penelitian93.....	
Lampiran 4	Kisi-kisi Instrument	94
Lampiran 5	Angket Penelitian	95
Lampiran 6	Keterangan Plagiasi	97
Lampiran 7	Biodata Penulis.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu.(Selliana et al., 2021) Lingkungan remaja merupakan lingkungan masa di mana individu mulai mencari jati diri, memperluas interaksi dan hubungan dengan lingkungan sekitar sehingga memungkinkan terciptanya pikiran-pikiran abstrak yang membuatnya semakin memperluas pengetahuan.

Pada usia remaja terjadi perubahan hormon, fisik, dan psikis yang berlangsung secara berangsur-angsur. Tahapan perkembangan remaja di bagi dalam 3 tahap yaitu awal, madya dan akhir. Masing-masing tahapan memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangannya yang harus dijalani setiap individu agar perkembangan fisik, dan psikis

tumbuh secara matang. Jika tugas tidak di lewati dengan baik maka akan terjadi hambatan dan kegagalan dalam menjalani fase kehidupan selanjutnya yakni fase dewasa. Kematangan fisik dan psikis remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga yang sehat dan lingkungan masyarakat yang mendukung tumbuh kembang remaja kearah yang positif.(M. Jannah, 2017)

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja. Kepercayaan diri sangat penting di kembangkan pada masa-masa remaja, kepercayaan diri yang baik itu dapat membantu segala kegiatan dan urusan dapat berjalan lancar karena kepercayaan diri yang dapat menopang kehidupan manusia khususnya remaja. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui pembicaraan dengan dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya untuk tidak berputus asa walaupun menemui kegagalan.(Fitri et al., 2018) Rasa percaya diri bukan merupakan suatu turunan (bawaan) melainkan di peroleh dari pengalaman hidup, kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar dalam lingkup interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karenanya percaya diri

sangat berperan penting dalam kehidupan remaja dimana dengan percaya diri dapat meningkatkan citra diri yang sesuai dengan karakter kepribadian. Dalam surah Al-Imran ayat 139 menjelaskan bahwa:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman. QS. Al-Imran (3): 139 (Zamy, 2021)

Dari ayat di atas menjelaskan bahwa orang yang percaya diri dalam Al-Qur'an di sebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang istiqomah.

Berdasarkan pengamatan atau observasi yang di lakukan pada tanggal 16 april 2021, hasil pengamatan yang didapatkan dengan adanya tugas yang diberikan dimana terjun langsung pada remaja. Setelah melakukan pengamatan ada diantara remaja yang kepercayaan dirinya kurang dan itu sangat terlihat dari gerak tubuh remaja tersebut. Ketika ada proses tanya jawab tidak ada yang mau mengajukan tangan, ragu untuk berpendapat dan saling tunjuk menunjuk terhadap satu sama lain. Ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur dengan

melakukan teknik *self talk* untuk melihat perubahan kepercayaan diri pada Remaja.

Melihat fenomena yang terjadi di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Teknik *Self Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas yang telah di jelaskan, maka rumusan masalahnya adalah apakah teknik *self talk* efektif meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan uraian masalah yang telah dipaparkan peneliti diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur.

D. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian terbagi atas dua bagian:

1. Secara teoritis (ilmiah)
 - a. Penelitian ini digunakan sebagai referensi atau bahan kajian terutama dibidang ilmu pengetahuan.

- b.** Menambah pengetahuan dan mengembangkan ilmu yang telah diperoleh selama kuliah, sehingga penelitian ini merupakan tempat untuk mengembangkan ilmu yang dimiliki penulis.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi para pembaca dalam meningkatkan kepercayaan diri pada Remaja.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Tinjauan Tentang Efektivitas Teknik *Self Talk*

a. Pengertian efektivitas

Efektivitas adalah tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran. Efektivitas merupakan suatu konsep yang lebih luas yang mencakup berbagai hal, baik dalam diri seseorang seperti persepsi atau sikap individu maupun di luar diri seseorang seperti halnya hasil dari kemampuan atau daya produktivitas. Efektivitas juga dapat di lihat dari bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh seseorang. Dengan demikian, efektivitas merupakan suatu konsep yang sangat penting, karena mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai suatu sasaran dan tujuan atau tingkat pencapaian tujuan.(Simamora & Kep, 2009)

Efektivitas adalah tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu, *output* dan tujuan. Di mana efektivitas di ukur berdasarkan seberapa jauh *output*, kebijakan, dan

prosedur organisasi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Efektivitas adalah menyesuaikan diri dengan keadaan atau penuh dengan semangat dalam melakukan proses pelaksanaan tugas dan fungsi pekerjaan sesuai dengan tujuan dan sasaran kebijakan program yang telah ditetapkan.(Sucipto, 2014)

Efektivitas adalah suatu proses yang menyatakan sejauh mana sasaran atau tujuan (kualitas, kuantitas dan waktu) yang telah dicapai. Efektivitas adalah penilaian sehubungan dengan penggapaian prestasi individu, kelompok organisasi, semakin dekat pencapaian prestasi yang diharapkan supaya lebih efektif hasil penelitiannya.(Komariah & Triatna, 2006)

b. Pengertian *self talk*

Istilah *self* di dalam psikologi mempunyai dua arti, yaitu:

- 1) Sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya, *self talk* sebagai objek, karena dalam penjelasan menunjukkan sikap, perasaan pengamatan dan penelitian seseorang terhadap dirinya sendiri sebagai objek. Dalam hal ini *self* itu berarti apa yang dipikirkan orang tentang dirinya.

2) Suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri *self* sebagai proses, dalam hal ini *self* itu adalah suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berfikir, mengingat dan mengamati.(Suryabrata, 2011)

Menurut Hack dan Scwenkmezger *self talk* merupakan dialog atau percakapan yang dimana individu menafsirkan atau menjelaskan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah peristiwa yang sudah terjadi sesuai rencana atau keyakinan, serta memberikan intruksi dan penguatan kepada diri sendiri.(Erford, n.d.)

Teknik *self talk* dapat menjadi pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri dalam kehidupan sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pertanyaan-pertanyaan yang dianggap berguna dan mendapat dukungan atau suport untuk melakukan sesuatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. berdialog dengan diri sendiri biasanya didasarkan atas

keyakinan atau anggapan mereka tentang dirinya sendiri.

Teknik *self talk* merupakan bagian dari pendekatan *cognitive behavioral therapy*, Wilding dan Milne menyatakan *self talk* atau pertanyaan-pertanyaan sederhana yang kita ajukan kepada diri sendiri akan sangat membantu ketika menuju permasalahan yang dianggap negatif. (Sari, 2019)

c. Macam-macam teknik *self talk*

Menurut Nusanti, Irene istilah *self talk* ada dua macam, yaitu;

1) *self talk* positif terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, berikut contohnya:

a) *self talk* positif tentang diri sendiri “dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai dengan kemampuan saya,”

b) *self talk* positif tentang orang lain “walaupun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerjasama.”

2) *self talk* negatif terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, berikut contohnya:

- a) *self talk* negatif tentang diri sendiri “ setiap kali saya ikut diklat, tapi sepertinya tidak pernah berhasil.”
- b) *self talk* negatif tentang orang lain “setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang.(Sari, 2019)

d. Manfaat teknik *self talk*

Manfaat yang bisa didapatkan dari teknik *self talk* yaitu:

- 1) Dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi

self talk dapat membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri bahwa individu dapat melakukan segala sesuatu dengan baik. *self talk* yang rasional akan membantu meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi segala tantangan.

- 2) Menjadikan pribadi yang positif

Pikiran yang negatif kepada diri sendiri akan berdampak besar terhadap kehidupan sehingga pikiran positif tidak dapat terkontrol.

Self talk positive akan membantu individu mengubah pikiran negatif menjadi positif.

3) Menurunkan stres

Individu yang merasakan stres cenderung memiliki pemikiran yang tidak masuk akal akan suatu kejadian yang dihadapinya. Selalu mengucapkan kalimat-kalimat positif kepada dirinya akan membuat individu lebih menyatu dengan dirinya.(Fatimah AN, 2019)

e. pelaksanaan *self talk*

Untuk memulai pembiasaan *self talk* secara positif, maka perlu adanya waktu, tempat, kondisi, dan prosedur atau tahap-tahap pelaksanaan yang terstruktur dan terencana. Adapun prosedur pelaksanaan *self talk*, dapat di lakukan ketika dalam kondisi:

1) waktu

waktu yang efektif untuk melakukan antara lain: ketika percaya diri menurun, ketika berputus asa, cemas, merasa tidak bahagia, atau sedang mengambil keputusan.

2) Tempat

Tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan *self talk*, antara lain: ruangan yang sepi dan hening, kamar mandi, depan cermin, dan di manapun yang dirasa klien dapat melakukan kegiatan dengan nyaman.

3) Posisi

Posisi yang tepat adalah ketika sedang dalam kondisi rileks, Jika dilakukan dengan cara berdiri pun, individu dapat memperoleh hasilnya terlebih ketika bercermin, individu dapat melakukan *self talk* terutama jika kondisi sedang tenang dan nyaman.

4) Suasana mendukung

Dapat dilakukan secara lebih maksimal dengan suasana yang mendukung seperti mendengarkan musik yang disenangi sesuai dengan kondisi seseorang seperti musik klasik atau musik dengan suara natural atau dalam kondisi yang hening.

5) Pengaplikasian

Membuat dan menuliskan daftar yang terdiri dari 10-20 pernyataan positif yang menegaskan tentang keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri. Melakukan afirmasi, kemudian menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara perlahan sehingga membuat otot-otot dalam diri rileks. Ketika dirasa cukup, katakan dalam hati dengan mengatakan kalimat-kalimat yang telah di tulis kepada diri sendiri.(Pratama et al., 2020)

f. Indikator *self talk*

- 1) berbicara positif pada diri sendiri
- 2) berbicara keinginan dan harapan
- 3) kontrol diri
- 4) menghilangkan kecemasan
- 5) berdialog melawan

2. Tinjauan Tentang Kepercayaan Diri Remaja

a. Pengertian percaya diri

Percaya diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan. Apapun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apa pun dia akan menggappai cita-

citanya. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri, tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup di bawah bayang-bayang orang lain.(Elfiky, 2013) Percaya diri ada kaitannya dengan iman, dalam konsep Al-Qur'an erat kaitannya dengan iman. Semakin tinggi keimanan seseorang berarti semakin tinggi tingkat percaya dirinya.(I. Jannah, 2011) Dalam surah Al-Imran ayat 139 menjelaskan bahwa:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.QS. Al-Imran (3): 139 (Zamy, 2021)

Kepercayaan diri adalah langkah mutlak yang harus dijalani seseorang untuk meraih kesuksesan. Kepercayaan diri sangat penting keberadaannya, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang untuk dapat menaklukkan rasa takutnya menghadapi berbagai situasi. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui

monolog dengan dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya untuk tidak berputus asa walaupun menemui kegagalan. (H. Wibowo, 2007)

b. Aspek-aspek kepercayaan diri

Rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Kepercayaan diri memiliki lima aspek yaitu:

- 1) Yakin akan kemampuan diri sendiri
- 2) Berani mengungkapkan pendapat
- 3) Mandiri
- 4) Mampu bergaul secara fleksibel
- 5) Mampu mengambil langkah pasti dalam kehidupannya

Angelis dalam Kadek Suhardita, menjelaskan bahwa dalam mengembangkan percaya diri terdapat tiga aspek yaitu:

- 1) Tingkah laku, yang memiliki tiga indikator; melakukan sesuatu secara maksimal, mendapat

bantuan dari orang lain, dan mampu menghadapi segala kendala.

- 2) Emosi, terdiri dari empat indikator; memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, memperoleh kasih sayang, dan perhatian disaat mengalami kesulitan, memahami manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain.
- 3) Spiritual, terdiri dari tiga indikator; memahami bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, meyakini Tuhan, dan mengagungkan Tuhan.

Kumara dalam Fitri Yulianto dan H. Fuad Nashori, menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu:

- 1) Kemampuan menghadapi istilah
- 2) Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya
- 3) Kemampuan dalam bergaul
- 4) Kemampuan menerima kritik (MARDIANTI, 2021)

c. Jenis-jenis kepercayaan diri

Mungin Eddy Wibowo menyebutkan tiga jenis kepercayaan diri yang perlu dikembangkan yaitu:

- 1) Percaya diri dalam tingkah laku
- 2) Percaya diri yang berkenaan dengan emosi
- 3) Percaya diri yang bersifat spiritual (M. E. Wibowo, 2005)

Lindelfield menjelaskan bahwa ada 2 jenis percaya diri yaitu:

- 1) Percaya diri batin

Percaya diri batin merupakan percaya diri yang memberikan kepada individu perasaan dan anggapan bahwa individu dalam keadaan baik.

Individu yang memiliki percaya diri batin yang sehat mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Cinta diri
- b) Pemahaman diri
- c) Tujuan yang positif
- d) Pemikiran yang positif

- 2) Percaya diri lahir

Jenis percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada orang lain bahwa kita yakin akan diri kita. Ada empat ciri-ciri orang yang percaya diri yaitu:

- a) Komunikasi
 - b) Ketegasan
 - c) Penampilan diri
 - d) Pengendalian perasaan. (Lindenfield, 1997)
- d. Ciri-ciri kepercayaan diri

Lauster dalam Muhammad Busro, berpendapat bahwa ada beberapa karakteristik untuk menilai kepercayaan diri individu, diantaranya:

- 1) Percaya kepada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi.
- 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan orang lain. Selain itu, mempunyai kemampuan untuk meyakini tindakan yang diambilnya.
- 3) Memiliki konsep diri yang positif, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik

dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri.

- 4) Berani mengungkapkan pendapat, yaitu adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau hal yang dapat menghambat pengungkapan perasaan tersebut.(MARDIANTI, 2021)

e. Faktor yang mempengaruhi percaya diri

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu terdiri atas dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal.

1) Faktor internal

a) Konsep diri

Terbentuknya rasa percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari suatu pergaulan kelompok, pergaulan kelompok memberikan dampak yang positif juga dampak negatif.

b) Harga diri

Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai dirinya secara rasional bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.

c) Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri, fisik yang sehat dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri yang kuat sedangkan fisik yang kurang baik menyebabkan lemah dalam mengembangkan kepercayaan diri.

d) Pengalaman hidup

Kepercayaan diri di peroleh dari pengalaman yang mengecewakan karena dari pengalaman yang mengecewakan tersebut dapat muncul rasa rendah diri sehingga nanti timbul kepercayaan diri yang kuat

2) Faktor eksternal

a) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi rasa kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan cenderung di bawah kekuasaan yang lebih pandai sedangkan individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung mandiri dan tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

b) Pekerjaan

Pekerjaan dapat mengembangkan kreativitas dan rasa kepercayaan diri, kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan diri.

c) Lingkungan dan pengalaman hidup

Jangkauan lingkungan yang dimaksud yaitu lingkungan keluarga dan masyarakat, dukungan yang baik diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Dalam lingkungan masyarakat

semakin bisa memenuhi norma dan diterima masyarakat.(Vandini, 2016)

f. Bentuk-bentuk percaya diri

- 1) *Self-concept*, adalah bagaimana menyimpulkan diri secara keseluruhan.
- 2) *Self-esteem*, sejauh mana memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri.
- 3) *Self efficacy*, sejauh mana mempunyai keyakinan yang dimiliki untuk hasil yang bagus.
- 4) *Self confidence*, self confidence yaitu keyakinan terhadap penilaian terhadap kemampuan yang dimiliki.(Derry Iswindharmajaya, 2014)

g. Pengertian Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescence* yang artinya “tumbuh untuk mencapai kematangan“. orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak di

anggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.(Ali & Asrori, 2004)

Kadang dengan mudah orang mendefenisikan remaja sebagai periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, masa usia belasan tahun, atau jika seseorang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah terpancing perasaannya dan sebagainya. (Sarwono, 1994)

h. Ciri-ciri remaja

Ada beberapa ciri yang harus diketahui diantaranya adalah:

1) Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan yang sangat cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat itu, remaja membutuhkan makan dan waktu istirahat yang cukup. perkembangan fisik mereka sangat jelas terlihat pada perubahan tubuh individu baik dari otot-otot maupun suara.

2) Perkembangan seksual

Tanda-tanda perkembangan pada remaja diantaranya yaitu dengan melalui tanda-tanda seks primer dan sekunder. Tanda-tanda seks primer yaitu berhubungan dengan organ seks seperti haid dan mimpi basah sedangkan seks sekunder seperti terjadi perubahan suara dan tumbuhnya jakun pada laki-laki.

3) Cara berfikir kausalitas

Cara berfikir kasualitas yaitu menyangkut hubungan sebab dan akibat dimana Remaja sudah mulai berfikir kritis.

4) Emosi yang meluap-luap

Keadaan emosi remaja masih labil karena keadaan hormon masih belum bisa di kendalikan. Remaja kadang merasa sedih kemudian merasa marah sekali dan hal ini terlihat pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung karena perasaannya. Kalau merasa senang mereka mudah lupa diri karena tidak mampu menahan emosi yang meluap-luap itu, bahkan remaja mudah

terjerumus kedalam tindakan tidak bermoral. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis.

5) Mulai tertarik pada lawan jenis

Secara biologis manusia terbagi atas dua jenis, yaitu laki-laki dan perempuan. Dalam kehidupan sosial remaja, mereka mulai tertarik pada lawan jenisnya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti, kemudian melarangnya akan menimbulkan masalah, dan remaja akan bersikap tertutup terhadap orang tua.

6) Menarik perhatian lingkungan

Pada masa ini remaja mulai mencari perhatian dari lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan seperti kegiatan remaja yang diberi peranan. Remaja akan berusaha mencari peranan diluar rumah bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena menganggapnya sebagai anak kecil.

7) Terkait dengan kelompok

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik pada kelompok sebayanya sehingga banyak orang tua yang dinomor duakan sedangkan kelompoknya dinomor satukan karena dirumah, remaja tidak dimengerti oleh orang tuanya. (Zulkifli et al., 2014)

i. Perkembangan Remaja

Untuk lebih jelasnya, perkembangan remaja terbagi menjadi tiga tahap yaitu sebagai berikut:

1) Masa remaja awal (juvenilitas (*adolescantium*), usia 13-15))

Pada masa ini terjadi perubahan jasmani yang cepat, sehingga memungkinkan terjadinya kegoncangan emosi, kecemasan dan kekhawatiran. Bahkan, kepercayaan agama yang telah tumbuh pada umur sebelumnya, mungkin pula mengalami kegocangan. Kepercayaan kepada Tuhan kadang-kadang sangat kuat, akan tetapi kadang-kadang menjadi berkurang yang terlihat pada cara ibadahnya yang kadang-kadang rajin dan

kadang-kadang malas. Penghayatan rohani cenderung spektif sehingga muncul keengganan dan kemalasan untuk melakukan berbagai kegiatan ritual yang selama ini dilakukannya dengan penuh kepatuhan.

Kegocangan dalam keagaan ini mungkin muncul, karena disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal berkaitan dengan matangnya organ seks, yang mendorong remaja untuk memenuhi kebutuhan tersebut, namun disisi lain dia tahu bahwa perbuatannya dilarang oleh agama. Kondisi ini minumbulkan konflik pada diri remaja. Faktor internal lainnya adalah bersifat psikologis, yaitu sikap independen, keinginan untuk bebas, tidak mau terikat oleh norma-norma/aturan keluarga (orang tua). Apa bila orang tua atau guru-guru kurang memahami dan mendekatinya secara baik, bahkan dengan sikap keras, mak sikap itu akan muncul dngkah dalam bentuk tingkah laku negatif, seperti membandel, oposisi, menentang atau

menyendiri dan acuh tak acuh.(S. Yusuf, 2010)

2) Masa Remaja Madya (*pubertas*,usia 16-18)

Gejala masa remaja pada tahap ini ialah mengidolakan sesuatu (mendewa-dewakan). Didalam fase atau masa negatif untuk pertama kalinya remaja sadar akan kesepian yang tidak pernah dialaminya pada masa-masa sebelumnya. Kesepian didalam penderitaan, yaitu tidak ada orang yang dapat mengerti dan memahaminya dan tidak ada yang dapat memenangkannya. Reaksi pertama-tama terhadap sekitarnya yang dirasanya, sebagai sikap menelantarkan dan memusuhinya. Langkah yang selanjutnya ialah kebutuhan akan anyu teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka-dukannya, teman yang seide dengannya (*narcistice*). Disini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung, dan dipuja-puja. Pada masa ini

remaja mengalami kegoncangan batin, sebagai dia tidak mau lagi menggunakan sikap dan pedoman hidup kanak-kanaknya, tetapi belum mempunyai pedoman hidup yang baru.

3) Masa Remaja Akhir (*nubilitas*, usia 19-21)

Masa remaja terakhir dapat dikatakan bahawa anak pada waktu itu dari segi jasmani dan kecerdasan telah mendekati kesempurnaan. Yang berarti bahwa tubuh dengan seluruh anggotanya dapat berfungsi dengan baik. Kecerdasan telah dianggap selesai pertumbuhannya, tinggal pengembangan dan penggunaannya saja yang perlu diperhatikan.

Akibat pertumbuhan dan perkembangan jasmani, serta kecerdasan yang telah mendekati sempurna, atau dalam istilah agama mungkin dapat dikatakan baligh-berakal, maka remaja itu merasa bahwa dirinya telah dewasa dan dapat berfikir logis. disamping itu pengetahuan remaja juga telah berkembang pula, sebagai ilmu pengetahuan yang diajarkan oleh bermacam-

macam guru sesuai dengan bidang keahlian mereka masing-masing telah memenuhi otak remaja. Remaja saat itu telah berusaha untuk mencapai peningkatan dan kesempurnaan peribadinya, maka mereka juga ingin mengembangkan agama, mengikuti perkembangan dan alur jiwanya yang sedang bertumbuh pesat itu.

Kendatipun kecerdasan remaja telah sampai kepada menuntut agar ajaran agama yang dia terima itu masuk akal, dapat dipahami dan dijelaskan secara ilmiah dan orisinil, namun perasaan masih memegang peranan penting dalam sikap dan tindak agama remaja.(Ramayulis, 2002)

j. Tugas Perkembangan Remaja

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Gunarsa adalah sebagai berikut:

1) Memperoleh kebebasan emosional

Agar menjadi seorang dewasa yang dapat mengambil keputusan dengan bijaksana, remaja harus memperoleh latihan dalam

mengambil keputusan secara bertahap. Pada tugas perkembangan ini, remaja diharapkan dapat memiliki kemampuan membedakan mana yang baik, mana yang tidak baik, apa yang patut di pilih, apa yang harus dihindari, tujuan mana yang harus dikejar, dan tindakan atau keputusan mana yang sebaiknya diambil.

2) Mampu bergaul

Dalam mempersiapkan diri untuk masa dewasa, remaja harus belajar bergaul dengan teman sebaya dan tidak sebaya, sejenis maupun tidak sejenis. Tugas perkembangan ini tidak selalu ditunjang oleh hasil perkembangan lainnya, tetapi keinginan untuk bergaul secara luas yang mendorong remaja untuk melakukan usaha pendekatan terhadap teman sebaya maupun tidak sebaya.

3) Menemukan Model Untuk Identifikasi

Pada masa ini remaja harus menemukan identitas diri. Ia harus memiliki gaya hidup sendiri, yang bisa dikenal dan fleksibel walaupun mengalami berbagai macam

perubahan. Dari semua kemampuan yang telah diperolehnya akan dipilihnya kemanapun yang diharapkan bisa diamankan pada kesempatan yang timbul dimasa dewasa.

4) Memperkuat Penguasaan Diri Atas Dasar Skala Nilai dan Norma

Remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan luar dan dalam. Lingkungan dalam remaja penuh gejolak perasaan, keinginan dan dorongan yang bisa tersalur dalam perilakunya. Pada masa ini pembentukan nilai merupakan suatu proses emosional dan intelektual yang sangat di pengaruhi oleh interaksi social.

5) Meninggalkan Reaksi dan Cara Penyesuaian Kekanak-Kanakan.

Seorang anak masih bersifat egosentris, segala hal di pandang dari sudut pandangnya sendiri, terpusat pada keinginan dan kebutuhan sendiri. Reaksi dan tingkah lakunya sangat di oleh emosi dan kebutuhannya, sehingga sulit menanggukuhkan terpenuhinya suatu kebutuhan tertentu.(Astuti, 2019)

k. Indikator kepercayaan diri

Menurut Hendriana ada beberapa indikator kepercayaan diri yaitu:

- 1) Percaya kepada kemampuan sendiri
- 2) Selalu bersikap positif dalam menghadapi masalah
- 3) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan
- 4) Memiliki konsep diri yang positif
- 5) Berani mengungkapkan pendapat (Eviliasani et al., 2018)

B. Hasil penelitian yang relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitin ini, diantaranya:

1. Skripsi, "Efektivitas Metode *Positive Self Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Karanganom", Oleh Prilly Ana Widiyastuti, Mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014. Jenis penelitian *Quasi-eksprimen* dengan desain *pretest-posttest control group design* dengan menggunakan pendekatan REBT dengan teknik *Positive Self Talk* dan metode penelitian

kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa: 1) proses pelayanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* yang dilakukan guru BK di SMA Negeri 1 Way Serdang sudah berjalan dengan baik, 2) strategi yang dilakukan oleh guru BK untuk mengurangi prokrastinasi sangat bervariasi dengan mengupayakan kerja sama yang baik dengan *stakeholder*, 3) hasil dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* yaitu peserta didik mampu mencari solusi untuk permasalahan yang sedang dialami, dan peserta didik memiliki keinginan merubah perilakunya yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Prilly Ana Widiyastuti ini memiliki persamaan, yaitu sama-sama membahas penerapan teknik *self talk* terhadap kepercayaan diri. Perbedaan antara peneliti adalah penelitian Prilly Ana Widiyastuti memfokuskan kepada anak sekolah yaitu siswa dan siswa yang menjadi objek penelitian sedangkan dalam penelitian ini tidak hanya memfokuskan pada anak sekolah tetapi

juga kepada remaja baik yang sekolah ataupun yang putus sekolah.

2. Skripsi, "Pengaruh Positif Self Talk Dengan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 10 Bandar Lampung", Oleh Linda Erviana, jurusan bimbingan konseling pendidikan islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Raden, 2020. Penelitian ini menggunakan metode SSR (*single subject research*) dengan jenis penelitian *exprimet* dan desain penelitian A-B, A (baseline) –B (intervensi). menggunakan one subject untuk mengetahui apakah metode positif *self talk* dapat memberikan pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri *subject*. Penelitian ini di lakukan selama 9 sesi yaitu baseline 3 sesi (A) dan intervensi 6 sesi (B) dapat dilihat dari grafik selalu meningkat dan mencapai 25% peningkatan setelah intervensi. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu *positive self talk* mampu memberi pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri subjek (LINDA, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Linda Erviana ini memiliki persamaan, yaitu sama-sama membahas penerapan teknik *self talk* untuk mengukur sejauh mana pengaruh *self talk* dalam mengubah kepercayaan diri. perbedaan dalam penelitian Linda Erviana yang objek penelitian difokuskan kepada para siswa dan siswi sedangkan di penelitian ini yang menjadi objek penelitian bukan hanya siswa ataupun siswi melainkan remaja yang ada di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur.

3. Skripsi,” Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang”, oleh putri Limaran Sari, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2017. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Semarang yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dan diperoleh sampel penelitian sejumlah 10 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan

adalah skala psikologis yaitu skala kepemimpinan. Analisis data yang di gunakan melalui analisis deskriptif presentase dan uji *wilcoxon pairs match*. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dapat meningkatkan kepemimpinan siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Semarang.

Penelitian yang di lakukan oleh Putri Limaran Sari memiliki persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan teknik *self talk*. Adapun perbedaan penelitian Putri Limaran Sari dengan penelitian ini yaitu penelitian Putri Limaran Sari kepemimpinan yang ada pada diri para peserta didik sedangkan di penelitian ini membahas tentang tingkat kepercayaan diri pada remaja.

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan hanya berdasar teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang di peroleh melalui pengumpulan data. Dalam artian lain hipotesis merupakan

sebagai asumsi atau dugaan atau pernyataan-pernyataan sementara yang masih lemah kebenaran tentang karakteristik populasi.(Aritonang, 2005)

Hipotesis nihil (hipotesis statistik) yang disimbolkan dengan (H_0), ini berarti bahwa tidak ada pengaruh antara dua variabel, yaitu variabel *independent* (X) dan variabel *dependemt* (Y). Jadi, dalam penelitian ini H_0 - nya yaitu Tidak ada pengaruh *self talk* terhadap kepercayaan diri pada Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai. Hipotesis kerja atau hipotesis alternatif yang disimbolkan dengan (H_a), ini menjelaskan bahwa adanya pengaruh antara dua variabel yaitu variabel *independent* (X) dengan variabel *dependent* (Y), dalam penelitian ini H_a -nya adalah Terdapat pengaruh terhadap kepercayaan diri pada Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur.

H_0 :Teknik *self talk* tidak efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri pada remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai.

H_a :Teknik *self talk* efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri pada remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan pendekatan penelitian

1. Jenis penelitian

Dalam melakukan penelitian ada beberapa jenis penelitian yang digunakan setiap peneliti, yang dipilih dari beberapa jenis penelitian. Adapun jenis penelitian yang dipilih dalam penelitian ini yaitu penelitian Kuantitatif eksperimen. Penelitian dengan pendekatan eksperimen menurut Sugiono didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. (Sugiyono, 2013)

Dalam pendekatan eksperimen ada beberapa tahapan yang dilakukan yaitu:

- a) Memilih ide (topik penelitian)
- b) Merumuskan masalah dan hipotesis penelitian
- c) Menentukan variabel
- d) Menentukan tipe dan desain penelitian
- e) Merencanakan dan melaksanakan penelitian
- f) Membuat kesimpulan mengenai hubungan kausalitas antara 2 variabel.

2. Pendekatan penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan Kuantitatif karena penelitian ini hendak mengukur keefektifan teknik *self talk* terhadap kepercayaan diri pada Remaja.

B. Defenisi operasional/variable

Defenisi operasiaonal/variabel digunakan untuk menghindari adanya kesalahpahaman yang beragam tentang batasan istilah. Maka peneliti memberikan beberapa istilah dalam penelitian ini, antara lain:

1. *Self Talk* (Variabel Bebas, diberi tanda X)

Self Talk adalah dialog dengan diri sendiri yang dilakukan oleh individu, atau percakapan yang dilakukan dengan diri sendiri dengan menafsirkan perasaan, pikiran baik itu kearah negatif ataupun positif.

2. Kepercayaan diri (variabel Terikat, diberi tanda Y)

Kepercayaan diri ialah suatu kemampuan untuk mempercayai kemampuan diri sendiri dengan bertanggung jawab atas apa yang telah

ditetapkan oleh dirinya untuk mencapai tujuan tertentu tanpa harus mendengarkan perkataan orang lain.

Kepercayaan diri adalah keyakinan positif terhadap diri sendiri tentang sesuatu yang dimiliki dan

kemampuan melaksanakan tujuan yang telah dibuatnya serta mampu bersikap optimis di dalam hidupnya.

C. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Patalassang yang beralamat di Desa Patalassang, Kecamatan Sinjai Timur.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini mulai dilaksanakan pada bulan Februari sampai pada bulan Mei tahun 2022.

D. Populasi dan sampel

1. Populasi

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka diperlukan objek penelitian disebut populasi. Populasi dan sampel merupakan sumber data. Artinya sifat atau karakteristik dari sekelompok subjek dirampungkan melalui instrumen yang telah dipilih dan dipersiapkan oleh peneliti

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di simpulkan. (Faisol et al., 2014)

Adapun Remaja yang ada di Desa Patalassang yaitu 220 Remaja. Jadi, populasi dalam penelitian ini adalah 20 Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai. di Desa patalassang terdapat 4 dusun yaitu Boroppao, Pajalele, Bontu sugi, dan Bonto bundu, karena pengambilan sampel 20 orang maka setiap dusun yang dijadikan subjek yaitu berjumlah 5 orang setiap dusun dan yang dijadikan subjek sebagian besar anak sekolah.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang didapatkan dengan menggunakan metode tertentu untuk kemudian dianggap menjadi wakil dari populasi yang menjadi fokus dalam penelitian. (Tersiana, 2018) Jadi yang dimaksud dengan sampel adalah pengambilan sebagian dari jumlah populasi yang di jadikan sebagai bahan penelitian atau objek penelitian.

Dalam menentukan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada asumsi yang dikemukakan oleh Suharismi Arikunto yang mengatakan bahwa populasi <100 , maka penelitian ini diarahkan pada penelitian populasi sebaliknya jika besar populasi >100 , maka penelitian dilakukan dengan cara menarik sampel 15-

20%.(Arikunto, 2013) Karena jenis sampel yang digunakan adalah total *sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 jumlah remaja.

E. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, sumber dan berbagai cara.(Tersiana, 2018) Penelitian ini merupakan penelitian bersifat kuantitatif, maka teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah:

1. Observasi

Sutrisno mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks yang tersusun dari berbagai proses pengamatan dan ingatan. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi.(Ady et al., 2022)

Jadi, Metode observasi adalah pengamatan dan pencatatan dengan sistematis mengenai fenomena yang diselidiki.

2. Dokumentasi

Suharsimi Arikunto dalam Johni Dimiyati, menjelaskan bahwa metode dokumentasi merupakan metode penelitian dengan mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, leger, agenda, dan sebagainya. (Johni Dimiyati, 2013)

3. Metode Kuesioner (angket)

Kuesioner adalah sebuah alat pengumpulan data yang akan dianalisis untuk menghasilkan informasi tertentu. (Umar, 2013) Kuesioner adalah daftar angket atau pertanyaan-pertanyaan yang tersusun secara sistematis yang akan di ajukan kepada responden.

Skala pengukuran yang digunakan dalam pengumpulan data pada peneltian ini adalah skala Guttman, dimana data-data yang diperoleh dapat berupa data interval. Pada skala pengukurannya akan diperoleh jawaban yang tegas seperti “Ya-Tidak”, “Benar-Salah”, dan lainnya. Skala Guttman dapat di buat dalam bentuk pilihan ganda ataupun *checlist*. Jawaban yang dibuat memuat skor tertinggi satu dan terendah nol. Misal untuk jawaban setuju di beri skor 1 dan jawaban tidak setuju diberi skor 0.

F. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan dalam mengumpulkan data-data penelitian yang digunakan untuk mengelola, menyajikan data-data secara sistematis atau teratur agar mudah memecahkan suatu persoalan.

Adapun jenis instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Lembar kuesioner atau angket merupakan sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden yang berkaitan dengan penelitian. Dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan yaitu berupa beberapa lembaran kertas yang berisi pertanyaan atau pernyataan yang mana dalam angket tersebut sudah disertai jawaban. Jadi, para responden hanya langsung mengisi dan memilih sesuai dengan jawaban masing-masing yang telah disediakan.
2. Adapun instrumen dokumentasi yaitu:
 - a. *Handphone* (kamera) berfungsi untuk memotret atau merekam jika peneliti sedang melakukan pembicaraan dengan responden atau sumber data serta untuk mempermudah penelitian berupa foto-foto kegiatan pelaksanaan penelitian.

- b. *flashdisk* berfungsi menyimpan file untuk kepentingan penelitian.

G. Teknik analisis data

Analisis data adalah proses yang dilakukan peneliti dalam mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara yang berupa catatan lapangan. Adapun cara yang dilakukan dalam menganalisis data yaitu merangkumkan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data yang dilakukan secara kronologis setelah data selesai dikumpulkan semua. Analisis data yang digunakan yaitu:

1. Uji validitas realibilitas instrumen peneltian

Uji validitas realibiltas instrumen penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS*.

2. Uji normalitas data

Uji normalitas data penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS*.

3. Uji paired *sample T test*

Uji *paired sample T test*, menggunakan bantuan aplikasi *SPSS*.

4. Uji Hipotesis

Untuk menentukan uji hipotesis menggunakan aplikasi *SPSS*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Desa Patalassang

Desa Patalassang terletak di sebelah selatan ibu kota Kabupaten Singya, dihiasi dengan persawahan dan perbukitan yang indah. Lahan persawahan yang luas menjadi mata pencaharian utama sebagian besar masyarakat sebagai petani. Karena kondisi geografisnya yang berbukit-bukit, maka budidaya padi bergantung pada curah hujan. Desa Patalassang terbagi menjadi empat permukiman, Dusun Bontobundu, Dusun Bontosugi, Dusun Pajalele dan Dusun Boropao, terdiri dari delapan rukun warga (RW) dan 13 rukun tetanga (RT).

1. Sejarah Terbentuknya Desa Patalassang

Desa Patalassang adalah Pertama kali dijalankan oleh Abd Muin. Patalassang sendiri berasal dari sebuah kejadian yang secara logika tidak dapat diterima namun benar-benar terjadi. Di masa lalu, seseorang yang diketahui telah meninggal dan dikuburkan enam kali di tempat lain atau di tempat lain tiba-tiba muncul. Kemunculannya membuat orang yang melihatnya bertanya-tanya, tidak percaya, dan secara spontan memberi tahu Tallasa apa arti hidup. Kemudian kata

Tallasa ditambahkan ke nama panggilan orang tersebut. Setelah lama tinggal di Patalassang, Tallasa meninggal lagi dan dimakamkan di Patalassang. Sejak itu, tidak ada yang terdengar dari Tarasa. Itulah sebabnya orang menyebutnya "Sala Manitalasa" dan makamnya diberi nama Passalama. Kata-kata Thallasa mendesak masyarakat untuk menamai desa Patalassang.

Adapun Kepala Desa yang pernah memimpin di Desa Patalassang adalah:

- a. H. Musa memimpin pada tahun 1946 – 1962 pada saat itu masih disebut Kepala Kampung.
- b. H. Abd. Muin (Hajji Lolo) di tetapkan menjadi Kepala Desa pertama pada tahun 1962-1980.
- c. A. Patangari memimpin pada tahun 1980-1983.
- d. Muh. Arif memimpin pada tahun 1983-1988.
- e. H. Muh. Yusuf P. memimpin pada tahun 1988-1993.
- f. A. Mustaring memimpin pada tahun 1993-1995.
- g. A. Baharuddin sebagai pelaksana tugas (plt) pada tahun 1995-1997
- h. Jamaluddin, S.Sos memimpin pada tahun 1997-2013.

- i. H. Muh. Yusuf P. sebagai pelaksana tugas (plt) pada tahun 2013-2015
 - j. Jamaluddin, S.Sos memimpin pada tahun 2015-2022
 - k. Alamsyah, S.Sos sebagai pj. Kepala Desa Patalassang pada tahun 2022
2. Demografi Desa Patalassang

Demografi Desa Patalassang meliputi wilayah seluas 7,5 km² dan berpenduduk 2.397 jiwa, yang terdiri dari 1.200 laki-laki dan 1.197 perempuan. Di sisi lain, kepala keluarga memiliki 655 keluarga, dan jumlah keluarga miskin (Gakin) telah mencapai 150. Batas-batas desa Patalassang adalah sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara : Berdampingan dengan Desa Panaikan
- b. Sebelah Timur : Berdampingan oleh desa Lasiai
- c. Sisi selatan : Berdampingan dengan desa biroro
- d. Sebelah barat : Berdampingan dengan desa Aska

Dilihat dari topografi dan kontur tanah, Desa Patalassang secara umum berupa persawahan dan perbukitan yang berada pada ketinggian antara 80 s/d

120 m di atas permukaan laut. Dengan suhu rata-rata 25⁰ s/d 28⁰ celcius. Orbitasi dan jarak tempuh Desa Patalassang ke ibu kota kecamatan 0,7 km, dengan waktu tempuh 15 menit dari ibu kota kabupaten 12 Km dengan waktu tempuh 25 menit.

3. Visi

“Dengan iman dan taqwa, kami menerapkan kejujuran, amanah, disiplin kerja terbuka dan visi yang luas untuk membangun pemerintahan desa yang baik dan bersih untuk mewujudkan masyarakat yang adil, makmur dan sejahtera.”

4. Misi

- a. Menerapkan sistem operasi aparatur pemerintah desa untuk meningkatkan kualitas pelayanan masyarakat
- b. Menyelenggarakan pemerintahan yang bersih, bebas dari korupsi dan bentuk penyalahgunaan lainnya
- c. Menjalankan urusan pemerintahan desa secara terbuka dan bertanggung jawab sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku

- d. Meningkatkan perekonomian masyarakat melalui dukungan berupa penyuluhan khusus kepada UKM, pengusaha dan petani
- e. Meningkatkan taraf hidup masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya alam (SDA) dan sumber daya manusia (SDM).

5. Kondisi Sosial Desa Patalassang

Kehidupan warga desa Patalassang bersifat religius, yang ditopang oleh keberadaan pesantren yang telah berdiri dan berkembang selama puluhan tahun. Interaksi masyarakat sangat berirama dan harmonis, saling menghargai untuk menciptakan lingkungan yang kondusif, aman dan damai dengan menjunjung tinggi nilai-nilai gotong royong dalam proses pembangunan.

Keadaan Sosial Sarana pendidikan umum yang terdapat di Desa Patalassang meliputi:

- a. Taman Kanak-kanan : 1 buah
- b. PAUD/Play group : 5 buah
- c. Sekolah Dasar (SD) : 2 buah
- d. SMP/MTs : 1 buah
- e. SMA/SMK/MA : 1 buah

Sarana peribadatan yang ada di Desa Patalassang sebanyak 8 buah masjid. Untuk sarana olahraga terdapat:

- a. Lapangan sepak bola : 1 buah
- b. Lapangan Volley : 2 buah
- c. Lapangan Takraw : 4 buah
- d. Tennis meja : 2 buah

6. Keadaan Ekonomi Desa Patalassang

Perekonomian desa Patalassang sebagian besar ditopang oleh sektor pertanian, hortikultura dan peternakan, serta oleh perdagangan, industri rumah tangga, pertukangan dan jasa. Mata pencaharian di desa Patalassang meliputi:

- a. Petani : 73 orang
- b. Pekerja pertanian : 23 orang
- c. versus Pedagang : 87 orang
- d. PNS : 3 orang
- e. TNI/Polri : 4 orang
- f. Pembangun : 31 orang
- g. Sopir / Transportasi : 23 orang
- h. Angkatan kerja : 87 orang
- i. Layanan sewa : 3 orang
- j. Pribadi : 68 orang

Peralatan dan Prasarana Ekonomi, yaitu:

- a. Bank : -
- b. KUD : -
- c. Koperasi : 1 buah
- d. Pasar : 1 buah
- e. BUMdes : 1 buah
- f. Industri rumah : 25 buah

7. Sistem Pemerintahan Desa Patalassang

a. Pembagian Wilayah Desa

Pembagian wilayah Desa Patalassang di bagi menjadi 4 Dusun, 8 RW dan 13 RT. Adapun jumlah penduduk berdasarkan dusun sebagai berikut:

Tabel 4.1
Jumlah Penduduk Berdasarkan Dusun

NO	NAMA	JUMLAH PENDUDUK		
		L	P	L+P
1.	Bonto Bundu	311	220	531
2.	Bonto Sugi	295	300	595
3.	Pajalele	300	400	700
4.	Boroppao	294	277	571

Desa Patalassang memiliki empat kelompok tani yaitu kelompok tani Bakka, kelompok tani Togante, kelompok tani Boroppao dan kelompok tani Pajalele. Secara umum kelompok tani di desa Patalassang dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.2
Kelompok Tani di Desa Patalassang

NO	Wilayah Kelompok Tani	Nama Kelompok Tani	Jumlah Kelompok
1.	DusunBontoSugi	KelompokTaniBakka	25 Orang
2.	DusunBarakkao	KelompokTaniTogante	25 Orang
3.	DusunBoroppao	KelompokBarakao	25 Orang
4.	DusunPajalele	KelompokTaniPajalele	25 Orang

b. Struktur Organisasi Desa

Kewenangan Desa meliputi :

- a. Otoritas berbasis hak asli adalah organisasi masyarakat, lembaga sosial, dan kas desa yang mengelola tanah dan mengembangkan peran masyarakat desa.
- b. Otoritas lokal di seluruh desa seperti Manajer Pasar Desa, Jalan Tani, dll.

- c. dibandingkan dengan Kekuasaan diberikan oleh pemerintah, provinsi dan kabupaten.

Misi desa meliputi:

- a. Memfasilitasi perencanaan, pelaksanaan, pemanfaatan dan kelanjutan program di desa.
- b. Menciptakan kondisi yang kondusif bagi koordinasi, sinkronisasi, dan sinergi para aktor dalam pelaksanaan program pembangunan di desa.
- c. dibandingkan dengan koordinasi kelembagaan desa
- d. Memfasilitasi pembentukan musrembang desa.

8. Potensi Desa Patalassang

Potensi Desa Patalassang dalam mewujudkan visi dan misinya antara lain:

- a. Hasil pengembangan sesuai modal dasar. Hasil pembangunan fisik dan non fisik yang dicapai selama ini oleh pemerintah desa dapat dijadikan modal dasar untuk tahap pembangunan selanjutnya.
- b. Adanya potensi sumber daya alam dan sumber potensi ekonomi lainnya. Potensi sumber daya alam dan potensi ekonomi desa Patalassang

khususnya sektor pertanian dapat dikembangkan untuk pembangunan desa saat ini dan yang akan datang.

- c. dibandingkan dengan Ketersediaan Tenaga Kerja. Sumber daya tenaga kerja yang tersedia di desa Patalassang, jika dipadukan dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia, akan menjadi salah satu aset pembangunan.
 1. Budaya keterbukaan. Adanya budaya keterbukaan pada masyarakat Desa Patalassang akan menunjukkan kejujuran dan kesediaan untuk menghargai pendapat pihak lain yang membangun,
 2. Rasa persaudaraan dan kesetaraan. Hal ini sangat penting dalam membangun kekuatan manusia untuk mencapai pembangunan.
 3. Kehidupan beragama. . Ketersediaan lahan. Desa Patalassang memiliki lahan pertanian yang subur dan luas yang dapat dimanfaatkan untuk pembangunan desa.

B. Deskripsi Analisis Data

1. Deskripsi Responden

Untuk mengetahui objek penelitian secara jelas, maka dalam pembahasan skripsi ini diperlukan penjelasan yang berkenaan dengan responden penelitian. Sebelum menentukan hasil dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu di jelaskan bahwa dalam penelitian ini terdapat dua variabel, dengan menggunakan angket yang disebar secara langsung kepada responden penelitian.

Adapun responden yang diambil adalah Remaja yang ada di Desa Patalassang berjumlah 20 orang, untuk lebih jelasnya dapat di lihat tabel di bawah ini.

Tabel 4.3

Nama-nama Remaja Patalassang

No.	Nama	J/K	Alamat
1.	Nurain	P	Dusun Boroppao
2.	Tri Mutiara Sari	P	Dusun Boroppao
3.	Fegi Revinaputri	P	Dusun Boroppao
4.	Nilfaliskawati	P	Dusun Boroppao
5.	Salsa Nabila	P	Dusun Boroppao

6.	Khafiza Tul Jannah	P	Dusun Pajalele
7.	Umayra	P	Dusun Pajalele
8.	Sahria	P	Dusun Pajalele
9.	Nursyahrini	P	Dusun Pajalele
10.	Jusmyati	P	Dusun Pajalele
11.	Nuraien	P	Dusun Bonto Sugi
12.	Humairah	P	Dusun Bonto Sugi
13.	Tiara Puspita	P	Dusun Bonto Sugi
14.	Anisa Khaira	P	Dusun Bonto Sugi
15.	Wahdania	P	Dusun Bonto Sugi
16.	Ikawati	P	Dusun Bonto Bundu
17.	Nabila	P	Dusun Bonto Bundu
18.	Sri Rahayu Lestari	P	Dusun Bonto Bundu
19.	A.Syarifa Mar'ah	P	Dusun Bonto Bundu
20.	Wahyuni	P	Dusun Bonto Bundu

Sumber Data: dari Remaja Patalassang

2. Data Angket Responden

Berdasarkan hasil penyebaran angket, diperoleh data mengenai responden terhadap variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun data responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Data Angket Responden Pretest

NO	NAMA	SKOR SOAL ANGKET																				JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	NURAIN	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	14
2	TRI MUTIARA SARI	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	13
3	FEGI REVINA PUTRI	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	12
4	NILFALISKAWATI	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	11
5	SALSA NABILA	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	10
6	KHAFIZA TUL JANNAH	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	13
7	UMAYRA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	15
8	SAHRIA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18
9	NURSYAHRINI	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	15
10	JUSMYATI	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	11
11	NURAEIN	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	13
12	HUMAIRAH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	16
13	TIARA PUSPITA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	14
14	ANISA KHAIRA	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	13
15	WAHDANIA	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	16
16	IKAWATI	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	14
17	NABILA	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	14
18	SRI RAHAYU	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	12
19	A.SYARIFAH MAR'AH	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	11
20	WAHYUNI	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	14

Tabel 4.5
Data Angket Responden Postest

NO	NAMA	SKOR SOAL ANGKET																				JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	NURAIN	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
2	TRI MUTIARA SARI	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	15
3	FEGI REVINA PUTRI	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	15
4	NILFALISKAWATI	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	14
5	SALSA NABILA	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	17
6	KHAFIZA TUL JANNAH	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	16
7	UMAYRA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	17
8	SAHRIA	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17
9	NURSYAHRINI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19
10	JUSMYATI	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	17
11	NURAEIN	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	17
12	HUMAIRAH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
13	TIARA PUSPITA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18

14	ANISA KHAIRA	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17
15	WAHDANIA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18
16	IKAWATI	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
17	NABILA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
18	SRI RAHAYU	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	17
19	A.SYARIFAH MAR'AH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
20	WAHYUNI	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17

3. Analisis Data

Sebelum menerapkan dan menerapkan teknik self-talk, sebelum memberikan angket kepada remaja yang menanggapi penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri remaja, kegiatan ini disebut sebagai testing. Setelah diberikan tes terlebih dahulu, dilanjutkan dengan penerapan teknik self talk kemudian dinilai dengan memberikan angket kepada responden. Kegiatan ini disebut post-test.

Adapun hasil pre-test dan posttest dalam evaluasi tersebut yang telah diolah melalui *SPSS 25* diuraikan sebagai berikut:

a. Uji validasi

Uji validitas digunakan untuk melihat seberapa valid atau validnya alat-alat yang digunakan dalam penelitian (alat pengumpulan data). Uji validitas juga dapat dipahami sebagai uji determinasi atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Validity check digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu perangkat .(M. Yusuf et al., 2019)

Uji validitas digunakan untuk mengetahui validitas atau relevansi kuesioner peneliti yang digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam

pengujian ini digunakan analisis faktor. Dasar pengambilan keputusan adalah apakah dukungan pencarian dikatakan valid jika nilai yang diekstraksi $> 0,5$ (NURHIDAYA, 2020)

Dengan rincian sebagai berikut:

- 1) Jika nilai yang diekstraksi $> 0,5$ maka kuesioner yang diterbitkan valid
- 2) Jika nilai ekstraksi danlt; $0,5$ maka kuesioner dinyatakan tidak valid

Berikut berikut hasil uji validitas dara responden:

Tabel 4.6
Uji validitas Pre-Test

Communalities		
	Initial	Extraction
pertanyaan1	1.000	.608
pertanyaan2	1.000	.500
pertanyaan3	1.000	.500
pertanyaan4	1.000	.519
pertanyaan5	1.000	.621
pertanyaan6	1.000	.567
pertanyaan7	1.000	.506
pertanyaan8	1.000	.750
pertanyaan9	1.000	.609
pertanyaan10	1.000	.506
pertanyaan11	1.000	.503

pertanyaan12	1.000	.500
pertanyaan13	1.000	.605
pertanyaan14	1.000	.577
pertanyaan15	1.000	.508
pertanyaan16	1.000	.650
pertanyaan17	1.000	.555
pertanyaan18	1.000	.543
pertanyaan19	1.000	.502
pertanyaan20	1.000	.745

Sumber Data: Hasil Output SPSS 25

Berdasarkan hasil uji validitas tabulasi data instrument diatas menunjukkan bahwa bentuk pernyataan berada pada nilai *extraction* > 0,5. Yang berarti bahwa seluruh bentuk pernyataan pada hasil tabulasi data instrument dinyatakan valid.

Tabel 4.7

Uji validitas Post-Test

Communalities

	Initial	Extraction
pertanyaan1	1.000	.528
pertanyaan2	1.000	.592
pertanyaan3	1.000	.627
pertanyaan4	1.000	.519
pertanyaan5	1.000	.766

pertanyaan6	1.000	.837
pertanyaan7	1.000	.534
pertanyaan8	1.000	.738
pertanyaan9	1.000	.602
pertanyaan10	1.000	.627
pertanyaan11	1.000	.903
pertanyaan12	1.000	.551
pertanyaan13	1.000	.600
pertanyaan14	1.000	.668
pertanyaan15	1.000	.524
pertanyaan16	1.000	.865
pertanyaan17	1.000	.597
pertanyaan18	1.000	.523
pertanyaan19	1.000	.834
pertanyaan20	1.000	.516

Extraction Method: Principal Component
Analysis.

Sumber Data: Hasil Output SPSS 25

Berdasarkan hasil uji validitas tabulasi data instrument diatas menunjukkan bahwa seluruh bentuk pernyataan berada pada nilai *extraction* > 0,5. Yang berarti bahwa seluruh bentuk pernyataan pada hasil tabulasi data instrument dinyatakan valid.

b. Uji reliabilitas instrumen penelitian

Uji reliabilitas adalah uji untuk memastikan apakah angket kuesioner penelitian yang di gunakan untu mengumpulkan data penelitian reliabel atau tidak. Instrument penelitian dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0,7. Berikut uji reliabilitas data responden:

Tabel 4.8
Uji Reliabilitas Posttest
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items ^a	N of Items
.701	.844	20

Sumber Data: Hasil Output SPSS 25

Berdasarkan hasil uji reliabilitas tabulasi angket responden diatas menunjukkan bahwa seluruh bentuk pernyataan menunjukkan nilai *cronbach alpha* = 0.701, yang berarti bahwa seluruh pernyataan pada hasil tabulasi angket posttest dinyatakan reliabel karena nilai *cronbach alpha* 0.844 > 0,7

c. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Berikut uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian:

Tabel 4.9
Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Sebelum Treatment	.141	20	.200 [*]	.966	20	.671
Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Setelah Treatment	.224	20	.010	.935	20	.190

Sumber Data: Hasil Output SPSS 25

Uji normalitas data dengan menggunakan shapiro-wilk dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

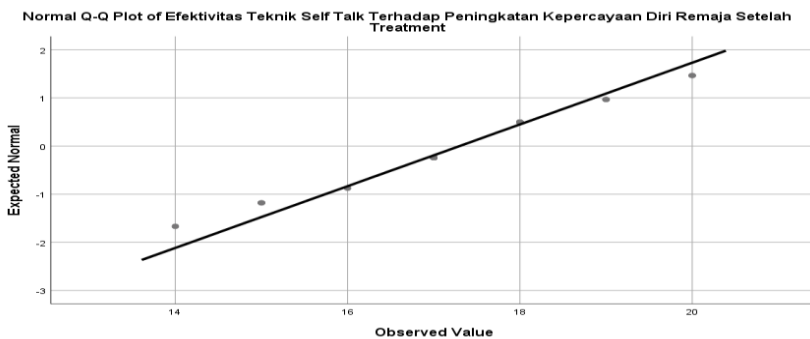
Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka data bersifat normal

Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tidak bersifat normal

Berdasarkan tabel *Test Of normality* diatas diperoleh keputusan yaitu, yang terlihat pada kolom pre-test memiliki nilai signifikan 0,671 yang berarti bersifat normal dan yang terlihat dari kolom post-test memiliki nilai signifikan 0,190 yang berarti data bersifat normal.

Gambar 4.I

Uji Normalitas Data Instrument



Sumber Data: Hasil output SPSS 25

Untuk melihat hasil uji normalitas data dengan Q-Q plot apabila data tersebar disekitar garis acuan normalitas horizontal maka data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal, namun apabila data tersebut tersebar jauh dari garis diagonal maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan gambar diatas hasil uji normalitas data dengan Q-Q plot dinyatakan berdistribusi normal karena data tersebut tersebar disekitar garis acuan normalitas horizontal.

d. Uji paired sampel test

Tabel 4.10

Paired Sampel Statistics

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Sebelum Treatment	13.45	20	1.986	.444

Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Setelah Treatment	17.30	20	1.559	.349
---	-------	----	-------	------

Sumber Data: Hasil output SPSS 25

Kepercayaan diri Remaja sebelum penerapan teknik *self talk* rata-rata yaitu 13.45. rata-rata peningkatan kepercayaan diri Remaja setelah penerapan teknik *self talk* rata-ratanya yaitu 17.30. dari hasil yang telah di olah dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri pada Remaja setelah di lakukan penerapan teknik *self talk*.

Tabel 4.11
Paired Samples Correlation
Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Sebelum Treatment & Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Setelah Treatment	20	.345	.136

Sumber data: Hasil Output SPSS 25

Berdasarkan table diatas menunjukkan hasil korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan variable *post-test* dan variable *post-test*. Diketahui nilai koefisien korelasi (correlation) sebesar 0,345 dan nilai sig sebesar 0,136. Karena nilai $\text{sig} < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variable *post-test* dan *post-test*.

Tabel 4.12
Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
			n	Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Sebelum Treatment - Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Setelah Treatment	3.850	2.059	.460	4.814	2.886	8.362	20	.000

Sumber Data: Hasil output SPSS 25

Untuk menguji apakah ada perbedaan signifikan rata-rata skor dalam peningkatan kepercayaan diri pada Remaja sebelum dan setelah penerapan teknik *self talk* maka dapat dilakukan penyusunan hipotesis yang dirumuskan untuk menguji perbedaan mean atau rata-rata hitung, yaitu:

H_0 = kedua rata-rata populasi sama

H_a = kedua rata-rata populasi tidak sama

apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima atau kedua rata-rata populasi sama, tetapi apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak atau kedua rata-rata populasi tidak sama. Pada tabel *Paired Samples Test* nilai

T_{hitung} adalah 8,362 dengan $p = 0,000$. Oleh karena $p < 0,05$, maka H_0 ditolak atau kedua rata-rata populasi tidak sama.

e. Uji Hasil Hipotesis

Efektivitas teknik self talk dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur. Berdasarkan hasil uji-t sampel berpasangan yang diproses melalui aplikasi SPSS 25 diperoleh nilai probabilitas sebesar $0,000 < 0,05$ maka teknik self talk efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri pada remaja.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data atau pengujian hipotesis yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik Self Talk efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur. Dari hasil Paired sample T-Test menggunakan SPSS 25 diperoleh hasil dari 20 responden. Kita tahu bahwa jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima atau mean kedua populasi sama, tetapi jika $p \leq 0,05$ maka H_0 ditolak atau nilai mean kedua populasi tidak sama. Dari panel sampel berpasangan diperoleh nilai T hitung sebesar 8,362 dengan $p = 0,000$. Karena $p \leq 0,05$ maka H_0 ditolak atau nilai mean kedua populasi tidak sama yang artinya terdapat perbedaan antara kedua populasi, sehingga teknik self talk dikatakan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis dapat memberikan rekomendasi, antara lain:

1. Hasil tersebut akan menjadi motivasi bagi stakeholders khususnya mahasiswa BK untuk menjadi pembimbing, dimana dalam hasil penelitian ini digunakan teknik real self talk untuk meningkatkan rasa percaya diri,
2. Penulis selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang teknik naratif hendaknya bekerjasama dengan pihak lain agar terlaksana sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ady, K., Muriany, T., Marasabessy, M. D., & Rumbouw, A. (2022). Implementasi Fungsi Pengawasan Badan Permusyawaratan Desa (BPD) Desa Liantasik Kecamatan Siritaun Wida Timur Kabupaten Keram Bagian Timur. *Besterkunde*, 1(02), 25–34.
- Ali, M., & Asrori, M. (2004). Psikologi Remaja. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Aritonang, I. (2005). Aplikasi Statistika. *Yogyakarta, Media Pressindo*.
- Astuti, M. P. (2019). Tingkat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas Viii Smp Santo Aloysius Turi Tahun Ajaran 2018/2019). *Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Derry Iswindharmajaya, J. (2014). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Elex Media Komputindo.
- Elfiky, I. (2013). *Terapi Berpikir Positif*. Penerbit Zaman.
- Erford, B. T. (N.D.). Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.

- Eviliasani, K., Hendriana, H., & Senjayawati, E. (2018). Analisis Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Siswa Smp Kelas Viii Di Kota Cimahi Pada Materi Bangun Datar Segi Empat. *Jpmi (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(3), 333–346.
- Faisol, I. A., Tarjo, T., & Musyarofah, S. (2014). Pengaruh Penerapan E-Procurement Terhadap Pencegahan Fraud Di Sektor Publik. *Journal Of Auditing, Finance, And Forensic Accounting*, 2(2), 71–90.
- Fatimah An, M. (2019). *Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja* [Phd Thesis]. Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5.
- Jannah, I. (2011). *Percaya Diri Aja, Lagi*. Solo: Pt Era Adicitra Intermedia.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Johani Dimiyati, M. M. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan Dan Palikasinya Pada Pendidikan Anak Usia Dini (Paud)*. Kencana.
- Komariah, A., & Triatna, C. (2006). *Visionary Leadership Menuju Sekolah Efektif*.

- Linda, E. (2020). *Pengaruh Positive Self Talk Dengan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020* [Phd Thesis]. Uin Raden Intan Lampung.
- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Mardianti,M. (2021). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Pada Mahasiswa Fukis Iai Muhammadiyah Sinjai* [Phd Thesis]. Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Nurhidaya,N. (2020). *Pengaruh Program Bimbingan Keagamaan Terhadap Perilaku Spiritual Warga Binaan Rutan Kelas Iib Sinjai* [Phd Thesis]. Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Pratama, S. W., Santosa, B., & Psi, S. (2020). *Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta* [Phd Thesis]. Iain Surakarta.
- Ramayulis, H. (2002). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Sari, N. P. (2019). *Dkk, Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Bagi Konseli/Siswa Smk: Petunjuk Guru Konselor Di Tingkat Sekolah Menengah Kejuruan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sarwono, S. W. (1994). *Psikologi Remaja*.

- Selliana, S., Nengsih, N., & Sitepu, D. R. (2021). Hubungan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Smk Tunas Pelita Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 01–10.
- Simamora, N. R. H., & Kep, M. (2009). *Buku Ajar Pendidikan Dalam Keperawatan*.
- Sucipto, A. (2014). Efektivitas Konseling Dm Dalam Meningkatkan Kepatuhan Dan Pengendalian Gula Darah Pada Diabetes Melitus Tipe 2. *Ijnp (Indonesian Journal Of Nursing Practices)*, 1(1), 8–20.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Suryabrata, S. (2011). *Psikologi Kepribadian*.
- Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian*. Anak Hebat Indonesia.
- Umar, H. (2013). *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis*.
- Vandini, I. (2016). Peran Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan Mipa*, 5(3).
- Wibowo, H. (2007). *Forune Favors The Ready!* Niaga Swadaya.
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.

- Yusuf, M., Spi, Ms., Daris, L., & Spi, Ms. (2019). *Analisis Data Penelitian: Teori & Aplikasi Dalam Bidang Perikanan*. Pt Penerbit Ipb Press.
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*.
- Zamy, M. N. S. Z. (2021). *Kesaksian Ulul'ilmi Terhadap Kesaksian Allah Dalam Surat Al-Imran Ayat 18: Studi Tafsir Al-Azhar Karya Hamka* [Phd Thesis]. Uin Sunan Ampel.
- Zulkifli, M., Darmawan, A., & Sutrisno, E. (2014). Motivasi Kerja, Sertifikasi, Kesejahteraan Dan Kinerja Guru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02).

LAMPIRAN

**EFEKTIVITAS TEKNIK SELF TALK TERHADAP
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA
DI DESA PATALASSANG
KECAMATAN SINJAI TIMUR**

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Alamat :
Pendidikan Terakhir/ Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah secara cermat terlebih dahulu pernyataan sebelum menjawab
2. Jawablah setiap pernyataan dengan memberikan tanda Centang (✓) pada kolom di salah satu alternatif jawaban yang saudara(i) yang anggap sesuai.
3. Jawablah pertanyaan dengan jujur sesuai yang anda alami atau rasakan, setiap pernyataan tidak boleh lebih dari satu jawaban.

KATEGORI JAWABAN:

Ya (Skor: 1)

Tidak (Skor: 0)

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Yakin dengan kemampuan diri sendiri		
2.	Percaya diri dengan pendapat yang saya sampaikan		
3.	Mampu berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Dalam mengambil keputusan, saya tidak bergantung pada orang lain		
5.	Mampu melakukan sesuatu dengan sendiri tanpa bantuan orang lain		
6.	Selalu Berfikir positif dengan apa yang dilakukan		
7.	Mampu menyelesaikan masalah sendiri		
8.	Memiliki semangat ketika menghadapi masalah		

9.	Dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri saya		
10.	Tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan sesuatu		
11.	Mampu menerima kritikan dari orang lain		
12.	Dalam mengambil keputusan, saya mempertimbangkan terlebih dahulu		
13.	Tidak merasa malu ketika mengutarakan pendapat didepan banyak orang		
14.	Tidak merasa minder ketika orang lain mengkritik penampilan saya		
15.	Mampu menenangkan diri dalam menghadapi rasa gelisah		
16.	Bertanggung jawab atas masalah yang diperbuat		
17.	Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah		
18.	Berani melakukan hal yang		

	belum pernah di lakukan		
19.	Yakin mampu menghadapi masalah		
20.	Mudah akrab dengan orang yang baru saya kenal		

Dokumentasi







Lampiran 1



**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : fukisainjinai@gmail.com

Website : <http://www.iainsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI SAKIP PT SK NOMOR : 1088/SK/BAK-PT/akred/PT/XII/2020

SURAT KEPUTUSAN

Nomor: 0192.D2/III.3.AU/F/KEP/2021

**TENTANG
DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai setelah:

- Menimbang** : 1. Bahwa dalam rangka penulisan Skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2020/2021, maka dipandang perlu untuk menetapkan Dosen Pembimbing penulisan Skripsi dalam Surat Keputusan.
2. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan kepadanya.
- Mengingat** : 1. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Muhammadiyah
2. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas.
3. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 6722 Tahun 2015, tentang perubahan nama STAI Muhammadiyah Sinjai menjadi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
5. Pedoman PP. Muhammadiyah No. 02/PED/1.0/B/2012 tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah.
6. Statuta Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Memperhatikan** : Kalender Akademik Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam T.A 2020/2021.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai tentang Dosen Pembimbing penulisan skripsi mahasiswa.
- Pertama** : Mengangkat dan menetapkan Bapak/Ibu:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. Burhanuddin, M.A	Mirna, S.Pd., M.Pd.

Untuk penulisan skripsi mahasiswa:

Nama : Risnawati

NIM : 180202023

Prodi : BPI

Judul : Efektivitas Teknik Self-Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Di Desa Pattalassang Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai

Lampiran 2



**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : fukisiamsinjai@gmail.com

Website : <http://www.iaimsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK NOMOR : 1088/SK/BAN-PT/Akred/PPT/XII/2020

Nomor : 037.D2/III.3.AU/F/2022

Sinjai, 08 Ramadhan 1443 H

Lamp : 1 Rangkap

09 April 2022 M

Hal : Izin Penelitian

Kepada Yang Terhormat

Kepala Desa Patalassang, Kec. Sinjai Timur

di-

Tempat

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa program Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Risnawati
NIM : 180202023
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Semester : VIII

akan mengadakan penelitian dengan judul:

Efektivitas Teknik Self-Talk terhadap peningkatan kepercayaan dini remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur

Sehubungan dengan hal tersebut di atas dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin melaksanakan penelitian di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur

Atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Tembusan:

1. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
2. Rektor IAIM Sinjai di Sinjai
3. Wakil Rektor I IAIM Sinjai di Sinjai
4. Ketua Prodi BPI IAIM Sinjai di Sinjai

Lampiran 3

KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : Pt.01/STm/VI/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Risnawati
Tempat/Tgl. Lahir : Sinjai, 15 November 1999
NIM : 180202023
Pendidikan : Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Alamat : Dusun Pajalele Desa Patalassang Kec.Sinjai Timur
Kab.Sinjai.

Bahwa yang tersebut namanya di atas benar telah melakukan penelitian di Desa Patalassang Kec. Sinjai Timur Kab. Sinjai dengan judul penelitian "Efektivitas Teknik Self-Talk terhadap peningkatan kepercayaan dini remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Patalassang, 21 Juni 2022

Kepala Desa Patalassang



Lampiran 4

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN
EFEKTIVITAS TEKNIK SELF TALK TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI DESA PATALASSANG
KECAMATAN SINJAI TIMUR

No	Indikator Utama	Sub. Indikator	No.Item Instrumen	KET
1.	<i>Self talk</i>	a. Berbicara positif pada diri	1,7	Angket dan skala Guttman
		b. Berbicara keinginan dan harapan	18,19	
		c. Kontrol diri	3,10	
		d. Menghilangkan kecemasan	15,17	
		e. Berdialog melawan	16,20	
2.	Kepercayaan diri	a. Percaya kemampuan sendiri	2,5	Angket dan skala Guttman
		b. Bersikap positif dalam menghadapi masalah	6,8	
		c. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	4, 12	
		d. Memiliki konsep diri yang positif	9,14	
		e. Berani mengungkapkan pendapat	11, 13	

Lampiran 5

**EFEKTIVITAS TEKNIK SELF TALK TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI DESA PATALASSANG
KECAMATAN SINJAI TIMUR**

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : *SALSA NABILA*
 Jenis Kelamin : *Perempuan*
 Umur : *17*
 Alamat : *Borac*
 Pendidikan Terakhir/ Kelas : *UMA*

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah secara cermat terlebih dahulu pernyataan sebelum menjawab
2. Jawablah setiap pernyataan dengan memberikan tanda Centang (✓) pada kolom di salah satu alternatif jawaban yang saudara(i) yang anggap sesuai.
3. Jawablah pertanyaan dengan jujur sesuai yang anda alami atau rasakan, setiap pernyataan tidak boleh lebih dari satu jawaban.

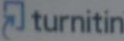
NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Yakin dengan kemampuan diri sendiri	✓	
2.	Percaya diri dengan pendapat yang saya sampaikan	✓	
3.	Mampu berkomunikasi dengan orang lain	✓	
4.	Dalam mengambil keputusan, saya tidak bergantung pada orang lain	✓	
5.	Mampu melakukan sesuatu dengan sendiri tanpa bantuan orang lain	✓	
6.	Selalu Berfikir positif dengan apa yang dilakukan	✓	

7.	Mampu menyelesaikan masalah sendiri	✓	
8.	Memiliki semangat ketika menghadapi masalah		✓
9.	Dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri saya		✓
10.	Tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan sesuatu	✓	
11.	Mampu menerima kritikan dari orang lain	✓	
12.	Dalam mengambil keputusan, saya mempertimbangkan terlebih dahulu	✗	✓
13.	Tidak merasa malu ketika mengutarakan pendapat didepan banyak orang	✓	
14.	Tidak merasa minder ketika orang lain mengkritik penampilan saya	✓	
15.	Mampu menenangkan diri dalam menghadapi rasa gelisah	✓	
16.	Bertanggung jawab atas masalah yang diperbuat	✓	
17.	Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah	✓	
18.	Berani melakukan hal yang belum pernah di lakukan	✓	
19.	Yakin mampu menghadapi masalah		✓
20.	Mudah akrab dengan orang yang baru saya kenal	✓	

TTD



Lampiran 6

 **turnitin** Similarity Report ID: oid:3006129150205

PAPER NAME 180202023	AUTHOR RISNAWATI
--	------------------------------------

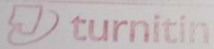
WORD COUNT 7505 Words	CHARACTER COUNT 42143 Characters
---	--

PAGE COUNT 40 Pages	FILE SIZE 177.1KB
---------------------------------------	-------------------------------------

SUBMISSION DATE Dec 27, 2022 12:27 PM GMT+8	REPORT DATE Dec 27, 2022 12:28 PM GMT+8
---	---

● **29% Overall Similarity**
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 26% Internet database
- 9% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 23% Submitted Works database


 PERPUSTAKAAN IAIN

 Nama Instruktur: IPRAN SUTISMAN, M.Pd.

Lampiran 7

BIODATA PENULIS



Nama : Risnawati

Nim : 180202023

Tempat/ TGL Lahir : Sinjai, 15 November 1999

Alamat : Dusun Pajalele, Desa Patalassang,
Kecamatan Sinjai Timur, Kabupaten
Sinjai

Agama : Islam

No.HP : 085245760433

Emai-l : Risnawatinurra@gmail.com

Nama Orang Tua :

1. Ayah : Rabbi

2. Ibu : Nuraeni

Riwayat Pendidikan :

1. SD/MI : PKBM Al-Firdaus Nunukan (2006-
2012)

2. SMP/MTS : MTS Darussalam Patalassang (2012-

- 2015)
3. SMA/MA : MA Darussalam Patalassang (2015-2018)
 4. S1 : IAI Muhamaddiyah Sinjai (2018-2022)

Pengalaman Organisasi :

1. Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM), Tahun 2019-2020
3. Pengurus GKH IAI Muhammadiyah Sinjai, Tahun 2019-2020
4. Pengurus Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (HMP BPI), Tahun 2020-2021