



Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Optimisme Masa Depan

Nurfajri Kasmin Marina¹, Syahrir²

^{1,2} Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding author, E-mail: kasminurfajrimarina@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Jun 26th, 2024

Revised Aug 21th, 2024

Accepted Dec 06th, 2024

Keyword:

Ice breaking;

Activity of student;

Kata Kunci:

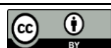
Ice breaking;

Keaktifan Peserta Didik;

Abstract

The problem in this research is that students have low self-confidence regarding future optimism. The purpose of this research is to determine the effect of implementing self-talk in increasing self-confidence in class VIII Z students at SMPN 26 Makassar. This research uses a qualitative approach with a clinical case study type of research. Data collection through interviews, observation and documentation. Data analysis uses descriptive analysis using primary and secondary data with triangulation techniques. The research results obtained are (1) A picture of low self-confidence regarding future optimism experienced by student Z, namely being nervous about doing something, low social skills, not believing in his own abilities, feeling that he has many shortcomings. (2) Factors that influence student Z's lack of self-confidence due to external factors are family demands. (3) Efforts are made for student Z who has low self-confidence, namely providing self-talk techniques to increase student Z's self-confidence towards optimism for the future. Providing self-talk techniques to student Z, namely starting to experience changes, especially in socializing, not being nervous when expressing opinions, showing active and positive behavior, believing in their own abilities and being able to explore their abilities.

Abstrak. Permasalahan dalam penelitian ini yakni peserta didik yang memiliki percaya diri yang rendah terhadap optimisme masa depan . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan *self talk* dalam meningkatkan percaya diri pada siswa Z kelas VIII SMPN 26 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis. Pengambilan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif menggunakan data primer dan sekunder dengan teknik tringulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu (1) Gambaran percaya diri rendah terhadap optimisme masa depan yang dialami siswa Z yaitu gugup dalam mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisasi rendah, tidak percaya dengan kemampuannya sendiri, merasa diri memiliki banyak kekurangan. (2) Faktor yang mempengaruhi kurang percaya diri pada siswa Z karena faktor eksternal yaitu tuntutan keluarga. (3) Upaya yang dilakukan pada siswa Z yang memiliki percaya diri yang rendah yaitu memberikan teknik *self talk* untuk meningkatkan percaya diri siswa Z terhadap optimisme masa depan. Pemberian teknik *self talk* pada siswa Z yaitu mulai mengalami perubahan terutama dalam bersosialisasi, tidak gugup ketika mengutarakan pendapat, menunjukkan tingkah laku yang aktif dan positif, percaya terhadap kemampuannya sendiri dan mampu mengeksplorasikan kemampuan yang dimilikinya.



Pendahuluan

Peserta didik memiliki potensi besar yang dapat dikembangkan baik berupa potensi kognitif maupun afektif. Dalam mengembangkan potensi tersebut menurut Aisyah et al. (2019) bahwa pendidikan berperan penting dalam memberikan bekal untuk peserta didik. Pendidikan merupakan media memungkinkan anak-anak mempelajari hal yang baru yang dapat mengembangkan potensi. Pendidikan suatu upaya sadar dan terencana guna membentuk suasana kegiatan belajar mengajar secara aktif mengembangkan potensi peserta didik (Pristiwanti, 2022). Dengan adanya pendidikan, peserta didik memiliki wadah untuk mengembangkan potensi diri.

Potensi yang dimiliki seseorang tidak semua dapat memanfaatkannya. Salah satu yang menjadi faktor mempengaruhi yaitu kurang percaya diri yang menyebabkan terpendamnya suatu potensi yang ada pada diri seseorang. Kepercayaan diri sangatlah penting dimiliki setiap individu terutama masa belajar. Setiari (2019) kepercayaan diri merupakan hal yang mampu menyalurkan atau mendistribusikan individu terhadap segala sesuatu yang dapat diketahui dan dikerjakannya. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh keyakinan kemampuan diri, sehingga individu dapat menyalurkan diri sesuai keinginan, serta melaksanakan segala sesuatu untuk belajar dengan baik.

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri rendah, maka sering memunculkan ketidakpercayaan pada diri, tidak berani atau yakin dalam setiap pengambilan keputusan dan selalu bergantung kepada teman atau orang-orang di sekitarnya (Rangkuti, 2020). Tindakan individu tersebut juga dapat terlihat dalam aktivitas proses belajar peserta didik, dengan menampilkan sikap kurang dalam kepercayaan terhadap dirinya dengan kurang aktif dalam kelas, selalu menghindari berbagai tantangan dalam belajar, kemampuan belajar rendah dan tidak optimis dengan masa depannya (Yulianto, 2020).

Fenomena terkait percaya diri sering terjadi pada siswa, utamanya pada optimisme terhadap masa depannya yang berdampak pada aktivitas sehari-hari siswa. Hal ini ditemui di SMPN 26 Makassar kelas VIII yaitu siswa Z. Berdasarkan hasil wawancara pada guru BK, siswa Z merupakan siswa yang tidak memiliki banyak teman dan kurang berbicara dalam kelas dan selalu menyampaikan kecemasannya terkait tuntutan orang tua. Hasil wawancara pada siswa Z menunjukkan bahwa yaitu selalu gugup dalam mengerjakan sesuatu seperti diskusi, berbicara dengan teman, berbicara dengan orang lain, cemas ketika memikirkan tuntutan orang tuanya, tidak percaya kemampuannya sendiri dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa diri memiliki banyak kekurangan.

Fenomena tersebut diakibatkan oleh cara berfikir yang negatif atau *irasional* terhadap stimulus yang diterima. Oleh karena itu siswa mengalami kepercayaan diri rendah menghadapi situasi sehari-hari sehingga berdampak pada proses belajar siswa dengan rasa cemas berlebihan, gugup dalam mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisasi rendah, tidak percaya dengan kemampuannya sendiri, merasa diri memiliki banyak kekurangan.

Pemberian layanan bimbingan dan konseling di SMPN 26 Makassar telah dilakukan dalam meningkatkan percaya diri siswa. Namun dalam hal ini terbatas dalam melakukan pelayanan konseling pribadi pada siswa yang berkasus. Kasus siswa Z menurut guru BK membutuhkan kesiapan dari konselor itu sendiri, perlu adanya kematangan dan penguasaan dalam proses penanganannya. Melihat hal ini, peneliti mencoba melakukan konseling studi kasus pada siswa Z. Peneliti mencoba melakukan konseling terkait meningkatkan percaya diri siswa terhadap optimisme masa depan. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan untuk meningkatkan percaya diri adalah konseling menggunakan teknik *self talk*. Sejalan dengan hasil penelitian Wulandari (2022) bahwa penerapan teknik *self-talk* pada subyek mengalami perubahan terutama dalam bersosialisasi dan menunjukkan perilaku aktif dan positif hal ini membuktikan bahwa teknik *self-talk* dapat meningkatkan percaya diri.

Self-talk merupakan teknik konseling yang berlandaskan pada gagasan pemrosesan kognitif yang digunakan dalam banyak pendekatan konseling). *Self-talk* yaitu memberi instruksi pada diri sendiri dan berbicara kepada diri sendiri. *Self-talk* berupaya mengungkapkan apa yang dipikirkan dan berbicara dengan diri untuk mengungkapkan yang ada dalam diri atau batin (Atmoko et al., 2021). Peneliti akan menggunakan pendekatan *Self-talk* untuk meningkatkan percaya diri terhadap optimisme masa depan siswa Z dalam hal ini akan menekankan pada siswa Z dapat menenangkan

diri sendiri, dapat memandang dengan jernih tujuan mereka, dan melatih diri mereka sendiri untuk menyesuaikan diri dalam berbeda komunikasi dan juga dengan mengetahui kelebihan-kelebihan mereka.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dengan mendeskripsikan perubahan yang dialami subjek penelitian. Subjek penelitian merupakan siswa SMPN 26 Makassar kelas VIII yaitu siswa inisial Z dalam kasus percaya diri yang rendah terhadap optimisme masa depan. Dalam pengumpulan data menggunakan jenis data primer yang bersumber dari siswa dalam hasil observasi langsung dan data sekunder dengan memperoleh data informasi dari sahabat/teman dekat, guru mata pelajaran dan guru BK. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara, observasi dan dokumentasi dengan menggunakan teknik analisis data yaitu data *reduction*, *Data display*, *conclusion drawing/verification*, kemudian melakukan pemeriksaan keabsahan data melalui triangulasi dan *member check*.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada konseli dengan tujuan mendapatkan informasi gambaran percaya diri yang rendah terhadap *prostinis optimisme* masa depan siswa Z pada, faktor yang mempengaruhi timbulnya percaya diri yang rendah dan gambaran penanganannya.

1. Gambaran Percaya diri yang rendah terhadap *prostinis optimisme* masa depan

Konseli yang berinisial Z merupakan siswa kelas VIII yang dikenal sebagai siswa yang dikenal rajin dalam belajar dan memperhatikan saat proses pembelajaran. Namun konseli Z beberapa waktu tertentu merasa dirinya kurang dalam proses belajar. Hal ini membuat siswa Z merasa cemas terhadap sesuatu dan mengganggu proses ini. Hal ini menurut hasil wawancara memberikan gambaran bahwa siswa tersebut memiliki percaya diri yang rendah pada *prostinis optimisme* masa depan dengan gejala yang dialami sebagai berikut:

a. Gugup dalam mengerjakan sesuatu

Dalam proses belajar siswa Z sering mengalami cemas berlebihan dalam belajar sehingga membuat siswa Z gugup ketika diskusi dalam belajar dan ketika ingin mengutarakan pendapatnya. Adapun hasil wawancara yang diperoleh dari konseli:

Saya selalu merasa gugup ketika belajar dikelas, saat diskusi dan mengajukan pendapat. Saya merasa cemas karena menganggap tidak mampu dan membandingkan diri dengan teman yang lain.

Dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa Z menunjukkan gejala yang cemas ketika melakukan sesuatu dan membuat siswa Z tidak yakin dengan pendapatnya dan merasa gugup saat berbicara.

b. Kemampuan bersosialisasi yang rendah

Ciri ini ditunjukkan oleh siswa Z saat berada di sekolah dengan menghindari interaksi terhadap teman-temannya. Siswa Z termasuk anak yang disukai banyak teman-temannya namun akhir ini ia cemas ketika bertemu dengan temannya dan memilih untuk sendiri. Hal ini berdasarkan hasil wawancara konseli:

Tidak tahu kak, kenapa akhir-akhir ini saya banyak menghindari teman-teman. Padahal dulu saya suka sekali banyak temanku. Cemas ketika ingin berbicara dengan mereka dan berfikiran mereka tidak suka saya.

c. Merasa diri memiliki banyak kekurangan

Saat siswa Z dalam proses belajar, memilih untuk tidak mengutarakan pendapat karena merasa bahwa dirinya kurang pengetahuan, menganggap diri tidak mampu, membandingkan diri dengan kemampuan teman-temannya. Hal ini berdasarkan hasil wawancara konseli:

Apalagi kalau saya diskusi pelajaran, saya selalu merasa cemas dan selalu membandingkan diri dengan teman-teman sehingga hambatka mau berpendapat. Selalu merasa mereka lebih pintar dari pada saya

- d. Tidak percaya dengan kemampuan sendiri
 Saat proses belajar berlangsung, siswa Z sering merasa dirinya tidak mampu dan khawatir mengecewakan orang tuanya,. Siswa Z merasa ragu terhadap masa depannya karena merasa bahwa kurang mampu melakukan sesuatu. Hal ini berdasarkan pada hasil wawancara:

Yang selalu membuat saya cemas itu ketika mengingat perkataan orang tua bahwa saya harus seperti ini seperti itu. Itu selalu buat saya cemas. Kecemasan itu membuat saya merasa diri saya tidak mampu melakukan sesuatu.

2. Faktor yang Penyebab Percaya Diri Rendah

Faktor penyebab percaya diri rendah pada siswa Z bahwa ketika kecemasannya muncul itu disebabkan karena tuntutan orang tua yang berharap lebih dengan siswa Z, selalu menuntut dan mengatur masa depan siswa Z dan menyampaikan semua harapan orang tua kepada siswa Z. Siswa Z merasa cemas ketika mengingat tuntutan orang tua agar anaknya bisa seperti yang diinginkan. Hal ini berdasarkan hasil wawancara pada siswa Z :

Sebenarnya yang buat saya selalu cemas ketika saya mengingat perkataan orang tua. Selalu menuntut saya harus seperti ini dan sudah menentukan kemana saya akan lanjut sekolah. Sekarang menuntut untuk masuk di sekolah terkenal di Makassar dan saya takut mengecewakan kedua orang tuaku ketika saya gagal.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, faktor yang membuat siswa Z memiliki percaya diri yang rendah disebabkan faktor eksternal yaitu tuntutan orang tua sehingga berpengaruh pada diri siswa Z dengan memiliki kecemasan ketika melakukan sesuatu.

3. Penanganan Percaya diri yang rendah dengan *Self-Talk*

Berdasarkan hasil wawancara pada konseli maka bisa mengambil kesimpulan bahwa konseli mengalami masalah yaitu percaya diri yang rendah terhadap *prostinis optimisme* masa depan dikarenakan tuntutan orang tua yang berharap siswa Z menjadi yang diharapkan, tuntutan ini menyebabkan siswa Z selalu merasa tidak percaya diri ketika melakukan sesuatu yang berpengaruh pada proses belajar dan kesehariannya. Setelah menemukan pokok permasalahan konseli (si-Z), maka solusi yang diberikan adalah melakukan konseling individual menggunakan teknik *self talk*.

Tahapan pelaksanaan yang dilakukan pada kegiatan konseling individual dengan menggunakan *self talk*, ada 5 aktivitas yaitu:

- Aktivitas pertama yaitu tahap mendengarkan *self talk* negatif, dilakukan dengan cara peneliti meminta siswa Z untuk menceritakan tentang situasi yang menyebabkan pikiran negatif muncul, sehingga membuat *self talk negatif* muncul ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya. Kemudian meminta siswa Z untuk mengidentifikasi pemikiran *irasional* yang menyebabkan dirinya bereaksi negatif. Kemudian siswa Z menceritakan situasi tertentu yang menyebabkan *self talk* negatifnya muncul yang menjadikan siswa Z mengalami kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan hasil yang diperoleh yaitu siswa Z dapat menceritakan dan dapat mengidentifikasi situasi yang memancing pikiran negatifnya.
- Pada aktivitas kedua yaitu tahap menuliskan *self talk*, siswa Z menuliskan *self talk* negatif ke dalam jurnal *self talk*. Peneliti membagikan jurnal *self talk* kepada siswa Z, lalu menjelaskan tujuan serta manfaat dari jurnal tersebut. Setelah itu peneliti meminta mengumpulkan pernyataan negatif yang timbul dalam menghadapi dan keadaan yang membuat siswa Z tidak percaya diri. Kemudian meminta siswa Z untuk memaparkan hasil jurnal yang telah diisi, lalu mengajak menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul. Adapun hasil dari pemaparan situasi yaitu:

Kalau saya ingin melakukan sesuatu misalnya ingin berbicara depan kelas dan mau bertemu teman-teman.

Self talk yang muncul ketika :

Kecemasan muncul selalu mengingat harapan orang tua sehingga saya selalu tidak percaya diri menyampaikan pendapat, gugup ketika ingin berbicara dan selalu membandingkan diri dengan teman-teman.

Hasil yang diperoleh adalah siswa Z dapat mengetahui bahwa pikiran yang negative akan menghasilkan *self talk* yang negative pula.

- c. Aktivitas ketiga yaitu tahap mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif. Pada tahap ini peneliti menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih memperdalam lagi lanjutan dari fase sebelumnya, sehingga subjek mengisi *self talk* yang positif, Setelah itu peneliti membantu siswa untuk meyakini bahwa pikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dapat diubah kedalam pikiran positif agar menimbulkan *self talk* yang positif juga, serta memberikan penguatan agar siswa Z punya keinginan sendiri untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif, yakin dan mampu untuk melakukan dan menerapkan tanpa merasa bingung saat diterapkan dalam situasi tertentu dalam kehidupannya. Selanjutnya peneliti mencontohkan peralihan pikiran, dalam hal ini peneliti menerapkan strategi berhenti (*stop*) memikirkan hal negatif kemudian diperkenalkan pikiran baru yaitu pikiran positif yang menghasilkan *self talk* positif. Setelah itu peneliti mengintruksikan peneliti untuk mempraktikannya, Hasil yang diperoleh adalah siswa Z mampu mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* yang positif serta mempertahankan pemahaman barunya dan memperkuat *self talk* positif ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya mengenai kepercayaan diri.
- d. Aktivitas selanjutnya yaitu tahap menetapkan *self talk* positif, pada tahap ini peneliti mengarahkan siswa Z untuk menerapkan dan mempertahankan *self talk* positif terhadap situasi yang diharapkan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa Z yang dimulai dari keyakinan terhadap potensi yang dimiliki. *Self talk* positif dilakukan secara berulang-ulang, karena kata-kata dengan muatan positif yang semakin sering diucapkan menjadi terprogram suatu kebiasaan di dalam pikiran seseorang. Peneliti kemudian meminta siswa Z untuk menceritakan pengalamannya selama mengikuti kegiatan dan meminta peneliti untuk mengemukakan pendapatnya mengenai teknik *self talk* yang telah diberikan, dengan tujuan untuk mengetahui usaha siswa Z dalam melatih serta memperkuat pikiran positif yang telah dimiliki. Setelah itu peneliti membagikan Lembar Kerja (LK) agar siswa Z dapat menuliskan *self talk* positif yang dapat digunakan ketika mengalami *self talk* negatif serta pemahaman baru yang siswa Z dapatkan selama proses subjek berlangsung.
- e. Aktivitas kelima atau tahap akhir yaitu melakukan evaluasi. Tujuannya adalah untuk mengetahui perkembangan kepercayaan diri siswa Z setelah melakukan teknik *self talk*. Dalam penerapan teknik *self talk*, peneliti melakukan observasi pada siswa Z, kemudian memberikan tanda cek (√) pada pedoman observasi aspek yang muncul pada siswa Z dalam proses pelaksanaan teknik *self talk*.

Pembahasan

Berdasarkan alternatif solusi yang telah dilakukan yaitu menggunakan *self talk* dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan siswa Z dengan meningkatnya percaya diri terhadap *prostinis optimisme* masa depan. Analisis individual yang menunjukkan adanya peningkatan respon perilaku siswa antara sebelum dan sesudah pemberian *self talk*. Melalui konseling dalam bentuk studi kasus ini, konseli mempunyai pemahaman baru bahwa percaya diri siswa Z termasuk kategori rendah dan itu berdampak pada perilaku yang ditunjukkan selama ini. Proses konseling ini, pemikiran irasional yang dimiliki siswa Z dapat mempengaruhi *performance* dalam melakukan sesuatu. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk membantu siswa Z dalam merubah pemikiran irasional tersebut menjadi pemikiran rasional dengan teknik *self talk*. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Albert Ellis bahwa meskipun cenderung berfikir tidak rasional, namun manusia juga memiliki kemampuan untuk belajar kembali dan berfikir lebih rasional.

Pasca pemberian konseling, siswa Z dapat merasakan perubahan keyakinan terhadap dirinya sendiri dan percaya bahwa memiliki kekuatan dan kemampuan untuk melakukan apapun dalam aktivitasnya dengan lebih percaya diri. Siswa Z juga merasakan berbagai perubahan dalam persepsi terhadap diri sendiri dan lebih dapat mengarahkan diri menuju impian yang diinginkan karena mampu berpikir positif tentang masa depan. Hal ini sesuai dengan tujuan *self talk* yang diungkapkan oleh Hermawan (2018) yaitu *self-talk* dapat meningkatkan *self-efficacy* dan untuk membangun persepsi atau arah diri yang perlu dicapai oleh seseorang.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian adalah: (1) Gambaran percaya diri rendah terhadap optimisme masa depan yang dialami siswa Z yaitu gugup dalam mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisasi rendah, tidak percaya dengan kemampuannya sendiri, merasa diri memiliki banyak kekurangan; (2) Faktor yang mempengaruhi kurang percaya diri pada siswa Z karena faktor eksternal yaitu tuntutan keluarga. Upaya yang dilakukan pada siswa Z yang memiliki percaya diri yang rendah yaitu memberikan teknik *self talk* untuk meningkatkan percaya diri siswa F terhadap optimisme masa depan; (3) Pemberian teknik *self talk* pada siswa Z yaitu mulai mengalami perubahan yaitu tidak mulai mengalami perubahan terutama dalam bersosialisasi, tidak gugup ketika mengutarakan pendapat, menunjukkan tingkah laku yang aktif dan positif, percaya terhadap kemampuannya sendiri dan mampu mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya. Dengan selesainya penelitian ini, ada beberapa saran yang perlu disampaikan yakni: (a) Bagi guru BK (Konselor Sekolah): Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan yang dapat digunakan dalam meningkatkan pelayanan BK khususnya untuk membantu siswa meningkatkan percaya diri; (b) Bagi Peneliti Lain: Bagi peneliti lain hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan teknik *self talk* untuk meningkatkan percaya diri. Peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dapat menambah alat pengumpul data misalnya angket untuk mengukur percaya diri siswa dan wawancara lebih mendalam terhadap perubahan yang dialami siswa.

Daftar Rujukan

- Asiyah, A., Walid, A., & Kusumah, R. G. T. (2019). Pengaruh rasa percaya diri terhadap motivasi berprestasi siswa pada mata pelajaran IPA. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 9(3), 217-226.
- Atmoko, A., Simon, I. M., Utami, N. W., & Indreswari, H. (2021). Pelatihan Wicara Diri (Self-Talk) Dalam Konseling. *Wineka Media*.
- Farhani, A. (2019). *Keterampilan Berbicara: Metode Efektif Untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Di Depan Umum*. August. <https://doi.org/10.31227/osf.io/xj4ny>.
- Granello, D. H., & Young, M. E. (2019). *Counseling Today : Foundations of Professional Identity*.
- Hartono & Soedarmadji, Boy. (2012). *Psikologi konseling (Edisi Revisi)*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Hermawan, G. (2018). *Self-Talk Pengubah Nasib (SPN)*. Pohon Cahaya. www.pohoncahaya.com.
- Muhammad, Z. (2019). Effectiveness of Self Talk Techniques to Improve Public Speaking Ability in Class X Students of Daring Business and Marketing Business in SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Progam Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung Mangkurat*, 4(2), 135–145
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.
- Rangkuti, A. A. (2020). *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2019). Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3(2), 60-67.
- Wulandari, R. (2022). Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal J-BKPI*, 2(2), 64-71.
- Yulianto, A., Nopitasari, D., Qolbi, I. P., & Aprilia, R. (2020). Pengaruh model role playing terhadap kepercayaan diri siswa pada pembelajaran matematika SMP. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 97-102.