



Contents lists available at Journal IICET
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Efektivitas *rational emotive behavioral therapy* dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum

Salsha Nabila Ayumi^{*}), Alfin Siregar
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

Article Info

Article history:

Received Jul 13th, 2024
Revised Jul 27th, 2024
Accepted Jul 29th, 2024

Keyword:

Self-talk
Self-Confidence
Public Speaking

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of self-talk in increasing self-confidence, and to see how effective REBT with Self-Talk Techniques is in increasing students' self-confidence in speaking in public. The research method used by researchers plans to use a quantitative pre-experimental design or experimental approach. The sample was taken using a purposive sampling technique with 13 informants from class 11 majoring in ACP. The research procedure is divided into three stages, namely the first stage is conducting a pretest to measure students' initial level of self-confidence, the second stage is conducting counseling with REBT with Self-Talk Techniques in Increasing Students' Self-Confidence, and the third stage is posttest to see whether After REBT therapy, students will be more confident. Data analysis used the SPSS 25 application. Data analysis techniques used in this research included normality testing, validity and reliability testing, and hypothesis testing. From the results of the research conducted, it can be concluded that the level of confidence in speaking in front of general subjects has increased. From the average (mean) pre-test score, then after receiving REBT with Self-Talk Technique, the post-test score increased. This shows that there was an increase in self-confidence scores. Apart from that, based on the output of the hypothesis test using the paired sample t-test, a significance value of 0.001 (smaller than 0.05) was obtained. This means that self-talk techniques are effective in increasing self-confidence in speaking in public for Al-Washiyah 2 Commerce Private Vocational School students. Therefore, REBT with Self-Talk Techniques is very effective and can be used to increase a person's self-confidence. In implementing self-talk, group members are invited to discuss many important things for themselves. Apart from that, this activity will help you deepen your mind so you can get various interesting ideas. Without realizing it, self-talk has various benefits for mental health. when we start talking to ourselves, it means we understand the situation we are currently experiencing. With positive self-talk, the situation will be processed by oneself to determine the next steps.



© 2020 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Salsha Nabila Ayumi
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: salsha0303203116@uinsu.ac.id

Pendahuluan

Pada kegiatan bimbingan yang ada disekolah lebih dikenal dengan sebutan Bimbingan dan Konseling (BK) itu sendiri, keberadaannya bagi pendidikan disekolah terasa sekali manfaatnya (Lubis, 2023). Hal ini salah satunya didorong oleh berbagai problem, permasalahan dan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh siswa (Pohan, 2021). Sebagai seorang guru, sangat perlu memahami perkembangan peserta didik (Arsini et al., 2023). Perkembangan peserta didik tersebut meliputi: perkembangan fisik, perkembangan emosional, dan bermuara pada perkembangan intelektual. Perkembangan fisik dan perkembangan sosial (Susanto, 2018). Hal ini mempunyai kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual atau perkembangan mental atau perkembangan kognitif siswa itu sendiri.

Pemahaman terhadap perkembangan peserta didik di atas, sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif yang akan dilaksanakan (Febrini, 2020). Rancangan pembelajaran yang kondusif akan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga mampu meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang di inginkan agar pembelajaran berjalan dengan efektif dan baik.

Kegagalan siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan kebodohan atau rendahnya pengetahuan (Setiawan, 2016). Kegagalan tersebut justru sering terjadi karena masalah mental yang dihadapi siswa, seperti kurangnya bersosialisasi di dalam lingkungan sekolah dan terlalu takut dalam menghadapi mata pelajaran tertentu atau guru dan adanya ketidakpercayaan diri.

Kepercayaan diri sangatlah penting dimiliki bagi setiap individu terutama pada masa belajar (Parnawi, 2019). Angelis Rahayu mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan hal yang mampu menyalurkan atau mendistribusikan individu terhadap segala sesuatu yang dapat diketahui dan dikerjakannya (Rahayu, 2013). Pernyataan tersebut bermaksud kepercayaan diri individu dipengaruhi oleh keyakinan kemampuan diri, sehingga individu dapat menyalurkan diri sesuai keinginan, serta melaksanakan segala sesuatu untuk belajar secara baik.

Menurut Anthony (1992), ada beberapa aspek kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum: a) Rasa aman, seseorang dapat dikatakan memiliki rasa aman apabila orang tersebut bebas dari perasaan takut dan kalah bersaing dengan situasi atau orang-orang disekitarnya. b) Ambisi normal, ambisi normal yaitu ambisi yang disesuaikan dengan kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan benar dan bertanggung jawab. c) Keyakinan dalam kemampuan dirinya sendiri, adalah perasaan tidak perlu membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. d) Mandiri, mandiri adalah sikap tidak bergantung pada orang lain dan melakukan sesuatu serta tidak membutuhkan dukungan dari orang lain. e) Optimis, optimis memiliki pandangan dan harapan yang positif terhadap dirinya, masa depannya, dan tujuan hidupnya (Robert, 1992).

Dalam pendidikan yang mencakup pada perkembangan diri peserta didik, kepercayaan diri merupakan faktor yang memengaruhi perkembangan peserta didik dalam proses keberhasilan belajar (Suradi & Ag, 2022). Menurut (Setiari et al., 2022) bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berisi tentang keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan. Keyakinan yang baik tentunya akan membawa suatu kepercayaan diri yang baik dalam belajarnya (Ru'ya, et.al, 2021). Selain itu, Seseorang mempunyai kepercayaan diri tinggi sering menganggap dirinya mampu dalam menjalani dan menghadapi segala sesuatu dengan kemampuan yang ada dalam dirinya.

Putri menjelaskan seseorang yang mempunyai kepercayaan diri rendah dalam setiap tindakannya maka sering memunculkan ketidakyakinan pada diri, tidak berani atau yakin dalam setiap pengambilan keputusan dan selalu bergantung kepada teman atau orang-orang di sekitarnya (Putri et al., 2022). Beberapa tindakan individu tersebut secara umum juga dapat terlihat dalam aktivitas proses belajar peserta didik (Hanina et al., 2021). Terdapat peserta didik yang menampilkan sikap kurang dalam kepercayaan terhadap dirinya dengan kurang aktif di kelas dan selalu menghindari berbagai tantangan-tantangan dalam belajar (Ningrum, 2017). Hal tersebut sering terjadi akibat peserta didik yang selalu berpikiran irasional atau negatif mengenai sesuatu yang ada pada dirinya sendiri seperti merasa paling fisiknya jelek, kemampuan belajar rendah, dan selalu dibenci oleh guru di sekolah.

Berdasarkan observasi dan pengumpulan data awal yang dilakukan peneliti terhadap 13 siswa SMK Swasta Al-Washiyah 2 Perdagangan khususnya kelas 11 pada jurusan ACP, diantaranya masih kurang percaya diri untuk berbicara di depan umum. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengalaman, seperti membiasakan berpidato dipagi hari pada kegiatan rutin disekolah, melakukan kegiatan berbicara di depan umum atau kelas, serta sedikitnya partisipasi siswa bertanya dalam diskusi dan pembelajaran. Sebagian besar dari mereka hanya memiliki pengalaman berbicara di depan umum dalam bentuk presentasi. Kurang percaya diri menunjukkan bahwa kemampuan berbicara di depan umum siswa belum optimal sehingga mereka merasa takut.

Hal yang perlu dipersiapkan untuk berbicara di depan umum adalah membangun kesadaran diri dalam berpikir positif dengan menganalisis dan mengidentifikasi secara realistis kemungkinan-kemungkinan pengendalian diri dalam situasi yang dihadapi (Muhammad, 2019). Perlu dicarikan suatu intervensi yang bisa meningkatkan kepercayaan diri berkomunikasi di depan umum siswa tersebut salah satu intervensi yang bisa diberikan adalah melalui pemberian

pendekatan layanan konseling REBT (Korechkov, 2021). Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah jenis konseling perilaku kognitif (CBT) yang dikembangkan oleh psikolog Albert Ellis. Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan konseling yang berorientasi pada tindakan yang berfokus pada membantu orang dalam menghadapi keyakinan irasional dan belajar bagaimana mengelola emosi, pikiran, dan perilaku mereka dengan cara yang lebih sehat dan realistis (Saihu, et.al, 2020). Ketika orang memegang keyakinan irasional tentang diri mereka sendiri atau dunia, masalah dapat terjadi. Tujuan dari konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah untuk membantu orang mengenali dan mengubah keyakinan dan pola berpikir negatif tersebut untuk mengatasi masalah psikologis dan tekanan mental (Harahap & Siregar, 2018). Berdasarkan pentingnya bisa meningkatkan kepercayaan diri berkomunikasi di depan umum siswa dan kemungkinan dapat diintervensi melalui pendekatan konseling REBT.

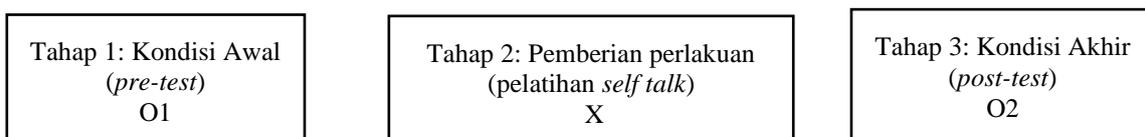
Dalam pelaksanaannya pendekatan konseling REBT banyak memiliki teknik. Dalam kegiatan bimbingan konseling banyak teknik yang dapat dipakai untuk memberi bantuan bagi anggota kelompok dalam memaksimalkan kapabilitas dirinya salah satunya dengan pendekatan konseling REBT dengan Teknik *Self-talk* dan *Modeling* (Putri et al., 2022). Dalam menerapkan *self-talk*, anggota kelompok diundang untuk melakukan diskusi mengenai banyak hal penting untuk diri sendiri (Hakim, 2019). Selain itu, kegiatan ini akan membantu dalam menyelami pikiran sehingga dapat memperoleh berbagai ide yang menarik. *Self-talk* secara tidak kita sadari mempunyai berbagai manfaat bagi kesehatan mental. Saat kita mulai berbicara dengan diri sendiri, artinya kita memahami keadaan yang saat ini kita alami (Durnali, 2020). Dengan adanya *positive self-talk*, keadaan tersebut akan diolah oleh diri untuk menetapkan langkah berikutnya (Saiful, 2020). Setelah menerapkan *self-talk*, kita tentunya akan lebih mengenal diri sendiri yang akhirnya akan meningkatkan konsep diri serta bisa meningkatkan kepercayaan diri berkomunikasi di depan umum (N Maryanti, Rohana R., 2020). Dalam usia remaja, individu mulai mempunyai kapabilitas untuk menyesuaikan apa yang diinginkan diri sendiri (*egosentris*) pada perilaku yang *koopertif* (bekerja sama). Individu mampu memiliki minat akan berbagai kegiatan dengan teman sebaya serta menambah keinginannya untuk diterima dalam kelompok serta individu akan menjadi tidak senang bila tidak menjadi bagian dalam kelompok.

Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh (Setiari et al., 2022) dengan judul “Efektivitas Teknik *Self-talk* untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Mahasiswa” dan penelitian (Malihah, 2023) dengan judul “Efektivitas Konseling *Self-talk* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” menunjukkan bahwa efektivitas *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan melakukan pengamatan melalui menguji kelompok eksperimen. Dan pada penelitian (Tiro, 2019) dengan judul “Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019” dengan hasil bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) mampu meningkatkan rasa percaya diri. Dapat disimpulkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dan teknik *self-talk* efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar para siswa.

Berdasarkan fenomena yang sudah dijelaskan, sudah jelas ada bukti yang menunjukkan bahwa penggunaan *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri. Namun, dalam beberapa penemuan tersebut, tidak dijelaskan secara spesifik mengenai variabel kepercayaan diri, atau hanya menjelaskan kepercayaan diri secara umum. Oleh karena itu, peneliti merasa tertantang untuk mengadakan penelitian yang memfokuskan pada Efektivitas *rational emotive behavioral therapy* dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang pada dasarnya menggunakan pendekatan deduktif-induktif (Hardani, Ustiawaty, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti merencanakan memakai pendekatan kuantitatif pre-eksperimental design atau eksperimen. Pasalnya, ada variabel eksternal yang juga mempengaruhi pembentukan variabel dependen, tidak ada kelompok kontrol, dan sampel tidak dipilih secara acak (Sangadji & Sopiha, 2015). Dalam studi desain *pra-eksperimental*, ada tiga jenis desain, dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1 Prosedur Penelitian

Pada gambar di atas menjelaskan prosedur penelitian yang terdiri dari tiga tahap yaitu; pertama, setelah peneliti menemukan permasalahan yang ada, peneliti melakukan *pretest* untuk melihat tingkat kepercayaan diri siswa. Tahap Kedua pemberian Terapi *Rational Emotive Behavioral Therapy* dengan Teknik *Self-Talk*. Tahap ketiga, dilakukan *posttest* untuk melihat tingkat perubahan kepercayaan diri siswa setelah dilakukan Terapi *Rational Emotive Behavioral Therapy* dengan Teknik *Self-Talk*. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert.

Penelitian ini dilakukan di sekolah SMK Swasta Al-Washiyah 2 Perdagangan yang beralamatkan JL. Stadion No. 2, Perdagangan I, Kec. Bandar, Kab. Simalungun Prov. Sumatera Utara. Populasi mengacu pada keseluruhan kelompok orang, kejadian atau hal minat yang ingin peneliti investigasi (Sugyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Swasta Al-Washiyah 2 Perdagangan. Sampel adalah bagian suatu objek atau objek yang mewakili populasi. Pengambilan sampel harus sesuai dengan kualitas dan karakteristik suatu populasi. Sampel merupakan sebagai wakil dari populasi yang akan diteliti. Pengambilan sampel yang akan peneliti menggunakan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah kelas 11 pada jurusan ACP dengan total siswa 13. Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pasca pelaksanaan dengan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan teori kepercayaan diri berbicara di depan umum oleh Anthony (1992). Analisis data adalah proses kunci untuk menarik kesimpulan yang tepat dari sejumlah besar data yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan aplikasi SPSS 25. Diantara teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah (Sugyono, 2013):

Uji Validitas

Validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Samsul, 2017). Dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antar data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian. Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan melalui Analisa *Korelasi Bivariate Pearson* menggunakan IBM SPSS Statistics 25 dengan berdasarkan hasil nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) dan berdasarkan perbandingan antara nilai *r* hitung (*Pearson Correlations*) dengan nilai *r* table dengan taraf signifikan (5%) dalam pengujian validitas. Apabila nilai *r* hitung > *r* tabel maka kuesioner dikatakan valid, begitupun sebaliknya, apabila *r* hitung < *r* tabel maka kuesioner dikatakan tidak valid.

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai *sig r* indikator pernyataan lebih kecil dari pada 0,05. Dan nilai *r* hitung > *r* tabel dengan demikian dapat dikatakan bahwa tiap item-item indikator bisa dikatakan valid, sehingga dapat disimpulkan bahwa indikator tersebut dapat digunakan mengukur variabel penelitian.

Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk menguji distribusi kelompok eksperimen (Yusuf, 2017). Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan peneliti ialah uji *Shapiro-Wilk*. Alasan peneliti menggunakan uji *Shapiro-Wilk* adalah karena jumlah data atau jumlah subjek pelatihan terdiri dari 13 siswa. Data dianggap berdistribusi normal dan memiliki variansi yang sama jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Dibawah ini merupakan output hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*:

Tabel 1 <Uji Normalitas>

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.256	13	.119	.906	13	.163
Post Test	.273	13	.109	.781	13	.108

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Data diolah 2024

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25 for windows. Uji *Shapiro-Wilk* digunakan jika karena jumlah subjek kurang dari 30. Berdasarkan uji normalitas, diketahui nilai signifikansi pada *pre-test* adalah 0,163, dan nilai signifikansi pada *post-test* adalah 0,108, dimana kedua nilai tersebut lebih dari > 0,05. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa data telah terdistribusi normal.

Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukuran yang sama pula (Hardani, 2020). Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan *reliable* dengan menggunakan teknik *Alpha Cronback*, bila koefisien *reliabilitas* (r_{11}) > 0.6 (Muhajirin, 2017).

Tabel 2 <Uji Reliabilitas>

Variabel	Cronbach's Alpha	Reliabilitas
Pre-test	0,993	Reliabel
Post-test	0,994	Reliabel

Sumber: Data diolah 2024

Dari Tabel 3 diketahui bahwa nilai *alpha cronbach* untuk semua variabel lebih besar dari 0,6 dari ketentuan yang telah disebutkan sebelumnya maka semua variabel yang digunakan untuk penelitian sudah reliabel.

Setelah melakukan uji Normalitas, Validitas dan reliabilitas, maka peneliti akan melakukan Analisis yang digunakan adalah analisis *hipotetik* dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Langkah pertama adalah menentukan kategorisasi untuk mencari mean *hipotetik* (π) dan *standar deviasi* (σ). Lalu uji hipotesis dilakukan dengan Paired Sample t-test menggunakan bantuan IBS SPSS Statistics 25 for windows untuk mengetahui efektivitas konseling atau pelatihan *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum siswa.

Hasil dan Pembahasan

Efektivitas *rational emotive behavioral therapy* dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum.

Kategorisasi dan Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Serangkaian kegiatan analisis data digunakan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri berbicara di depan umum siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis yang digunakan adalah analisis *hipotetik* dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Langkah pertama adalah menentukan kategorisasi untuk mencari mean *hipotetik* (π) dan *standar deviasi* (σ). Dijelaskan dengan tabel berikut:

Tabel 3 <Tabel Deskripsi Skor>

Variabel	Skor Max.	Skor Min.	Mean (π)	SD (σ)
Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum	104	26	65	13

Sumber: data diolah 2024

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa skor tertinggi dari skala kepercayaan diri berbicara di depan umum adalah 104, sedangkan skor terendahnya adalah 26 dengan jumlah mean 65 dan standar deviasi 13.

Selanjutnya, berikut rincian skor dari hasil penelitian ini:

Tabel 4 <Norma Kategorisasi Tingkat Kepercayaan Diri>

Kategori	Norma	Skor
Rendah	$X < M - SD \rightarrow X < 65 - 13 \rightarrow X < 52$	0 - 51
Sedang	$M - SD \leq X < M + SD \rightarrow 65 - 13 \leq X < 65 + 13 \rightarrow 52 \leq X < 78$	52 - 78
Tinggi	$M + SD \leq X \rightarrow 65 + 13 \leq X \rightarrow 78 \leq X$	> 78

Dari kategorisasi skor yang telah dilakukan, maka dapat diketahui perbedaan kategori skor *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing subjek yang akan diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 5 <Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*>

Subjek	Pre-Test	Post-test	Gain Score
FP	38	52	14
YPS	78	92	14
AS	52	90	38
DIA	78	104	26
SAN	40	52	12
IS	79	104	25
DA	88	92	4
ZAS	104	104	0
RFN	50	52	2
MAI	92	104	12

MHA	76	90	14
NZ	92	101	9
GAH	77	78	1

Sumber: data diolah 2024

Berdasarkan tabel diatas, skor yang dimiliki kesembilan subjek mengalami peningkatan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri berbicara di depan umum pada siswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *self-talk* positif efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum pada siswa.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengevaluasi apakah sampel yang diambil berasal dari populasi dengan varians yang serupa. Untuk menilai homogenitas varians dari dua kelas yang diambil sebagai sampel, digunakan uji homogenitas dengan mengukur nilai tes Tingkat kepercayaan diri siswa. Data dikatakan homogen dalam varians populasi jika nilai signifikan Based on Mean lebih besar dari 0,05.

Uji homogenitas dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttes dari kelas eksperimen yang hasilnya dapat dilihat dalam tabel yang dijabarkan berikut ini:

Tabel 6 <Uji Homogenitas>

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.613	1	38	.438
	Based on Median	.813	1	38	.373
	Based on Median and with adjusted df	.813	1	35.651	.373
	Based on trimmed mean	.728	1	38	.399

Sumber: Data di olah 2024

Dari tabel 7 dapat disimpulkan bahwa data dari kelompok sampel homoge, yaitu kelas eksperimen menunjukkan bahwa nilai signifikan Based on Mean 0,438 lebih besar dari 0,05 maka dapat dinyatakan data homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan Paired Sample t-test menggunakan bantuan IBS SPSS Statistics 25 for windows untuk mengetahui efektivitas konseling atau pelatihan *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum siswa. Data yang diperoleh dari hasil pengisian *pre-test* dan *post-test* oleh peserta pelatihan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Table 7 <Output Uji Statistik Deskriptif>

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	72.6154	13	21.01800	5.82934
	PostTest	85.7692	13	20.72902	5.74920

Sumber: data diolah 2024

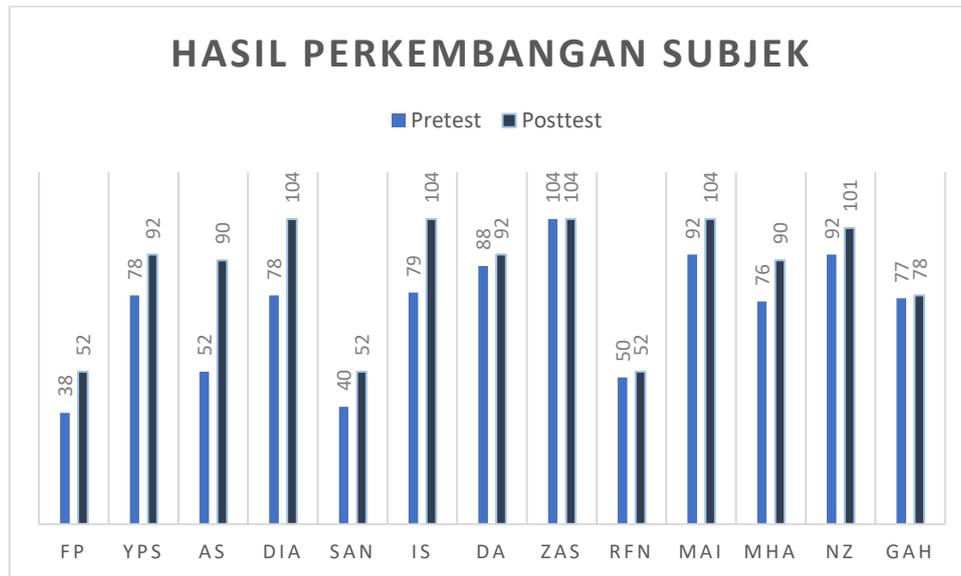
Berdasarkan uji statistik deskriptif pada tabel *Paired Sample Statistics*, dapat diketahui bahwa *Mean* atau nilai rata-rata skor tingkat kepercayaan diri subjek sebelum diberikan pelatihan *self-talk* adalah sebesar 72.6154. Sedangkan, *Mean* atau nilai rata-rata skor tingkat kepercayaan diri subjek setelah diberikan konseling teknik *self-talk* adalah sebesar 85.7692. Oleh karena itu, data dari tabel diatas menunjukkan adanya peningkatan pada skor rata-rata sebesar 13,1538.

Tabel 8 <Uji Paired Samples Test>

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-13.15385	11.08186	3.07356	-19.85055	-6.45714	-4.280	12	.001

Sumber: data di olah 2024

Berdasarkan hasil uji t pada tabel *Paired Samples Test*, diketahui bahwa hasil dari Sig (2-tailed) mendapatkan nilai sebesar 0,001 atau lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H₀ ditolak dan H₁ diterima. Pernyataan tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian konseling dan pelatihan *self-talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri berbicara di depan umum siswa SMK Swasta Al-Washiyah 2 Perdagangan. Berdasarkan hasil analisis dari kedua *output* diatas, dapat diketahui bahwa pemberian pelatihan *self-talk* positif dapat memberikan pengaruh kepada subjek dibuktikan dengan peningkatan skor yang signifikan. Berikut tabel perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*:



Gambar 2 <Grafik Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test>

Dari gambar di atas dapat diketahui bahwa hasil perkembangan siswa kelas 11 jurusan ACP di SMK Swasta Al-Washiyah 2 Perdagangan setiap siswanya mengalami peningkatan. Dapat dilihat siswa dengan inisial FP yang awalnya mendapatkan hasil 38 pada pretest menjadi 52 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial YPS yang awalnya mendapatkan hasil 78 pada pretest menjadi 92 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial AS yang awalnya mendapatkan hasil 52 pada pretest menjadi 90 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial DIA yang awalnya mendapatkan hasil 78 pada pretest menjadi 104 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial SAN yang awalnya mendapatkan hasil 40 pada pretest menjadi 52 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial IS yang awalnya mendapatkan hasil 79 pada pretest menjadi 104 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial DA yang awalnya mendapatkan hasil 88 pada pretest menjadi 92 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial ZAS yang awalnya mendapatkan hasil 104 pada pretest menjadi 104 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial RFN yang awalnya mendapatkan hasil 50 pada pretest menjadi 52 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial MAI yang awalnya mendapatkan hasil 92 pada pretest menjadi 104 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial MHA yang awalnya mendapatkan hasil 76 pada pretest menjadi 90 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial NZ yang awalnya mendapatkan hasil 92 pada pretest menjadi 101 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, siswa dengan inisial GAH yang awalnya mendapatkan hasil 77 pada pretest menjadi 78 pada uji posttest setelah dilakukan konseling dengan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa penggunaan teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil analisis statistik terhadap data hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima. Adapun hipotesis tersebut adalah “*rational emotive behavioral therapy* dengan teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum”. Dari hasil uji Paired Sample t-test yang dilakukan, diperoleh peningkatan nilai rata-rata (*mean*) sebanyak 13,1538 pada subjek yang telah diberikan pelatihan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk* yang di dalamnya terdapat sesi konseling. Dalam hasil penghitungan analisis statistik, diperoleh juga nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,01 atau kurang dari 0,05. Proses pelatihan berlangsung selama 3 sesi pertemuan termasuk tindak lanjut perkembangan masing-masing subjek.

Rasa percaya diri dalam berbicara di depan umum sangat penting bagi mahasiswa sebagai generasi yang terdidik dan memiliki tanggung jawab untuk menguasai berbagai pengetahuan serta menyampaikannya kepada orang lain. Namun, berdasarkan survei awal oleh peneliti, siswa di SMK Swasta Al-Washiyah 2 Perdagangan belum sepenuhnya memiliki rasa percaya diri tersebut. Kekurangan rasa percaya diri ini dapat berdampak negatif pada keberhasilan proses belajar mahasiswa, karena siswa menjadi kurang mampu menyampaikan materi dengan baik, tidak berani bertanya, dan kurang aktif dalam diskusi, sehingga hanya berperan sebagai pendengar.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 11 jurusan ACP di SMK Swasta Al-Washiyah 2 Perdagangan, yang menunjukkan sikap kurang percaya diri seperti yang diuraikan oleh Anthony. Ciri-cirinya meliputi perasaan takut, termasuk takut bersaing dengan orang lain, serta keyakinan bahwa orang lain lebih mampu melakukan hal-hal tertentu. Orang yang kurang percaya diri juga cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak yakin akan kemampuannya sendiri, sehingga bersikap pesimis (Robert, 1992).

Menurut Hambly, salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah bagaimana ia merepresentasikan dirinya sendiri (*self-concept*), bagaimana ia menilai dirinya sendiri (*self-esteem*), keadaan fisik, dan pengalaman hidup (Malihah, 2023). Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal yang berperan dalam kepercayaan diri seseorang, yaitu lingkungan tempat seseorang tumbuh serta kondisi psikologis dan sosiologis. Hal ini ditemukan oleh peneliti berdasarkan pernyataan subjek sebelum diberikan perlakuan. Beberapa subjek mengaku kurang percaya diri saat berbicara di depan umum karena konsep diri yang salah, ketakutan ditertawakan karena penampilan yang kurang menarik, dan pengalaman buruk merasa diremehkan dan ditertawakan saat presentasi atau berpendapat.

Di samping faktor-faktor yang telah disebutkan, faktor psikologis dan tahap perkembangan usia juga dapat menjadi penyebab kurangnya kepercayaan diri pada siswa. Menurut pendapat (Setiari et al., 2022), kebanyakan siswa berada dalam fase transisi dari remaja ke dewasa awal, yang seringkali menghambat kepercayaan diri mereka. Selama periode ini, kondisi psikologis individu mulai berubah, di mana mereka mengalami banyak perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada usia ini, banyak yang merasa ragu dan canggung mengenai peran mereka dan mulai memasuki fase *quarter life crisis*.

Para subjek dalam penelitian ini umumnya menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hal ini didasarkan pada hasil *pre-test* yang menunjukkan skor rendah hingga sedang pada masing-masing subjek. Nilai rata-rata *pre-test* untuk semua subjek adalah 72.6154. Dari 13 subjek yang ada, mayoritas masih merasa gugup, gemetar, dan takut berbicara di depan umum. Beberapa di antara mereka juga merasa bahwa apa yang mereka sampaikan kurang jelas, sehingga mereka merasa diremehkan oleh audiens saat presentasi. Hal ini membuat mereka percaya bahwa kelemahan mereka adalah dalam berbicara di depan umum.

Pemikiran irasional yang dimiliki oleh subjek tentu saja dapat mempengaruhi kinerja mereka saat berbicara di depan umum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membantu subjek mengubah pemikiran irasional menjadi lebih rasional menggunakan teknik *self-talk*. Hal ini sejalan dengan pendapat Albert Ellis bahwa meskipun manusia cenderung berpikir tidak rasional, mereka juga memiliki kemampuan untuk belajar kembali dan berpikir lebih rasional (Putri et al., 2022).

Dalam penelitian ini, langkah-langkah teknik *self-talk* yang dilakukan mengacu pada teori GABCDE oleh Albert Ellis. Langkah-langkah tersebut meliputi: 1) menetapkan tujuan *self-talk*, 2) mengidentifikasi pikiran negatif terkait permasalahan *public speaking*, 3) menantang pikiran negatif tersebut, 4) mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan mengeksplorasi ide-ide rasional, 5) menggunakan kalimat afirmasi positif, dan 6) mempraktikkan teknik *self-talk* secara konsisten. Subjek dalam penelitian ini tampak antusias dalam mengikuti langkah-langkah tersebut dan bersedia untuk mempraktikkannya baik selama maupun setelah pelatihan.

Setelah melalui proses *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan tingkat kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum pada subjek berdasarkan hasil *post-test*. Semua subjek mengalami peningkatan skor, sementara tidak ada yang mengalami

penurunan. Hasil *post-test* menunjukkan nilai rata-rata subjek adalah 85.7692. Peningkatan ini juga diperkuat oleh pernyataan subjek dalam sesi *follow-up* setelah pelatihan dan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*. Subjek melaporkan bahwa mereka mulai 1) menghadapi pikiran negatif dengan lebih berani, 2) mencoba tindakan baru yang sebelumnya tidak pernah mereka lakukan, sebagai upaya mengatasi pikiran negatif, 3) menggali ide-ide untuk mengubah pikiran negatif, 4) memperlihatkan semangat untuk mengubah pemikiran negatif menjadi positif guna perubahan yang lebih baik, dan 5) merasa lebih tenang dalam menghadapi kesulitan dengan menghadapi *self-talk* negatif dan menerapkan *self-talk* positif secara teratur.

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) menggunakan teknik *self-talk* terhadap kepercayaan diri juga dibuktikan melalui penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Iriyanti dan Kinayung (2021), mengonfirmasi efektivitas *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *self-talk* dapat meningkatkan sikap positif terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan pada kemampuan mereka, baik di kelas maupun dalam kehidupan sehari-hari (Malihah, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mari'ah, 2015) Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* lebih efektif daripada teknik *empty chair* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Dengan melakukan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk* secara terus-menerus, khususnya dengan menggunakan afirmasi positif, seseorang dapat mengarahkan pikirannya ke arah yang lebih positif. Ini pada gilirannya membantu dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal (Malihah, 2023).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan teknik *self-talk* sebagai variabel independen, tidak hanya untuk meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga efektif sebagai metode untuk berbagai hal, seperti mengatasi dan mengelola stres, mengurangi kecemasan sosial, mengelola kesehatan mental, meningkatkan konsentrasi, memotivasi dan meningkatkan aktivitas belajar siswa, meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, memperkuat keyakinan diri, meningkatkan ketahanan psikologis, mengurangi tingkat kecemasan, mengelola emosi, serta mengatasi masalah kecemasan dan situasi lain yang memerlukan perubahan atau peningkatan.

Dari hasil uji Paired Sample t-test yang dilakukan, diperoleh peningkatan nilai rata-rata (*mean*) sebanyak 13,1538 pada subjek yang telah diberikan pelatihan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk* yang di dalamnya terdapat sesi konseling. Dalam hasil penghitungan analisis statistik, diperoleh juga nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,01 atau kurang dari 0,05. Proses pelatihan berlangsung selama 3 sesi pertemuan termasuk tindak lanjut perkembangan masing-masing subjek.

Rasa percaya diri dalam berbicara di depan umum sangat penting bagi mahasiswa sebagai generasi yang terdidik dan memiliki tanggung jawab untuk menguasai berbagai pengetahuan serta menyampaikannya kepada orang lain. Namun, berdasarkan survei awal oleh peneliti, siswa di SMK Swasta Al-Washiyah 2 Perdagangan belum sepenuhnya memiliki rasa percaya diri tersebut. Kekurangan rasa percaya diri ini dapat berdampak negatif pada keberhasilan proses belajar mahasiswa, karena siswa menjadi kurang mampu menyampaikan materi dengan baik, tidak berani bertanya, dan kurang aktif dalam diskusi, sehingga hanya berperan sebagai pendengar.

Subjek penelitian ini adalah 13 siswa kelas 11 jurusan ACP di SMK Swasta Al-Washiyah 2 Perdagangan, yang menunjukkan sikap kurang percaya diri seperti yang diuraikan oleh Anthony. Ciri-cirinya meliputi perasaan takut, termasuk takut bersaing dengan orang lain, serta keyakinan bahwa orang lain lebih mampu melakukan hal-hal tertentu. Orang yang kurang percaya diri juga cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak yakin akan kemampuannya sendiri, sehingga bersikap pesimis (Robert 1992).

Menurut Hambly, salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah bagaimana ia merepresentasikan dirinya sendiri (*self-concept*), bagaimana ia menilai dirinya sendiri (*self-esteem*), keadaan fisik, dan pengalaman hidup (Malihah 2023). Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal yang berperan dalam kepercayaan diri seseorang, yaitu lingkungan tempat seseorang tumbuh serta kondisi psikologis dan sosiologis. Hal ini ditemukan oleh peneliti berdasarkan pernyataan subjek sebelum diberikan perlakuan. Beberapa subjek mengaku kurang percaya diri saat berbicara di depan umum karena konsep diri yang salah, ketakutan ditertawakan karena penampilan yang kurang menarik, dan pengalaman buruk merasa diremehkan dan ditertawakan saat presentasi atau berpendapat.

Di samping faktor-faktor yang telah disebutkan, faktor psikologis dan tahap perkembangan usia juga dapat menjadi penyebab kurangnya kepercayaan diri pada siswa. Menurut pendapat (Setiari et al. 2022), kebanyakan siswa berada dalam fase transisi dari remaja ke dewasa awal, yang seringkali menghambat kepercayaan diri mereka. Selama periode ini, kondisi psikologis individu mulai berubah, di mana mereka mengalami banyak perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada usia ini, banyak yang merasa ragu dan canggung mengenai peran mereka dan mulai memasuki fase *quarter life crisis*.

Para subjek dalam penelitian ini umumnya menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hal ini didasarkan pada hasil *pre-test* yang menunjukkan skor rendah hingga sedang pada masing-masing subjek. Nilai rata-rata *pre-test* untuk semua subjek adalah 72.6154. Dari 13 subjek yang ada, mayoritas masih merasa gugup, gemetar, dan takut berbicara di depan umum. Beberapa di antara mereka juga merasa bahwa apa yang mereka sampaikan kurang jelas, sehingga mereka merasa diremehkan oleh audiens saat presentasi. Hal ini membuat mereka percaya bahwa kelemahan mereka adalah dalam berbicara di depan umum.

Pemikiran irasional yang dimiliki oleh subjek tentu saja dapat mempengaruhi kinerja mereka saat berbicara di depan umum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membantu subjek mengubah pemikiran irasional menjadi lebih rasional menggunakan teknik *self-talk*. Hal ini sejalan dengan pendapat Albert Ellis bahwa meskipun manusia cenderung berpikir tidak rasional, mereka juga memiliki kemampuan untuk belajar kembali dan berpikir lebih rasional (Putri et al. 2022).

Dalam penelitian ini, langkah-langkah teknik *self-talk* yang dilakukan mengacu pada teori GABCDE oleh Albert Ellis. Langkah-langkah tersebut meliputi: 1) menetapkan tujuan *self-talk*, 2) mengidentifikasi pikiran negatif terkait permasalahan *public speaking*, 3) menantang pikiran negatif tersebut, 4) mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan mengeksplorasi ide-ide rasional, 5) menggunakan kalimat afirmasi positif, dan 6) mempraktikkan teknik *self-talk* secara konsisten. Subjek dalam penelitian ini tampak antusias dalam mengikuti langkah-langkah tersebut dan bersedia untuk mempraktikkannya baik selama maupun setelah pelatihan (Fuadi Fuadi, Saparuddin Saparuddin, 2020).

Setelah melalui proses *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*, hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan tingkat kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum pada subjek berdasarkan hasil *post-test*. Semua subjek mengalami peningkatan skor, sementara tidak ada yang mengalami penurunan. Hasil *post-test* menunjukkan nilai rata-rata subjek adalah 85.7692. Peningkatan ini juga diperkuat oleh pernyataan subjek dalam sesi *follow-up* setelah pelatihan dan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*. Subjek melaporkan bahwa mereka mulai 1) menghadapi pikiran negatif dengan lebih berani, 2) mencoba tindakan baru yang sebelumnya tidak pernah mereka lakukan, sebagai upaya mengatasi pikiran negatif, 3) menggali ide-ide untuk mengubah pikiran negatif, 4) memperlihatkan semangat untuk mengubah pemikiran negatif menjadi positif guna perubahan yang lebih baik, dan 5) merasa lebih tenang dalam menghadapi kesulitan dengan menghadapi *self-talk* negatif dan menerapkan *self-talk* positif secara teratur.

Efektivitas *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk* terhadap kepercayaan diri juga dibuktikan melalui penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh (Malihah, 2023) mengonfirmasi efektivitas *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *self-talk* dapat meningkatkan sikap positif terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan pada kemampuan mereka, baik di kelas maupun dalam kehidupan sehari-hari (Mukti, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Malihah, 2023) Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* lebih efektif daripada teknik *empty chair* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Dengan melakukan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk* secara terus-menerus, khususnya dengan menggunakan afirmasi positif, seseorang dapat mengarahkan pikirannya ke arah yang lebih positif. Ini pada gilirannya membantu dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan teknik *self-talk* sebagai variabel independen, tidak hanya untuk meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga efektif sebagai metode untuk berbagai hal, seperti mengatasi dan mengelola stres, mengurangi kecemasan sosial, mengelola kesehatan mental, meningkatkan konsentrasi, memotivasi dan meningkatkan aktivitas belajar siswa, meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, memperkuat keyakinan diri, meningkatkan ketahanan psikologis, mengurangi tingkat kecemasan, mengelola emosi, serta mengatasi masalah kecemasan dan situasi lain yang memerlukan perubahan atau peningkatan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Efektivitas *rational emotive behavioral therapy* dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kepercayaan diri berbicara di depan umum subjek meningkat. Dari nilai rata-rata (*mean pre-test*) mendapatkan rata-rata sebesar 72.6154 lalu setelah mendapatkan pelakuan Terapi *Rational Emotive Behavioral Therapy* dengan Teknik *Self-Talk* mengalami peningkatan menjadi 85.7692 pada skor *post-test*, hal ini menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor kepercayaan diri. Disamping itu, berdasarkan *output* pada uji hipotesis menggunakan

uji paired sample t-test mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 (lebih kecil dari 0,05). Hal ini berarti hipotesis 1 yang berbunyi “teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum siswa SMK Swasta Al-Washiyah 2 Perdagangan” diterima. Oleh karena itu, teknik *self-talk* dapat dikatakan sebagai cara efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum.

Maka dari itu Terapi *Rational Emotive Behavioral Therapy* dengan Teknik *Self-Talk* sangat efektif dan bisa dipergunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Dalam menerapkan *self-talk*, anggota kelompok diundang untuk melakukan diskusi mengenai banyak hal penting untuk diri sendiri. Selain itu, kegiatan ini akan membantu dalam menyelami pikiran sehingga dapat memperoleh berbagai ide yang menarik. *Self-talk* secara tidak kita sadari mempunyai berbagai manfaat bagi kesehatan mental. Saat kita mulai berbicara dengan diri sendiri, artinya kita memahami keadaan yang saat ini kita alami. Dengan adanya *positive self-talk*, keadaan tersebut akan diolah oleh diri untuk menetapkan langkah berikutnya.

Adapun rekomendasi peneliti terhadap peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian sejenis dalam cakupan yang lebih seperti pada lingkungan mahasiswa, atau bisa juga dilakukan pada pendidik dasar agar anak bisa meningkatkan rasa percaya diri dari usia dini.

References

- Arsini, Y., Yoana, L., & Prastami, Y. (2023). Peranan Guru Sebagai Model dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 27–35. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.368>
- Durnali, M. (2020). The effect of self-directed learning on the relationship between self-leadership and online learning among university students in Turkey. *Tuning Journal for Higher Education*, 8(1), 129–165.
- Febrini, D. (2020). *Bimbingan dan Konseling*.
- Fuadi Fuadi, Saparuddin Saparuddin, S. S. (2020). The effect of inflation, bi rate and exchange on profitability in sharia banking in indonesia period of 2009-2019. *International Journal of Educational Review, Law And Social Sciences (IJERLAS)*, 2(1), 1–8.
- Hakim, T. (2019). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara.
- Hanina, Putri, Faiz, A., & Yuningsih, D. (2021). Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3791–3798.
- Harahap, M., & Siregar, L. M. (2018). Mengembangkan Sumber dan Media Pembelajaran. *Educational, January*, 2–3. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19282.86721>
- Hardani, Ustiauwaty, J. A. H. (2017). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue April).
- Hardani, N. A. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Korechkov, Y. V. (2021). Institutional Support Of The Competitive Educational Environment. *Journal Of Regional And International Competitiveness*, 2(1), 48–54.
- Lubis, Z. N. S. A. (2023). Educational Perspective From the Perspective of Islamic Educational Counseling. *Ta'dib : Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 545–554. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v12i2.12421>
- Malihah, A. D. (2023). *EFEKTIVITAS KONSELING SELF-TALK DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI BERBICARA DI DEPAN UMUM MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG.
- Mari'ah, S. (2015). *Pengaruh Performance Assesment Berbasis Peer And Self Assesment Terhadap Aktifitas Belajar dan Keterampilan Laboratorium*. Universitas Negeri Semarang.
- Muhajirin, M. P. (2017). *Pendekatan Praktis: Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Idea Press.
- Mukti, P. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Motivasi Berprestasi Dengan Sosial Loafing Pada Mahasiswa. *Gospodarka Material*, 26(4), 185–197.
- N Maryanti, Rohana R., & K. (2020). The Principal's Strategy In Preparing Students Ready To Face the Industrial Revolution 4.0. *International Journal of Educational Review*, 2(1), 54–69.
- Ningrum. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Berbasis Pemecahan Masalah (proplem solving) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas X Smester Genap Man 1 Metro Tahun Pelajaran. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*, 3(1), 145–151.
- Parnawi, A. (2019). *Psikologi Belajar*. CV. Budi Utama.
- Pohan, S. (2021). *Strategi Dan Metode Pembelajaran Generasi Milenial*. BILDUNG.
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215. <https://doi.org/10.29210/1202222633>
- Rahayu, A. (2013). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Indeks.
- Robert, A. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Bina Rupa Aksara.
- Ru'iyah, S., Kistoro, H. C. A., & S. (2021). *Educating With Paying Attention To Individual Differences: Case Study of Slow Learner Students in Inclusion School: 1st Paris Van Java International Seminar On Health, Economics,*

-
- Social Science and Humanities*. <https://doi.org/10.2991/Assehr.K.210304.026>.
- Saiful, N. (2020). MENINGKATKAN SELF-ESTEEM MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY (REBT). *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6–12.
- Saihu, Aziz, A., Mubin, F., & Sarnoto, A. Z. (2020). Design of islamic education based on local wisdom (An analysis of social learning theories in forming character through ngejot tradition in bali). *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(6), 1278– 1293.
- Samsul. (2017). *Metode Penelitian : Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Method, dan Development*. Pusaka.
- Sangadji, E. M., & Sopiah. (2015). *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2022). Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(2), 60. <https://doi.org/10.20961/jpk.v3i2.34335>
- Setiawan, T. A. (2016). *Berilmu Pengetahuan*. Relasi Inti Media.
- Sugyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Suradi, A., & Ag, M. (2022). *Pendidikan Islam & Multikultural*. Pustaka Aksara.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*.
- Tiro, Y. (2019). *MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PADA SISWA KELAS X SMK BM BUDISATRYA MEDAN TAHUN AJARAN 2018/2019*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana.