SKRIPSI

PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI SISWA DI SMPN 3 MINASATENE

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling
(STKIP ANDI MATAPPA)

SUKMAWATI
920862010004

ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul : PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI SISWA DI SMPN 3 MINASATENE

Atas Nama Saudari:

Nama	: SUKMAWATI
NIM	: 920862010004
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti telah memenuhi persyaratan untuk di pertahankan dalam ujian skripsi.

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
NURHIDAYATULLAH D.,S.Pd.,M.Pd	A.MUH.RAMADHAN AS.,S.Pd.,M.Pd

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM. SH., MH.	AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) andi matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua : Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd (.....)

Sekertaris : A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd., M.Pd (.....)

Penguji :1. Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd (.....)

2. A. Aztri Fithrayani Alam, SH,. S.Pd., MH (.....)

Pembimbing :1. Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd (.....)

2. A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd., M.Pd (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

BISMILLAHI RAHMANI RAHIM

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : **SUKMAWATI**

Npm 920862010004

Tempat Tanggal Lahir : Pangkep 01 Juli 2002

Alamat : Kmp. Bakka Kel. Bontoa

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa isi skripsi ini adalah tanggung jawab saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya, tiruan, duplikat atau dibuatkan maka presdikat kerjasama saya dapat dinyatakan batal demi hukum.

Pangkajene, 2024

Yang membuat pernyataan

SUKMAWATI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

Motto

“ Jadikanlah Setiap Hinaan, Masalah Dan Keraguan Manusia Menjadi Motivasi Untuk Melangkah Mencapai Tujuan Dan pulanglah Sebagai Sarjana.”

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

ABSTRAK

SUKMAWATI, 2024. Penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri siswa pada SMP Negeri 3 Minasatene. Dibimbing oleh: Ibu Nurhidayatullah D, sebagai pembimbing 1 dan Bapak A. Muh. Ramadhan, sebagai pembimbing 2. Rumusan dalam penelitian ini adalah : 1) Bagaimanakah kesadaran diri siswa sebelum penerapan teknik *self talk* di SMP Negeri 3 Minasatene? 2) Bagaimanakah kesadaran diri siswa setelah penerapan teknik *self talk* di SMP Negeri 3 Minasatene? 3) Apakah teknik *self talk* dapat meningkatkan kesadaran diri pada siswa SMP Negeri 3 Minasatene? Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui kesadaran diri siswa sebelum penerapan teknik *self talk* di SMP negeri 3 Minasatene. 2) Untuk mengetahui kesadaran diri siswa setelah penerapan teknik *self talk* di SMP Negeri 3 Minasatene. 3) Untuk mengetahui apakah teknik *self talk* dapat meningkatkan kasadaran diri pada siswa SMP Negeri 3 Minasatene.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan sampel penelitian sebanyak 10 siswa. Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, hipotesis dalam penelitian yang berbunyi "1) Kesadaran diri siswa sebelum penerapan teknik self talk di SMP Negeri 3 Minasatene tidak baik. 2) Kesadaran diri siswa setelah penerapan teknik self talk di SMP Negeri 3 Minasatene baik. 3) Teknik self talk dapat meningkatkan kesadaran diri pada siswa SMP Negeri 3 Minasatene sangat baik.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa: 1) Kesadaran diri siswa sebelum penerapan teknik self talk di SMP Negeri 3 Minasatene berada pada kategori "Rendah".2) Kesadaran diri setelah penerapan teknik self talk di SMP Negeri 3 Minasatene meningkat menjadi "Sangat Tinggi". 3) Teknik self talk dapat meningkatkan kesadaran diri pada siswa SMP Negeri 3 Minasatene, dimana kelebihan teknik self talk untuk menyelesaikan permasalahan yang masih tertunda dan belum bisa diselesaikan, maka dengan teknik ini terlihat bahwa siswa SMP Negeri 3 Minasatene mengalami peningkatakan kesadaran diri setelah mengikuti teknik self talk.

Kata kunci: Teknik self talk, Kesadaran diri

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

KATA PENGANTAR

Asslamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidyah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan ilmu pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis,walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas,namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis ini menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. A. Zam Immawan Alam, SH MH. Selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
4. Nurhidayatullah D, S.Pd., M.Pd selaku (pembimbing I) dan A.Muh.Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd selaku (pembimbing II) yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan, motivasi dan petunjuk khusus tentang penyusunan skripsi ini

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

5. Segenap dosen STKIP Andi Matappa, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya
6. Teristimewa diucapkan terimakasih dan penghormatan kepada Ayahanda Nippi Dg Palallo dan Ibunda Bali Dg Sibollo yang tercinta atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan yang Namanya Pendidikan namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal Lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan Bahagia selalu
7. Kepada sahabat tercinta A.Wahdinal Fauziah Wahyudi dan Anita Mandasari yang selalu Bersama -sama dalam menghadapi dunia perskripsian. Terimakasih atas semangatnya, dukungan, pengertian, motivasi, doa dan selalu menjadi tempat keluh kesah dalam proses penyusunan laporan tugas akhir ini
8. Ucapan terimakasih kepada seluruh keluarga dan teman-teman seperjuangan Angkatan 2020 dan sejurusan bimbingan dan konseling yang tak pernah henti memberikan dorongan semangat untuk sama-sama menyelesaikan Pendidikan.
9. Ucapan kepada Diri saya sendiri, terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak pernah menyerah walaupum sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi, yang mampu berdiri tegak Ketika di hantam

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

permasalahan yang ada. Ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat diriku sendiri kamu pasti bisa

Rekan – rekan mahasiswa yang telah banyak memberikan manfaat pertimbangan dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, akhirnya penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis diri sendiri dan para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin.

Pangkajene, 2024

SUKMAWATI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING **i**

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI **ii**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI **iii**

MOTTO **iv**

ABSTRAK **v**

ABSTRACK **vi**

PRAKATA **vii**

DAFTAR ISI **x**

DAFTAR TABEL **xii**

DAFTAR LAMPIRAN **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuam Penelitian 5

D. Manfaat penelitian 6

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR **7**

A. Kajian Pustaka 7

B. Kerangka Pikiir 23

C. Hipotesis 25

BAB III METODE PENELITIAN **26**

A. Lokasi Penelitian 26

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian 26

C. Variabe dan Desain Penelitian 27

D. Definisi Operasional Variabel 28

E. Populasi dan Sampel 29

F. Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data 31

G. Teknik Aanalisis Data 36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **39**

A. Hasil Penelitian 39

B. Pembahasan 45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **47**

A. Kesimpulan 47

B. Saran 48

KEPUSTAKAAN **49**

LAMPIRAN-LAMPIRAN **52**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

DAFTAR TABEL

3.1 Populasi Peneltian 29

3.2 Sampel Peneltian 31

3.3 Distribusi Pemberian Skor 32

3.4 Kategori Hasil Angket 32

3.5 Kriteria Penentuan Hasil Observasi 35

4.1 Rekapitulasi Hasil Angket Pretest dan Posttest 40

4.2 Rekapitulasi Hasil Observasi Perkelompok Selama Megikuti Teknik Self Talk 42

4.3 Rangkuman Hasil Uji Z 44

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi – Kisi Angket Uji Coba 53
2. Angket Uji Coba 54
3. Tabulasi Hasil Angket Uji coba 56
4. Uji Validasi Hasil Angket Uji Coba 57
5. Kisi – Kisi Angket Penelitian 58
6. Angket Penelitian 59
7. Tabulasi Hasil Angket Pretest 61
8. Tabulasi Hasil Angket Posttest 62
9. Analisis SPSS Pretest 63
10. Analisis SPSS Posttest 64
11. Skenario Pelaksananaan 68
12. Pedoman Observasi 72
13. Tabel r Product Momen 76
14. Dokumentasi Hasil Peneltian 78
15. Persuratan 82
16. Riwayat Hidup 83

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mengembangkan potensi manusia menuju kedewasaan, baik kedewasaan intelektual, sosial maupun kedewasaan moral. Oleh karena itu, proses pendidikan bukan hanya mengembangkan intelektual saja, tetapi mencangkup seluruh potensi yang dimiliki anak didik. Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas peserta didik sehingga menjadi lengkap, terintegrasi, dan seimbang sesuai dengan standar kompetensi (Sanjaya, 2017). Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 Pasal 1 tentang Standar Nasional Pendidikan disebutkan bahwa: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan, yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara" (Supriyanto, 2019).

Sebagai alat belajar, akal merupakan potensi kejiwaan manusia berupa sistem psikis yang kompleks untuk menyerap, mengolah, dan menyimpan kembali item-item informasi dan pengetahuan (ranah kognitif). Maka dari itu kita sebagai manusia dianjurkan untuk menuntut ilmu supaya ranah kognitif tersebut dapat terasah. Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

dengan tahap perkembangan yang rentan terhadap kehidupannya. Perubahan individu yang memasuki masa remaja meliputi beberapa aspek seperti perubahan fisik, perubahan emosional, sosial, moral, dan kepribadian. Dalam pergaulan masa remaja banyak anak yang melakukan tindakan kekerasan seperti bullying antar teman (Rahmah, 2016).

Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat. Menurut WHO (organisasi kesehatan dunia) batasan usia remaja adalah 12 hingga 24 tahun, sedangkan dari segi program pelayanan, batas usia remaja yang digunakan oleh Kementrian Kesehatan adalah yang usia 10 hingga 19 tahun dan belum menikah. Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), batasan usia remaja adalah 10 sampai 21 tahun. Peserta didik sekolah menengah pertama yang berusia 12-15 tahun termasuk dalam kategori remaja (Rahmah, 2016) .

Kesadaran diri merupakan aspek yang sangat penting dalam remaja untuk proses perkembangan diri, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional, tingkah laku di kemudian hari, prestasi akademis, dan penyesuaian psikologis jangka panjang dengan bisa memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Individu dengan kesadaran diri yang tinggi memiliki pandangan yang sehat mengenai diri sendiri, melihat sebuah kesalahan dengan realistis dan tidak memandang terlalu negatif serta kritis terhadap kesalahan yang dibuat. Hal ini bukan tanpa alasan, sebab peserta didik dengan kesadaran diri tinggi menurut Rima Pertiwi (2023) umumnya mempunyai prestasi yang baik di sekolah, karena memiliki rasa ingin tahu dan motivasi dalam mengerjakan tugas-tugas, yang pada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

saat dewasa akan berpengaruh pada karirnya. Individu dengan kesadaran diri tinggi mampu berpikir, berperilaku, bertindak, berkomunikasi dan berinteraksi dengan dirinya maupun orang sekitar secara positif .

Kesadaran diri sangat bergantung pada persepsi atau pola pikir yang dijalani. kesadaran diri yang rendah dipengaruhi oleh persepsi atas penilaian individu terhadap dirinya. Wright menjelaskan remaja dengan kesadaran diri rendah akan mempercayai bahwa tentang dirinya sendiri adalah benar dan mulai menyalahkan dirinya karena lemah, tidak rupawan, atau tidak berguna (Zakiah, 2017:30). Kesadaran diri yang rendah, mereka tidak akan mampu mengenali dirinya, kurang menghargai dirinya, emosi yang ia miliki sehingga berdampak terhadap rendahnya tanggung jawab mereka untuk menjalankan setiap keputusan yang telah mereka ambil (Sari, dkk, 2019). Ciri-ciri kurang memiliki kesadaran diri rendah dengan tidak yakin dengan kemampuan dirinya, kurang menghargai dirinya, pesimis, tidak bertanggung jawab, pikiran tidak irasional, sulit memahami emosinya sendiri, sulit berempati dengan orang lain, tidak memiliki kepercayaan dalam dirinya dan sering tidak percaya diri. Nafisa (2019) menyatakan bahwa kesadaran diri ialah keadaan dimana individu dapat memahami diri sendiri dengan tepat. Individu mempunyai kesadaran mengenai pikiran, perasaan, dan perilaku diri. Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi maka ia memenuhi tugas perkembangannya yaitu menerima keadaan fisiknya dan menerima kemampuan dan kekurangan pada dirinya dan menjadi pribadi yang matang, bertanggung jawab, mampu mengontrol dirinya dan selalu berperilaku positif sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya yakni mampu membaca situasi sosial dalam memahami

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

orang lain dan mengerti harapan orang lain terhadap dirinya. Dari permasalahan yang ditimbulkan terdapat pula faktor mengenai kecerdasan emosi, yang di dalamnya terdapat kesadaran diri yang terbentuk dalam diri seseorang.

Penulis melakukan observasi di SMPN 3 Minasatene pada bulan Juli 2024 dengan mewawancarai guru Bimbingan dan Konseling terdapat siswa yaitu belum mampu memahami dirinya sendiri, rendahnya tanggung jawab, belum bisa mengontrol emosi yang di rasakan, kurang memiliki kepercayan dalam dirinya, kurang memiliki semangat dalam belajar, tidak berani tampil dengan keyakinan yang di miliki, berpikir negatif tentang dirinya, dan sering tidak percaya diri.

Menurut Corey (2018), *self-talk* ialah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti kekhawatiran, selfesteem dan pengelolaan amarah. Teknik ini juga dapat digunakan dengan siswa yang perlu mengembangkan dirinya sendiri.

Menurut Erford (2016) mengemukakan teknik *self talk* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengaan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.

Smith mendeskripsikan menggunakan *self-talk* sebagai bagian dari interfensi prilaku-kognitif yang dapat digunakan guru dengan peserta didik yang memiliki defisit perilaku. Sihotang (2022) dalam menyatakan bahwa dengan melakukan *self-talk*, remaja dapat menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

mengubah, mengevaluasi keyakinan, serta memberikan dirinya instruksi dan penguatan. Self-talk dapat digunakan remaja untuk membantu mengontrol pikiran, perasaan , perilaku dan lainnya .

Berdasarkan permasalahan inilah yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian mengenai "Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kesadaran diri Siswa di SMPN 3 Minasatene"

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah kesadaran diri siswa sebelum penerapan teknik *Self Talk* di SMPN 3 Minasatene?
2. Bagaimanakah kesadaran diri siswa setelah penerapan teknik *Self Talk* di SMPN 3 Minasatene?
3. Apakah teknik *Self Talk* dapat meningkatkan kesadaran diri pada siswa di SMPN 3 Minasatene?

C. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kesadaran diri siswa sebelum penerapan teknik *Self Talk* di SMPN 3 Minasatene
2. Untuk mengetahui kesadaran diri siswa setelah penerapan teknik *self talk* di SMPN 3 Minasatene
3. Untuk mengetahui teknik *Self Talk* dapat meningkatkan kesadaran diri pada siswa SMPN 3 Minasatene

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini kedepan adalah :

1. Manfaat teoritis
    1. Hasil penelitian memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang ilmu Pendidikan dan konseling khususnya bagi pengembangan teori bimbingan dan konseling untuk untuk meningkatkan kesadaran diri siswa.
    2. Memperkaya khazanah penelitian mengenai intervensi psikologis terhadap pribadi peserta didik.
2. Manfaat Praktis
    a. Untuk guru, memberikan informasi tambahan dan referensi dalam memberikan bantuan kepada peserta didik untuk meningkatkan kesadaran diri peserta didik.
    b. Untuk peserta didik, hasil penelitian ini diharapkan sebagai pengetahuan agar peserta didik memiliki kesadaran diri di sekolah.
    c. Untuk peneliti, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang meningkatkan kesadaran diri peserta didik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1) Teknik *Self-Talk*

a. Pengertian teknik *self talk*

Teknik *Self Talk* merupakan bagian dari pendekatan REBT (Rational Emotif Behaviour Therapy) yaitu salah satu bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku. *Self-talk* self talk dapa di gunakan untuk membantu mengontrol diri serta memberikan dirinya instruksi dan penguatan sebab seringkali self-talk seorang individu dipengaruhi oleh yang dikatakan orang-orang tentang dirinya (Marhani, Sahrani, and Monika, 2018). Seligman dan Reichenberg (2016) mendeskripsikan Positive *self talk* sebagai sebuah pep talk (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan Positive *self- talk*, seseorang berulangulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah.

Beberapa orang dapat menggunakan dua macam *self-talk*, yaitu positive dan negative. self-talk seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (orangtua, guru, dan teman sebaya) tentang dirinya. Self-talk positive, seperti yang dideskripsikan di atas, adalah tipe yang bermaksud diajarkan kepada peserta didiknya agar dapat digunakan dan menaikan tingkat percaya diri . Jika orang menggunakan self-talk positive, mereka sangat mungkin memiliki rasa percaya diri untuk mencapai tujuan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

mereka. Menurut Nisa Khairun (2021) *self- talk* merupakan dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah peristiwa yang sudah terjadi sesuai rencana atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.

Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan teknik *self talk* ialah kondisi dimana individu berbicara sendiri kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal- hal positif dan membantu menguatkan keyakinan dalam dirinya.

b. Manfaat Teknik *Self-Talk*

Smith (2018:25) mendeskripsikan menggunakan self-talk sebagai bagian dari menggunakan intervensi perilaku kognitif yang dapat digunakan guru Bimbingan dan Konseling dengan peserta didik yang memiliki defisit perilaku. Vernon & Clemente mendeskripsikan menggunakan self-talk dengan peserta didik yang memiliki reaksi bermusuhan ketika dihadapkan dengan seorang figur otoritas. Ketika peserta didik menemukan dirinya berada dalam situasi yang ingin mereka bereaksi dengan permusuhan mereka dapat mengulang-ulang perkataan, “Aku baik-baik saja, aku tidak setuju cara X memperlakukan saya, tetapi itu masalahnya. Aku baik-baik saja”. Dengan memfokuskan pada kata “okay”, peserta didik tidak terlalu merasa menjadi korban dan lebih merasa memiliki kontrol terhadap situasinya dan biasanya bereaksi dengan tingkat permusuhan yang lebih rendah. *Self-talk* digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfeksionisme, kekhawatiran, self-esteem, dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

pengelolaan amarah. Teknik ini juga dapat digunakan dengan peserta didik yang perlu mengembangkan motivasi. Self-talk menentukan arah hidup seseorang baik di masa sekarang maupun dimasa yang akan datang. Untuk menjadi pribadi yang positif atau yang sebaliknya.

Self-talk menentukan seseorang untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi atau rendah. Self-talk juga yang menentukan apakah seorang menjadi seseorang yang mampu memaksimalkan potensi dalam dirinya atau tidak. Self-talk dapat digunakan remaja untuk membantu mengontrol kecemasan, suasana hati, dan respon emosional lainnya. Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan diri remaja, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional, tingkah laku di kemudian hari, prestasi akademis, dan penyesuaian psikologisnya untuk jangka panjang.

c. Penerapan teknik *self talk*

Menurut William (2011), ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self talk* yaitu :

1. Tahap mendengarkan

   Self talk Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan self talk negatif yang biasanya mucul pada situasisituasi tertentu dalam kehidupan konseli sehingga konselor dan anggota kelompok lain dapat memberikan pendapat dan memotivasi anggota kelompok lain.

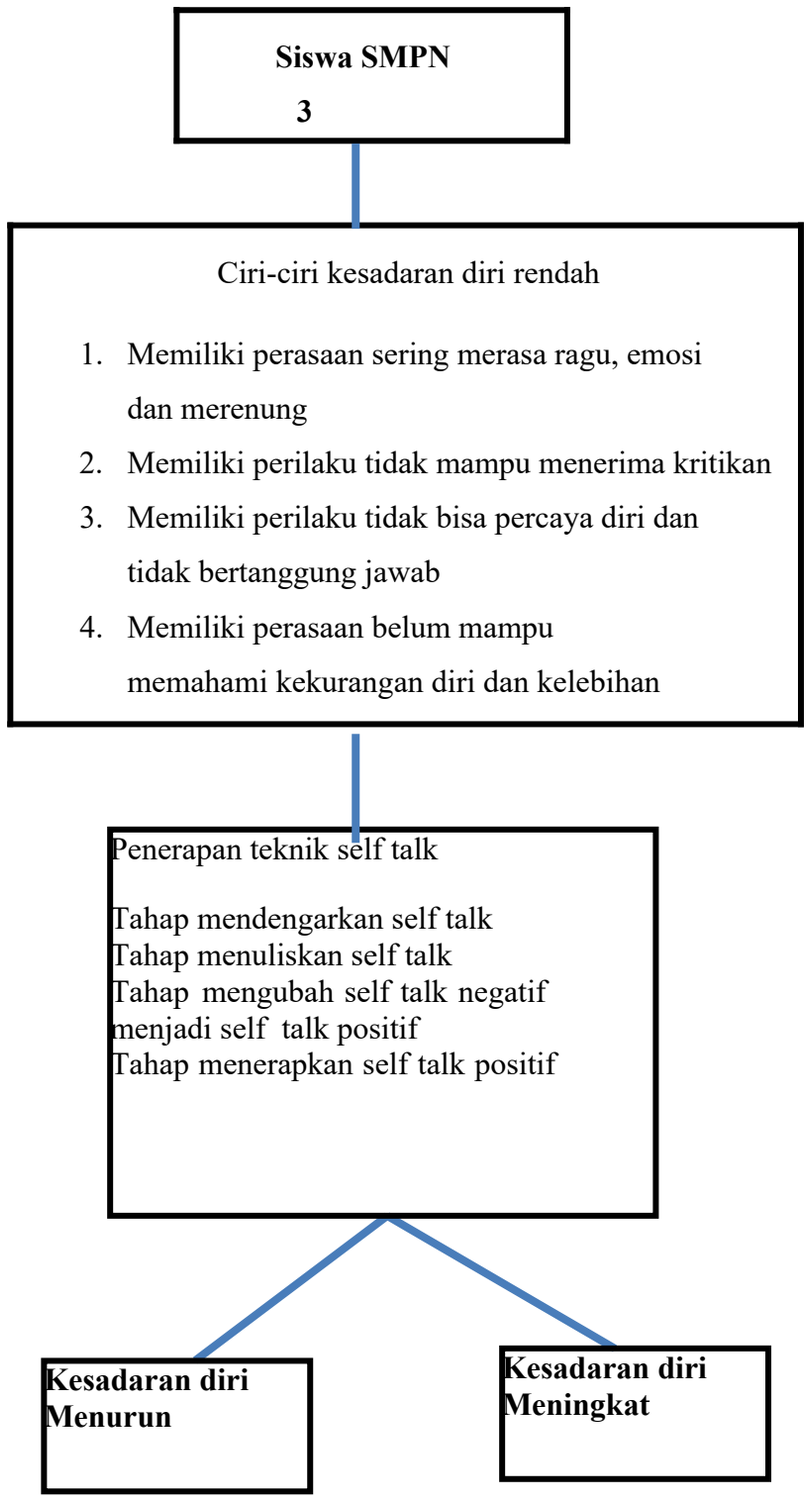
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

C. KERANGKA PIKIR

Kesadaran diri adalah pemahaman mendalam tentang emosi, kekuatan, kelemahan, kebutuhan dan keadaan pada manusia ketika mengarahkan perhatiannya untuk memfokuskan pada isi diri sendiri atau derajat perhatian yang diarahkan kedalam untuk memusatkan aspek perhatian pada diri sendiri dan seseorang yang mampu memahami, menerima dan mengelola seluruh potensi di dalam dirinya. Nadira Ulfa (2018) menyatakan jika orang yang memiliki kesadaran diri yang rendah akan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial. Adapun ciri-ciri kesadaran diri rendah di SMPN 3 MINASATENE yaitu yaitu belum mampu memahami dirinya sendiri, rendahnya tanggung jawab, belum bisa mengontrol emosi yang di rasakan, kurang memiliki kepercayan dalam dirinya, kurang memiliki semangat dalam belajar, tidak berani tampil dengan keyakinan yang di miliki, berpikir negatif tentang dirinya, dan sering tidak percaya diri. Oleh karena itu dari hasil observasi penulis terkait adanya masalah kesadaran diri rendah di SMPN 3 Minasatene maka perlu adanya usaha yang signifikan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa, salah satunya menggunakan teknik self talk untuk meningkatkan kesadaran diri siswa di SMPN 3 Minasatene. Teknik self-talk *Self-talk* self talk dapat di gunakan untuk membantu mengontrol diri serta memberikan dirinya instruksi dan penguatan dengan menggunakan cara mendengarkan, menuliskan, mengubah self talk negatif ke self talk positif dan menerapkan self talk positif dalam kehidupan sehari-hari.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

Adapun kerangka pikir dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1: bagan kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

D. HIPOTESIS

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian (Sugiono,2013) dan Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Kesadaran diri siswa sebelum penerapan teknik self talk di SMPN 3 Minasatene rendah
2. Kesadaran diri siswa setelah penerapan teknik self talk di SMPN 3 Minasatene tinggi
3. Teknik self talk dapat meningkatkan keasadaran diri pada siswa SMPN 3 Minasatene sangat tinggi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMP Negeri 3 Minasatene yang beralamat Jl. Arung Kajuara, Kalabbirang, Kec. Minasatene, Kab. Pangkajene Kepulauan, Sulawesi Selatan. Alasan pengambilan lokasi tersebut karena didasarkan dari hasil observasi di sekolah tersebut terdapat ciri-ciri siswa mengalami kesadaran diri yang rendah seperti belum mampu memahami dirinya sendiri, rendahnya tanggung jawab, belum bisa mengontrol emosi yang di rasakan, kurang memiliki kepercayan dalam dirinya, kurang memiliki semangat dalam belajar, tidak berani tampil dengan keyakinan yang di miliki, berpikir negatif tentang dirinya, dan sering tidak percaya diri.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen. Pendekatan eksperimen artinya digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Data penelitian yang digunakan berupa angka-angka serta analisis, sehingga disebut dengan metode kuantitatif. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

2. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, Arikunto (2014: 194) menyatakan bahwa penelitian dengan eksperimen ini menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain serta menguji hipotesis hubungan sebab-akibat. Peneliti memilih jenis penelitian eksperimen dengan tujuan untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat dari sesuatu yang dikenakan kepada objek yang diteliti. Caranya adalah membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan (Pretest) dan setelah perlakuan (Posttest)

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Identfikasi variabel adalah gejala suatu peristiwa yang keeradaannya dapat diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini digunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu pelaksanaan teknik self talk dengan simbol (X) dan variabel terikat adalah kesadaran diri dengan simbol (Y)

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendapat dari Sugiyono (2013:46) yang menyatakan bahwa “One Group Pretest-Posttest dengan satu macam perlakuan”. Di dalam model ini sebelum dimulai perlakuan, kedua variable diberikan tes awal atau pretest untuk mengukur kondisi awal (O_1). Selanjutnya variabel X dierikan tes sebagai posttest (O_2).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

Secara umum model ini dapat diskemakan sebagai berikut:

O_1	**x**	**O_2**

Keterangan :

O_1 : Gambaran peningkatan kesadaran diri sebelum perlakuan

X : Treatment atau perlakuan yang diberikan dengan *Self-Talk*

O_2 : Gambaran peningkatan kesadaran diri setelah perlakuan

D. Defenisi Operasional Variabel

Untuk lebih memahami jenis variabel yang digunakan dalam penelitin ini perlu diberikan definisi operasional variabel yaitu:

1. Teknik self-talk adalah suatu pembicaraan internal yang terstruktur, berasal dari dan ditujukan kepada diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai individu dan dunianya. Teknik self-talk yang peneliti gunakan yaitu teknik self-talk positif dimana pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Menurut William (2011) adapun tahapan menerapkan teknik self talk yaitu: 1) Tahap mendengarkan. 2) Tahap menuliskan. 3) Tahap mengubah self talk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

negatif ke positif. 4) Tahap menetapkan self talk dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kesadaran diri merupakan aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan diri, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional, tingkah laku di kemudian hari, prestasi akademis, dan penyesuaian psikologis jangka panjang. ksadaran diri yang rendah dipengaruhi oleh persepsi atas penilaian individu terhadap dirinya. Adapun ciri-ciri kesadaran diri rendah di sekolah yaitu belum mampu memahami dirinya sendiri, rendahnya tanggung jawab, belum bisa mengontrol emosi yang di rasakan, kurang memiliki kepercayan dalam dirinya, kurang memiliki semangat dalam belajar, tidak berani tampil dengan keyakinan yang di miliki, berpikir negatif tentang dirinya, dan sering tidak percaya diri.

E. Populasi dan sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2013). Populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian. Berdasarkan pengertian tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMPN 3 Minasatene. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1. Jumlah Populasi siswa kelas VIII

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VIII A	12	18	30
VIII B	12	19	31
VIII C	17	14	31
Jumlah	41	51	92

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2014:118) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini berfokus kepada siswa kelas VIII tahun angkatan 2023/2024. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa kelas VIII. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu dengan pertimbangan yang cermat dan strategi yang tepat peneliti dapat menentukan sesuai tujuan yaitu mengambil siswa yang memiliki kesadaran diri yang rendah untuk dimasukkan ke dalam anggota sampel.

Syarat-syarat dalam penarikan sampel *Purposive sampling* berdasarkan tujuan tertentu yang harus dipenuhi adalah:

a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi
c. Membagikan angket sesuai dengan ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
d. Menganalisis hasil angket untuk menentukan sampel penelitian dari hasil angket dengan menggunakan siswa yang dapat niali rendah berdasarkan instrument yang di edarkan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa jumlah sampel yang diperoleh ialah 10 orang siswa tahun 2023/20234 yang menjadi sampel penelitian adalah siswa SMPN 3 Minasatene tahun ajaran 2022/2023 dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 5 orang dan siswa perempuan 5 orang

Tabel 3.2. Jumlah Sampel siswa kelas VIII

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VIII A	2	2	4
VIII B	2	1	3
VIII C	1	2	3
Jumlah	5	5	10

F. Teknik dan prosedur pengumpulan data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan angket

1. Angket

Angket adalah suatu instrumen pengumpulan data dengan cara menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis kepada responden yang sehubungan dengan variabel yang diteliti. Adapun angket tersebut bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai penerpan teknik self talk untuk meningkatkan kesadaran diri pada siswa SMP Negeri 3 Minasatene.

Angket yang diberikan berupa pernyataan yang disertai dengan alternatif jawaban yang sesuai dengan keinginan, format respon yang digunakan dalam instrumen terdiri dari pernyataan favorable dan unforable. Distribusi pemberian skor skala disajikan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis dekriptif

a. Pretest

Sebelum dilakukan uji statistic terlebih dahulu disajikan statistic deskriptif. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran secara umum upaya meningkatkan kesadaran diri siswa melalui teknik *self talk* di SMPN 3 Minasatene sebelum diberi perlakuan.

Dari data angket pretest yang ditunjukkan oleh 10 responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 479 nilai rata-rata (mean) 47,90, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 49,50, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 36,00, nilai tertinggi adalah 57 dan nilai terendah adalah 36, simpangan baku (standar deviasi) adalah 6,80 dan variansi 46,32 yang menandakan bahwa sebaran data normal.(Lampiran 9)

b. Posttest

Berbeda dengan hasil rata-rata kesadaran diri sebelum perlakuan (pretest), maka rata-rata kesadaran diri setelah diberikan perlakuan yaitu: Data hasil angket posttest yang ditunjukkan oleh 10 orang responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 788 nillai rata-rata (mean) 78,80, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 82,00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 84,00, nilai tertinggi 84,00 dan nilai terendah adalah 64,00, simpangan baku

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

(standar deviasi) adalah 6,86 dan Variansi 47,06 yang menandakan bahwa sebaran data normal. (Lampiran 10)

Data kesadaran diri siswa sesudah diberikan perlakuan (posttest). Selanjutnya jika hasil data posttest tersebut dikelompokkan kedalam lima kategori skor yang paling tinggi diperoleh siswa adalah 84 dan skor yang paling rendah diperoleh siswa adalah 64. Berikut ini disajikan data kesadaran diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1. Rekapitulasi Hasil Angket Pretest dan Posttest

		Pretest		Posttest	
Interval	**Kategori**	**F**	**P %**	**F**	**P %**
69-84	Sangat Tinggi	-	-	9	90%
53-68	Tinggi	2	20%	1	10%
37-52	Rendah	6	60%	-	-
21-36	Sangat Rendah	2	20%	-	-
Total		10	100%	10	100%

Sumber : Lampiran 5

Dapat diketahui bahwa rata-rata kesadaran diri berada pada kategori rendah sebelum diberikan teknik *Self Talk* dimana terdapat 2 orang siswa pada kategori tinggi atau 20%, 6 orang pada kategori rendah atau 60% dan 2 orang siswa pada kategori sangat rendah atau 20%. Setelah diberikan perlakuan teknik *Self Talk* terdapat 9 orang responden berada pada kategori Sangat tinggi atau 90%, 1 orang responden berada pada kategori tinggi atau 10%.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri siswa memberi pengaruh yang positif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dilihat hasil angket sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

Gambaran kesadaran diri siswa berdasarkan hasil pretest berada pada kategori rendah, berbeda dengan hasil angket posttest, dimana kesadaran diri siswa berada pada kategori sangat tinggi, ini berarti kesadaran diri siswa mengalami peningkatan yang sangat baik setelah diberikan teknik *self talk*. Hal ini menjawab hipotesis 1 dan 2 sekaligus pembuktian pertama dan kedua di terima. Dimana hal ini terlihat bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum diberikan teknik *self talk* dan setelah diberikan teknik *self talk*.

c. Hasil Observasi

Dari hasil observasi dilapangan pada tanggal 1, 2 dan 3 Juli 2024 yang dilakukan selama pelaksanaan teknik *self talk* dapat diketahui bahwa:

1) Persentase per-individu adalah sebagai berikut:

Peningkatan jumlah persentase setiap individu dari 10 aspek ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan yang positif dalam hal pelaksanaan teknik self talk. Hal ini menandakan bahwa siswa antusias dalam mengikuti teknik self talk, meskipun masih ada siswa yang kurang maksimal atau tetap dalam mengikuti kegiatan dapat meningkatkan kesadaran diri siswa.

2) Persentase perkelompok adalah sebagai berikut

Tabel 4.2. Rekapitulasi Hasil Observasi Perkelompok Selama Mengikuti Teknik Self talk

No	Aspek yang diobservasi	Pertemuan					
		I		II		III	
		F	%	F	%	F	%
1.	Kehadiran siswa dalam mengikuti	4	40%	5	50%	7	70%

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

	teknik *Self Talk*						
2.	Berdoa sebelum kegiatan dimulai	6	60%	6	60%	10	100%
3.	Aktif dalam mengemukakan pendapat	2	20%	6	60%	8	80%
4.	Memperhatikan petunjuk pelaksanaan teknik *Self Talk*	3	30%	5	50%	8	80%
5.	Siswa menuliskan pernyataan self talk positif dan negatif kesadaran dirinya	4	40%	5	50%	9	90%
6.	Memperhatikan siswa mengemukakan pernyataan self talk positif dan self talk negatif kesadaran dirinya	2	20%	3	30%	8	80%
7.	Memperhatikan siswa cara membedakan pernyataan self talk positif dan self talk negatif	6	60%	8	80%	8	80%
8.	Memperhatikan pelaksaan metode teknik teknik self talk	3	30%	5	50%	7	70%
9.	Melaksanan apa yang telah diinstruksikan	4	40%	7	70%	8	80%
10.	Antusias dalam mengikuti kegiatan teknik self talk	5	50%	7	70%	10	100%

Peningkatan jumlah persentase kelompok terdiri dari 10 siswa dan 10 aspek yang diobservasikan ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan yang positif dalam hal untuk meningkatkan kesadaran diri siswa melalui teknik *Self talk* di SMP Megeri 3 Minasatene, hal ini menandakan bahwa siswa antusias dalam mengikuti kegiatan teknik *self talk* dalam meningkatkan kesadaran diri siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

2. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian analisis uji hipotesis yang telah dirumuskan yaitu: Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode statistik non parametric dengan menggunakan rumus *Wilcoxon Matched Pairs* yaitu untuk menguji hipotesis komparatif dua sample berpasangan bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2013:178).

Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (H_o) yang berbunyi Penerapan teknik *self talk* tidak dapat meningkatkan kesadaran diri pada siswa di SMPN 3 Minasatene, dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja (H_i) yaitu Penerapan teknik *self talk* dapat meningkatkan kesadaran diri pada siswa di SMPN 3 Minasatene, dinyatakan diterima". Berdasarkan hasil pretest dan posttest rata-rata mengalami peningkatan.

Selain itu untuk bisa melihat keefektifan teknik *self talk* dalam meningkatkan kesadaran diri siswa SMPN 3 Minasatene juga digunakan analisis uji *wilcoxon* untuk membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan statistik tetapi menggunakan *statistik non parametrik* beberapa uji *wilcoxon.*

Langkah selanjutnya untuk menguji hipotesis tersebut di atas maka dilakukan uji wilcoxon menggunakan SPSS versi 21 adalah sebagai berikut Tabel

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

4.3 Rangkuman hasil uji Z

Ranks

		N	Mean rank	Sum of Ranks
setelah diberikan teknik self talk- Sebelum diberikan teknik self talk	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	10[b]	5.50	55.00
	Ties	0[c]		
	Total	10		

a. Setelah diberikan teknik self talk < Sebelum diberikan teknik self talk
b. Setelah diberikan teknik self talk > Sebelum diberikan teknik self talk
c. Setelah diberikan teknik self talk = Sebelum diberikan teknik self talk

Test Statistisc[b]

	setelah diberikan teknik self talk – Sebelum diberikan teknik self talk
Z	2.805[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari hasil perhitungan menggunakan SPSS versi 21 di atas maka diperoleh $Z_{hitung} > -Z_{tabel}$, yaitu 2,805 > 0,05. Sehingga hipotesis diterima. Artinya pada tingkat kepercayaan 99% pernyataan bahwa penerapan teknik *self*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di himpun tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kesadaran diri siswa sebelum penerapan Teknik self talk di SMPN 3 MINASATENE berada pada kategori “Rendah”
2. Kesadaran diri siswa setelah penerapan Teknik self talk di SMPN 3 MINASATENE meningkat menjadi “Tinggi”
3. Teknik self talk dapat meningkatkan kesadaran diri pada siswa SMPN 3 Minasatene karena teknik self talk dapat menyelesaikan permasalahan yang masih tertunda dan belum bisa diselesaikan sehingga kesadaran diri siswa menjadi meningkat.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka di ajukan saran sebagai berikut:

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka di ajukan saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi praktisi bimbingan dan konseling

   Agar dapat menjadi bahan masukan yang konstruktif dalam rangka peningkatan layanan yang tepat bagi konseli dalam penerpan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri rendah siswa.

2. Bagi siswa

   Agar selalu menggunakan self talk untuk menghindari pikiran negatif yang dapat mempengaruhi kesadaran diri siswa yang dapat merugikan diri dan terciptanya kualitas indonesia yang kesadaran tinggi, beriman dan bertaqwa.

3. Bagi rekan-rekan mahasiswa

   Agar dapat menyempurnakan penerapn teknik *self talk* pada permasalahan-permasalahan yang berbeda untuk kemajuan IPTEK khususnya pada bimbingan dan konseling (BK).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

DAFTAR PUSTAKA

Beretsky S. (2017). Don't Ditch the Positive Self-Talk. Jakarta: Rineka Cipta Utama.

Bretsky. (2018). pelaksanaan konseling individu dengan teknik self-talk untuk meningkatkan harga diri pesertadidik korban bullying verbal kelas viii smp n 2 candipuro lampung selatan (doctoral dissertation, uin raden intan lampung).

Bulecheck . (2014). Hubungan Antara Kesadaran Diri Dengan Disiplin Belajar Pada Siswa SMAN 1 Talawi.

Corey. (2018). Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama

Daryanto. (2014). *Upaya Meningkatkan kesadaran diri Melalui Bermain Feeling Band Pada Anak Kelompok B TK Pilangsari 1 Kecamatan Gesi* Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Erford . (2019). *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Guru Bimbingan dan konseling. Celeban Timur: Pustaka Pelajar.*

Erford. (2016). *Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor, Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fatimah. E (2016). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.

Gerald Corey. (2019). Penggunaan Teknik Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9),1689-1699.

Hastjarjo, Dicky. (2015) *Sekilas Tentang Kesadaran (Consciousness*). Jurnal: Buletin Psikologi. Volume 13 No. 2. Desember 2015.

Hestilia, C. (2018). Eksperimentasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Di SMAN 14 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UiN Raden Intan Lampung).

Hidayat, Yusuf. (2019). *Reviu self-talk: konsep, dimensi, dan perspektif teori*, PJKR FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.tt.

Indira, K.R., & Rahmi, S. (2019). *Pengaruh Teknik Self Talk Terhadap Kepercayan diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 9* Tarakan: Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo, Vol 1(1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

Irianto, A. (2014). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Kadir, (2016). *Statistika Terapan, Konsep, contoh dan Analisis data. Menggunakan* Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian. Jakarta: Rajawali Press.

Khairun, N. (2021). *Pengaruh Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Menghafal Al-Qur'an Siswa Kelas Xi Di Mas Jeumala Amal Pidie Jaya* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Tarbiyah dan Keguruan).

Liweri. (2017). Hubungan antara syukur dengan self awareness pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Marhani, R.,& Sesilia, M. (2018). *"Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk* Meningkatkan Harga Diri Remaja (Studi Pada Siswa Smp X Pasar *Minggu),"' Inspiratif Pendidikan 7, no.1 https:// doi.org/ 10.24252 /ip.v7i1.4929.*

Nafisa. (2019). *Hubungan Antara Kesadaran Diri (Self Awareness) Dengan Perilaku Pengonsumsian Minuman Beralkohol Di Kalangan Mahasiswa Halmahera Di Uksw Salatiga* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSM).

Natalia, T, C. (2019). *Hubungan Antara Kesadaran Diri (Self Awareness) Dengan Perilaku Pengonsumsian Minuman Beralkohol Di Kalangan Mahasiswa Halmahera Di Uksw Salatiga* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

Ningsih, Sri Rahayu. (2021). *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Positive Self Talk Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Xi Ma. Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2020/2021*.

Nadira Ulfa. (2021). *Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Seseorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi: UIN Sunan Ampel.

Nur Aini, Fais. (2021). *Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X Listrik di SMK Negeri 2 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

Pertiwi, R. (2023). Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik Korban Bullying Verbal Kelas VIII SMP Negeri 2 Candipuro Lampung Selatan (Doctoral disertation, UIN Raden Intan Lampung).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

Rahmah. (2016). Pengaruh peer group terhadap intensitas perilaku bullying pada usia anak. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*.

Sanjaya. (2017). Upaya pencegahan dan pemberantasan perdagangan perempuan dan anak dibawah umur menurut peraturan daerah kabupaten pasuruan no 3 tahun 2017 tentang penanggulangan pelacuran. *umsida*.

Sari, dkk, 2019. Efektivitas Pelatihan Self-talk untuk meningkatkan harga diri remaja korban Bullying (Studi pada siswa SMP X Pasar MInggu), Volume VII, Nomor 1, Januari - Juni 2019.

Seligman, R. (2016). Perkembangan teori self-talk dalam pendekatan rational emotive behavioral therapy dalam perspektif islam. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, *6*(1).

Sihotang. (2022). Peningkatan Kemampuan Berbicara Siswa Melalui Strategi Self-talk pada Siswa Kelas III SMAN 1 Parlilitan.

Smith. (2018:25). Pelaksanaan konseling individu dengan teknik self-talk untuk meningkatkan harga diri pesertadidik korban bullying verbal kelas viii smp n 2 candipuro lampung selatan (doctoral dissertation, uin raden intan lampung).

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

Suharsimi Arikunto, Prof, Dr, (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik,* Rineka Cipta, Jakarta.

Supriyanto. (2019). pengaruh agama terhadap penyelesaian konflik sosial di masyarakat. *jurnal review pendidikan dan pengajaran (jrpp)*, *6*(4), 149-152.

Wahyuni, N. (2022). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar.

Widianti, E., & Ardianti, A. (2021). Studi Literatur Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Harga Diri Rendah Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, *7*(1), 39-47.

William. (2011). Pengaruh self talk therapy terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di kalurahan banyuraden, gamping, sleman, di yogyakarta (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Mamuju).

Zakiah. (2017). Pembelajaran dengan pendekatan kontekstual berbasis gaya kognitif untuk meningkatkan self awareness siswa. *Teorema: Teori dan Riset Matematika*, *2*(1), 11-20.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

DOKUMENTASI PELAKSANAAN TEKNIK SELF TALK















Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw

RIWAYAT HIDUP



SUKMAWATI, di lahirkan pada tanggal 01 Juli 2002 di Kabupaten Pangkep Sulawesi Selatan. Putri bungsu dari enam bersaudara, anak dari pasangan Nippi Dg Palallo dan Bali Dg sibollo. Alamat Kmp. Bakka, Kelurahan Bontoa, Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Provinsi Sulawesi selatan. Suku Bugis Makasar

Awal pendidikan di mulai pada tahun 2008 diterima sebagai siswa SD NEGERI 44 BAKKA pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2014.

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMP NEGERI SATAP 4 MINASATENE pada tahun 2014 dan dinyatakan lulus pada tahun 2017.

Dan melanjutkan pendidikan di SMA NEGERI 8 PANGKEP dengan jurusan IPS pada tahun 2017 dan lulus pada tahun 2020.

Pada tahun 2020 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) Pada jurusan Ilmu pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/6X4sHg7br2SuZ6Hj7YmjXw