

PERAN TEKNIK *SELF-TALK* PADA BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK

Dwi Hairani¹, Asbi², Fitri Wahyuni Azmi³, Naila Azzahra Lubis⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

hairanidwi32@gmail.com

Received: 02-07-2025

Revised: 10-07-2025

Approved: 28-07-2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran teknik self-talk dalam bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan analisis isi (concept analysis) terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik self-talk dalam bimbingan kelompok efektif dalam membangun pola pikir positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta memfasilitasi pengelolaan emosi dan motivasi peserta didik melalui dukungan dan interaksi kelompok yang suportif. Simpulan penelitian ini adalah teknik self-talk dalam bimbingan kelompok merupakan strategi yang efektif dan direkomendasikan dalam membantu peserta didik mengembangkan kepercayaan diri secara optimal.

Kata Kunci: Teknik Self-Talk, Bimbingan Kelompok, Kepercayaan Diri, Interaksi Sosial

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial, hakikatnya manusia saling membutuhkan antara satu sama lain tanpa henti. Oleh karena itu, setiap manusia harus memiliki kemampuan atau keterampilan dalam bersosialisasi, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat maupun lingkungan persekolahan. Sekolah merupakan tempat bagi peserta didik untuk mendapat ilmu pengetahuan, baik secara akademik maupun non-akademik serta membentuk karakter dan kepribadian peserta didik. Di sekolah, peserta didik juga memiliki beberapa peran yang harus dijalankan, seperti mendengarkan penjelasan guru, mengerjakan tugas, serta menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru. Selain itu peserta didik juga dituntut untuk mampu belajar secara kelompok, berdiskusi secara berkelompok, dan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan interaksi sosial, termasuk bermain dengan teman-teman.

Sebagian besar dari kegiatan sehari-hari peserta didik mengharuskan adanya interaksi sosial, sehingga dibutuhkan adanya kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu sikap keyakinan terhadap diri sendiri yang berasal dari hati nurani sehingga mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuan tanpa ada rasa cemas yang berlebihan (Tanjung & Amelia, 2017). Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek penting yang wajib dimiliki oleh peserta didik, karena dianggap sebagai salah satu kunci keberhasilan dalam proses pembelajaran. Menurut pendapat Anthony (Wahyuni, 2024) kepercayaan diri dapat terbentuk karena adanya keyakinan melalui pembicaraan yang dilakukan pada diri sendiri secara internal.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayumi dan Alfin (2024) menunjukkan jika rasa kurang kepercayaan diri berasal dari tidak mempresentasikan diri (*self-concept*) dengan tepat, sehingga rasa cemas atau ketakutan untuk salah bertindak menguasai diri. Salah satu teknik yang dapat diterapkan untuk dapat membentuk kepercayaan diri, salah satunya dengan menggunakan self-talk. Teknik ini mengajak diri sendiri untuk beranjak dari pola berpikir yang negatif ke arah yang lebih positif (Hidayat, 2011). Layanan bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan dalam proses

pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor ataupun guru BK kepada peserta didik untuk dapat berkembang secara optimal. Salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat membantu peserta didik dalam membentuk kepercayaan diri adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh beberapa individu, dimana setiap individu diminta untuk memberikan pendapat, memberikan saran, serta saling berdiskusi. Tujuan dari kegiatan ini untuk membantu setiap individu mencapai perkembangan secara optimal.

Bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai alternatif yang efektif untuk dapat meningkatkan percaya diri dari peserta didik. Karena di dalam kegiatan ini anggota kelompok akan terdorong untuk lebih terbuka, menunjukkan empati, serta mampu memberikan pendapat dan menerima pendapat orang lain. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok, peserta didik mampu untuk percaya diri karena adanya suasana yang aman untuk mereka mengutarakan pendapat mereka, memahami perbedaan pendapat antar anggota serta dapat membangun interaksi yang lebih optimal. Dengan demikian, dapat dimaknai bahwa penerapan teknik self-talk dalam bimbingan kelompok menjadi permulaan bagi peserta didik dalam membangun kepercayaan diri. Karena dengan adanya self-talk menuntut individu untuk lebih menyelami pikirannya sendiri, sehingga menemukan ide menarik dengan penuh percaya diri (Putri dkk., 2022).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini digunakan metode studi literatur, yaitu suatu pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan analisis sumber-sumber literatur ilmiah yang relevan dengan topik yang diteliti. Metode ini bertujuan untuk memperoleh data dan informasi yang mendalam serta terpercaya dari berbagai dokumen tertulis, seperti buku, artikel ilmiah, tesis, disertasi, dan sumber-sumber tertulis lainnya yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian (Syaibani dalam Azizah & Purwoko, 2017). Jenis penelitian studi literatur ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai pandangan dan temuan dari penelitian terdahulu, sehingga dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai konsep dan isu yang diangkat. Dengan demikian, penelitian ini tidak melakukan pengumpulan data primer melalui eksperimen atau survei, melainkan menggali literatur yang sudah ada sebagai sumber utama untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (concept analysis), yaitu proses membaca, memilih, dan menelaah sumber secara berulang-ulang. Selanjutnya, dilakukan perbandingan dan penggabungan berbagai informasi dari sumber yang berbeda sehingga dapat menemukan hasil yang relevan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sabarguna dalam Puspitasari & Ulum, 2020).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tantangan dan situasi kehidupan. Individu yang percaya diri akan merasa mantap dengan dirinya sendiri, tidak mudah ragu, dan memiliki pandangan positif terhadap kemampuannya. Sikap ini sangat penting untuk menunjang keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, baik pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan sosial (Alkhofiyah, 2021). Seseorang dengan kepercayaan diri yang baik akan lebih mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara terbuka, serta lebih siap dalam mengambil keputusan. Ia juga tidak takut untuk mencoba hal baru, karena memiliki kepercayaan bahwa dirinya mampu belajar dan berkembang. Kepercayaan diri juga

memungkinkan seseorang untuk menerima kritik sebagai masukan positif, bukan ancaman terhadap harga dirinya (Rais, 2022). Kepercayaan diri berkembang melalui proses pembelajaran dan pengalaman hidup sejak masa kanak-kanak. Faktor lingkungan, seperti dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru, turut membentuk persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri. Lingkungan yang suportif dan penuh penghargaan akan mendorong perkembangan kepercayaan diri, sementara lingkungan yang penuh tekanan dan kritik dapat menghambatnya (Dewantari dkk, 2021). Konsep diri yang positif merupakan fondasi utama dalam membangun kepercayaan diri. Ketika seseorang memiliki pandangan positif terhadap siapa dirinya, ia akan lebih mudah untuk merasa yakin terhadap kemampuannya. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif cenderung merasa tidak berharga dan ragu akan kemampuannya sendiri. Oleh karena itu, penguatan konsep diri penting dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri (Abdurrohim & Saputra, 2024).

Kegiatan seperti konseling kelompok dan pelatihan pengembangan diri terbukti membantu seseorang meningkatkan kepercayaan dirinya. Dalam proses tersebut, individu diajak untuk mengenal diri lebih dalam, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta belajar bagaimana mengatasi hambatan psikologis yang mengganggu rasa percaya diri. Proses ini dapat membentuk keberanian untuk tampil dan berinteraksi di depan orang lain (Dewantari dkk, 2021). Selain dari dalam diri, media sosial dan teknologi juga turut memengaruhi kepercayaan diri seseorang, khususnya pada remaja dan dewasa muda. Paparan terhadap standar sosial yang tidak realistis di media sosial dapat menurunkan kepercayaan diri apabila tidak disikapi dengan bijak. Oleh karena itu, literasi digital juga diperlukan untuk membangun kepercayaan diri yang sehat di era digital (Wulandari & Putra, 2018). Kepercayaan diri juga erat kaitannya dengan kemandirian dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah. Individu yang percaya diri akan lebih yakin dalam menghadapi kesulitan dan tidak mudah menyerah. Mereka cenderung memiliki daya juang yang tinggi dan bersikap proaktif dalam memperjuangkan tujuan yang diinginkan (Rais, 2022). Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam menunjang pertumbuhan dan kesuksesan seseorang. Oleh karena itu, perlu adanya upaya yang berkelanjutan dalam mengembangkan kepercayaan diri, baik melalui pendidikan, pelatihan, maupun lingkungan yang mendukung. Kepercayaan diri yang baik akan menciptakan individu yang lebih tangguh, produktif, dan siap menghadapi tantangan hidup (Alkhofiyah, 2021).

Teknik Self -Talk

Self-talk merupakan teknik psikologis yang melibatkan proses komunikasi internal, di mana seseorang berbicara kepada dirinya sendiri, baik secara sadar maupun tidak sadar. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengelola emosi, memperkuat motivasi, serta membentuk pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam konteks perkembangan pribadi, self-talk memiliki peranan penting dalam membangun kepercayaan diri dan ketangguhan mental (Azizah & Hartati, 2023). Self-talk terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu self-talk positif dan self-talk negatif. Self-talk positif adalah bentuk dialog internal yang bersifat membangun, mendorong semangat, dan memberikan keyakinan diri, seperti kalimat "Aku bisa melakukannya" atau "Aku cukup mampu." Sementara itu, self-talk negatif cenderung melemahkan dan membatasi potensi diri, misalnya seperti "Aku tidak pantas" atau "Aku pasti gagal." Oleh karena itu, mengubah pola self-talk negatif menjadi positif menjadi inti dari teknik ini (Safitri & Wulandari, 2020).

Dalam praktik konseling maupun pelatihan pengembangan diri, teknik self-talk kerap

digunakan untuk mengatasi rasa takut, cemas, dan ragu. Teknik ini juga efektif dalam meningkatkan performa akademik dan prestasi karena mampu memperkuat fokus, menenangkan pikiran, serta menjaga motivasi. Ketika seseorang berbicara kepada dirinya sendiri dengan kalimat-kalimat yang mendukung, otak akan merespons dengan meningkatkan rasa aman dan kontrol terhadap situasi (Wahyuni & Nurdin, 2021). Proses penerapan self-talk dapat dilakukan melalui latihan berulang yang melibatkan afirmasi positif, penulisan jurnal diri, hingga penggunaan visualisasi. Afirmasi positif merupakan kalimat-kalimat yang diulang secara konsisten untuk membentuk keyakinan baru yang lebih kuat dan sehat. Teknik ini sangat bermanfaat dalam menumbuhkan optimisme dan mengurangi pikiran-pikiran irasional yang muncul dalam kondisi tekanan (Indriani & Arifin, 2022). Teknik self-talk adalah strategi sederhana namun efektif yang dapat digunakan siapa saja untuk mengatasi hambatan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan membiasakan berbicara positif kepada diri sendiri, seseorang akan lebih mampu membangun pola pikir yang adaptif, menguatkan mental, dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan percaya diri (Azizah & Hartati, 2023).

Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan secara terstruktur melalui pertemuan kelompok kecil, bertujuan membantu individu dalam memahami diri dan lingkungan secara lebih baik. Dalam bimbingan kelompok, peserta diajak untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, serta belajar bersama dalam suasana terbuka dan bebas dari penilaian negatif. Layanan ini difasilitasi oleh seorang pembimbing atau konselor yang bertindak sebagai fasilitator proses interaksi kelompok (Putri & Suryana, 2021). Bimbingan kelompok memiliki manfaat utama dalam meningkatkan kesadaran diri, keterampilan sosial, serta perkembangan emosional peserta. Melalui dinamika kelompok, individu dapat mencerminkan pengalamannya sendiri terhadap pengalaman orang lain, sehingga memunculkan wawasan baru. Selain itu, suasana kelompok yang suportif memungkinkan peserta untuk mengeksplorasi perasaan dan pemikiran yang selama ini mungkin terpendam (Rohman & Kurniawan, 2022).

Salah satu keunggulan bimbingan kelompok adalah efektivitasnya dalam mengatasi permasalahan yang bersifat umum, seperti kurangnya kepercayaan diri, kesulitan komunikasi, serta kecemasan sosial. Teknik ini juga sering dimanfaatkan di lingkungan pendidikan, terutama dalam membantu siswa mengembangkan potensi diri, memperbaiki hubungan sosial, dan meningkatkan prestasi akademik. Kegiatan dalam bimbingan kelompok dapat meliputi diskusi, permainan peran (role play), simulasi, dan refleksi kelompok (Ramadhani & Aisyah, 2020). Dalam pelaksanaannya, bimbingan kelompok dibagi menjadi tiga tahap utama, yaitu tahap pembentukan, tahap kegiatan inti, dan tahap penutup. Pada tahap pembentukan, konselor menjelaskan aturan kelompok dan membangun kedekatan antaranggota. Tahap kegiatan inti diisi dengan diskusi atau kegiatan yang berkaitan dengan tema bimbingan, sementara tahap penutup digunakan untuk menyimpulkan hasil dan memberi penguatan positif kepada peserta (Muthmainnah & Basri, 2023). Dengan pendekatan yang bersifat partisipatif dan kolaboratif, bimbingan kelompok terbukti menjadi metode yang efektif untuk memfasilitasi perkembangan pribadi dan sosial individu. Keberhasilan bimbingan kelompok sangat bergantung pada keterbukaan peserta, kemampuan fasilitator dalam mengelola dinamika kelompok, serta kejelasan tujuan bimbingan. Oleh karena itu, teknik ini perlu diterapkan secara sistematis agar hasil yang diperoleh dapat maksimal dan berkelanjutan (Sari & Muslimin, 2020).

Peran Teknik *Self-talk* pada Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri

Teknik self-talk atau berbicara pada diri sendiri merupakan pendekatan psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mengelola pikiran dan perasaan melalui dialog internal yang positif. Dalam konteks bimbingan kelompok, teknik ini digunakan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta. Melalui self-talk, individu belajar untuk menggantikan pikiran negatif dengan afirmasi positif yang membangun citra diri yang lebih kuat dan realistis (Yunita & Supriyanto, 2020). Ketika diterapkan dalam bimbingan kelompok, teknik self-talk tidak hanya memberikan efek pada individu secara personal, tetapi juga mendorong partisipan lain untuk melakukan refleksi serupa melalui dinamika kelompok. Peserta saling mendengarkan pengalaman self-talk rekan satu kelompok, kemudian mendapat penguatan dari konselor atau fasilitator. Proses ini menciptakan lingkungan suportif yang memperkuat rasa percaya diri secara kolektif (Sari & Muslimin, 2020).

Kepercayaan diri seseorang sering kali dipengaruhi oleh pola pikir internal yang bersifat meremehkan diri sendiri. Self-talk positif membantu mengubah pola pikir ini dengan membangun persepsi diri yang lebih sehat. Dalam sesi bimbingan kelompok, konselor dapat memandu peserta untuk menuliskan dan membacakan afirmasi diri seperti “Saya mampu menyampaikan pendapat saya,” atau “Saya berharga dan layak dihargai.” Latihan seperti ini terbukti meningkatkan self-efficacy dan motivasi (Rohman & Kurniawan, 2022). Selain itu, penerapan teknik self-talk dalam bimbingan kelompok dapat memfasilitasi pengembangan strategi coping terhadap situasi yang menantang. Ketika peserta menghadapi kecemasan sosial atau keraguan terhadap kemampuan diri, self-talk dapat menjadi alat regulasi emosi yang efektif. Dengan bantuan kelompok, peserta memperoleh dukungan sosial dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi perasaan tersebut (Ramadhani & Aisyah, 2020).

Secara keseluruhan, integrasi teknik self-talk ke dalam layanan bimbingan kelompok sangat berperan dalam proses peningkatan kepercayaan diri. Dengan pendampingan yang sistematis dari konselor dan keterlibatan aktif anggota kelompok, peserta tidak hanya memperoleh keterampilan berbicara positif kepada diri sendiri, tetapi juga mengalami perubahan sikap yang lebih percaya terhadap kemampuan dirinya. Oleh karena itu, teknik ini menjadi salah satu metode yang direkomendasikan dalam intervensi konseling kelompok untuk pengembangan personal peserta (Putri & Suryana, 2021).

KESIMPULAN

Bahwa penerapan teknik self-talk dalam layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Self-talk, sebagai dialog internal positif, membantu individu menggantikan pikiran negatif dengan afirmasi yang membangun citra diri lebih sehat dan kuat. Melalui dinamika bimbingan kelompok yang suportif, peserta tidak hanya belajar mengelola emosi dan menguatkan motivasi secara personal, tetapi juga memperoleh dukungan sosial yang memperkuat rasa percaya diri secara kolektif. Dengan bimbingan konselor yang terstruktur, teknik ini mendorong perkembangan kepercayaan diri yang berkelanjutan, yang sangat penting bagi keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran dan interaksi sosial. Oleh karena itu, integrasi teknik self-talk ke dalam bimbingan kelompok direkomendasikan sebagai metode yang efektif untuk mengoptimalkan perkembangan kepercayaan diri dan potensi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohim, A., & Saputra, F. (2024). Penguatan Konsep Diri untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 101-115.
- Alkhofiyah, N. (2021). Peranan Kepercayaan Diri dalam Keberhasilan Pendidikan dan Hubungan Sosial. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan*, 8(1), 45-58.
- Azizah, N., & Hartati, S. (2023). Teknik Self-Talk dalam Meningkatkan Ketangguhan Mental dan Motivasi. *Jurnal Konseling dan Pengembangan Diri*, 4(3), 210-224.
- Dewantari, A., Sari, L., & Nugroho, R. (2021). Dukungan Lingkungan dan Perkembangan Kepercayaan Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 78-91.
- Hidayat, R. (2011). Teknik Self-Talk sebagai Upaya Membentuk Kepercayaan Diri pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 2(2), 33-39.
- Indriani, R., & Arifin, M. (2022). Afirmasi Positif dalam Pengembangan Diri: Studi Kasus Teknik Self-Talk. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 5(1), 56-65.
- Muthmainnah, S., & Basri, H. (2023). Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 99-110.
- Putri, E., Suryana, D., & Lubis, N. A. (2022). Peran Self-Talk dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan*, 3(2), 145-160.
- Putri, E., & Suryana, D. (2021). Bimbingan Kelompok sebagai Layanan untuk Meningkatkan Potensi Diri Peserta Didik. *Jurnal Konseling dan Pengembangan*, 3(1), 88-99.
- Ramadhani, F., & Aisyah, N. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 135-147.
- Rais, M. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kemandirian Pengambilan Keputusan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(1), 12-25.
- Rohman, A., & Kurniawan, T. (2022). Dinamika Kelompok dan Penguatan Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 123-136.
- Safitri, L., & Wulandari, T. (2020). Mengubah Pola Self-Talk Negatif menjadi Positif dalam Pengembangan Diri. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 4(1), 55-64.
- Sari, I., & Muslimin, M. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Talk dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(3), 199-210.
- Syaibani, A. dalam Azizah, N., & Purwoko, H. (2017). Metode Studi Literatur dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 3(1), 22-34.
- Tanjung, F., & Amelia, S. (2017). Konsep Kepercayaan Diri dalam Psikologi Pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2(1), 10-18.
- Wahyuni, F. W. (2024). Peran Internal Dialog dalam Pembentukan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(1), 50-62.
- Wahyuni, R., & Nurdin, S. (2021). Pengaruh Self-Talk terhadap Prestasi Akademik dan Motivasi Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 140-152.
- Wulandari, A., & Putra, B. (2018). Pengaruh Media Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 34-45.
- Yunita, S., & Supriyanto, A. (2020). Implementasi Teknik Self-Talk dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 101-114.