

**EFEKTIVITAS PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK*
MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
AKADEMIK SISWA DI MTSN 2
ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

RAHIL FAHIRA
NIM. 210213067

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
AR-RANIRY BANDA ACEH
TAHUN 2025 M/1447 H**

**EFEKTIVITAS PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK*
MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
AKADEMIK SISWA DI MTSN 2
ACEH BESAR**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Prodi Bimbingan Konseling

Oleh:

Rahil Fahira
210213067

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing,



Nuzliah, S.Pd., M.Pd
NIP. 199004132023212051



Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling,



Faumah Ibda, M.Si., Ph.D
NIP. 197110182000032002

**EFEKTIVITAS PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK*
MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
AKADEMIK SISWA DI MTSN 2
ACEH BESAR**

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry dan
Dinyatakan Lulus Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program
Sarjana (S-1) Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling.

Pada Hari/Tanggal

Jumat, 9 Januari 2026

20 Rajab 1447H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi:

Ketua,

Nuzliah, S.Pd., M.Pd

NIP. 199004132023212051

Sekretaris,

Yuliana Nelisma, M.Pd

NIP.-

Penguji I,

Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed

NIP. 197606132014112002

Penguji II,

Fatimah Ibda, M.Si., Ph.D

NIP. 197110182000032002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh



Prof. Saiful Mujib, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D

NIP. 197301021997031003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini

Nama : Rahil Fahira

Nim : 210213067

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Prodi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Efektivitas Pelaksanaan Teknik *Self Talk* Melalui Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Di Mtsn 2 Aceh Besar

Dengan ini Menyatakan Bahwa Dalam Penulisan Skripsi ini, Saya:

1. Tidak Menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah orang lain
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya
4. Tidak memanipulasi atau memalsukan data
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu mempertanggungjawabkan atas karya ini

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di fakultas tarbiyah dan keguruan Uin Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 21 Januari 2025

Yang Menyatakan,


Rahil Fahira
210213067



ABSTRAK

Nama : Rahil Fahira
Nim : 210213067
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Prodi Bimbingan Konseling
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Pelaksanaan Teknik *Self Talk* Melalui
Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Tingkat
Kecemasan Akademik Siswa Di MTsN 2 Aceh Besar
Tebal Skripsi : 91
Pembimbing : Nuzliah, M.Pd.
Kata kunci : *Self Talk*, Konseling Kelompok, Kecemasan Akademik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* jenis *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX 7 MTsN 2 Aceh Besar berdasarkan rekomendasi dari guru BK dan juga di pilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala kecemasan akademik. Instrumen skala kecemasan akademik yang digunakan adalah skala kecemasan akademik. Perlakuan diberikan dalam bentuk konseling kelompok dengan penerapan teknik *self talk* yang dilaksanakan dalam 3 sesi. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik siswa secara signifikan setelah diberikan perlakuan, dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu pelaksanaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara teoritis dan praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan konseling yang berfokus pada pengelolaan kecemasan akademik siswa.

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala kudrah dan iradah-Nya yang telah memberikan kesehatan serta keberkahan umur, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini meskipun dengan segala keterbatasan yang ada. Tidak lupa, penulis juga menyampaikan shalawat dan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW, tokoh revolusioner yang senantiasa dijunjung tinggi, beserta keluarga dan para sahabatnya yang telah berjuang untuk menegakkan ajaran Islam di muka bumi dan memberikan teladan melalui sunnah mereka, yang membawa kesejahteraan bagi umat manusia.

Sebagai bagian dari proses penyelesaian perkuliahan, penulis menyusun skripsi yang merupakan langkah penting dalam memperoleh gelar sarjana. Dengan ini, penulis memilih judul: "**Efektivitas Pelaksanaan Teknik *Self Talk* Melalui Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa MTsN 2 Aceh Besar**". Meskipun penulis merasa masih banyak kekurangan dan keterbatasan ilmu, dengan izin Allah, segala rintangan dapat diatasi.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini, di antaranya kepada.:

1. Ibu Nuzliah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing skripsi dan ketua panitia penguji skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Fatimah Ibda, M.Si. Ph.D selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan selaku dosen penguji II sidang skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi dan telah menguji skripsi ini.

3. Ibu Wanty Khaira, S.Ag., M. Ed. selaku sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry selaku dosen penguji I sidang skripsi yang selalu membantu peneliti dari awal semester sampai saat ini dan telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi dan telah menguji skripsi ini.
4. Ibu Yuliana Nelisma, M.Pd.,C. Ps. C. HL., C.MTr. selaku sekretaris sidang skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi dan telah menguji skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, Mag. Rektor Univeritas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh.
6. Bapak Prof. Safrul Muluk, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
7. Bapak Sudirman, M., S.Ag, selaku Kepala Sekolah MTsN 2 Aceh Besar yang telah memberikan izin kepada penulis selaku untuk melakukan penelitian di MTsN 2 Aceh Besar.
8. Ibu Nurdiana S.Pd.I selaku guru bimbingan konseling dan seluruh dewan guru dan staf di MTsN 2 Aceh Besar yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
9. Teristimewa orang tua tercinta, Ayahanda Ridwan dan Ibunda Ida Rosita, yang tanpa henti memberikan motivasi, doa, serta kasih sayang yang tak terhingga. Beliau telah melahirkan, membesarkan, mendidik, dan mendoakan saya agar menjadi anak yang berhasil dalam meraih cita-cita. Dengan tetesan keringat dan cucuran air mata, mereka tanpa lelah berjuang untuk membiayai perkuliahan saya dari awal hingga akhir. Terima kasih tak terhingga juga saya sampaikan kepada adik adik tercinta, Risnanda Anis Shotta, Jihan Fitra Malika, Qisyah Layya Fildzah, dan Muhammad Khabib Umar yang selalu saya banggakan.
10. Teruntuk Mohammad Rizki yang selalu menemani saya dalam proses pengerjaan skripsi hingga akhirnya selesai. Terimakasih atas segala bantuan,

motivasi, dan inspirasi yang diberikan selama ini agar saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Kehadiranmu sungguh berharga.

11. Teruntuk sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu ada selama ini Faiza maulidia, Yulia Maulida, Shyfa Mutia, Rizqal Munadia, Auzia Safitri, Atika Fakhriza, Maulidya Harza, dan Aulia Yusinta yang selalu membantu dan memberikan dukungan pada penulis saat mengalami kendala. Dalam lembaran-lembaran ini, tersimpan jejak perjuangan kita bersama. Kepada teman-teman seperjuangan angkatan 21 yang tidak pernah lelah menghadapi setiap tantangan, terima kasih atas setiap bahu yang tersedia untuk bersandar, setiap ide yang dibagikan, dan setiap semangat yang tak pernah padam.
12. Teruntuk diri sendiri, terima kasih sudah melewati hari-hari melelahkan, proses yang panjang, dan berbagai tantangan yang tidak mudah. Terima kasih telah bertahan, terus belajar, dan tetap melangkah meskipun tidak selalu yakin. Terima kasih karena telah mau berjuang dan bertahan hingga saat ini, sampai akhirnya mampu berada di titik ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis berharap menerima kritik dan saran yang membangun. Penulis juga berserah diri kepada Allah, semoga selalu dilimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin, ya Rabbal ‘Alamin

Banda Aceh, 29 Desember 2025
Penulis,

Rahil Fahira
210213067

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL

PENGESAHAN PEMBIMBING PENGESAHAN MUNAQASYAH SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Hipotesis Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian.....	3
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis	4
F. Definisi Operasional.....	4
G. Kajian Penelitian Terdahulu.....	7

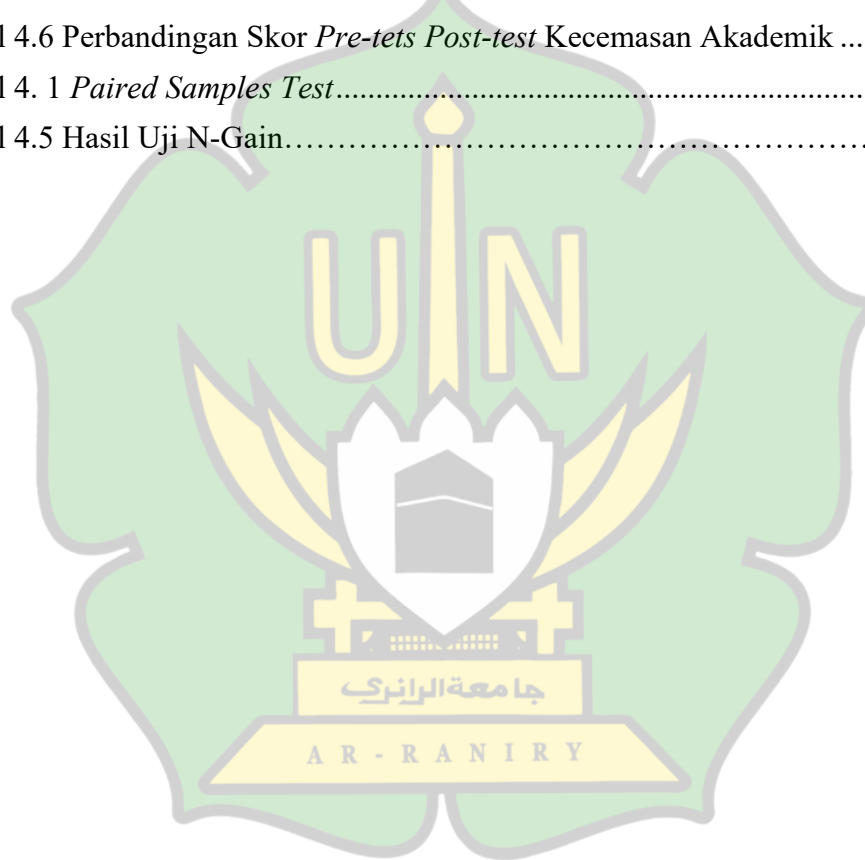
BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. <i>Self Talk</i>	13
1. Pengertian <i>Self Talk</i>	13
2. Macam-macam Teknik <i>Self Talk</i>	15
3. Langkah-langkah Teknik <i>Self Talk</i>	15
4. Hal Yang Perlu Di Perhatikan Dalam Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	18
5. Manfaat <i>Self Talk</i>	18
B. Konseling Kelompok.....	19
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	19
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	21
3. Komponen-komponen Dalam Konseling Kelompok	23
4. Asas-asas Dalam Konseling kelompok.....	24
5. Tahapan Teknik <i>Self Talk</i> Dalam Konseling Kelompok	25
C. Kecemasan Akademik	28
1. Pengertian Kecemasan Akademik	28
2. Aspek-aspek Kecemasan Akademik.....	30
3. Gejala-gejala Kecemasan Akademik	30
4. Komponen Kecemasan Akademik.....	31
5. Tingkatan Kecemasan Akademik	31
6. Sumber-sumber Kecemasan Akademik.....	33
7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik	33

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	36
1. Pemberian <i>Pre-test</i>	37
2. <i>Treatment</i>	37
3. <i>Post-Test</i>	37
B. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel	38
C. Lokasi dan waktu Penelitian.....	38
D. Instrument Pengumpulan Data	39
E. Teknik Pengumpulan Data	41
1. Skala Kecemasan Akademik	41
F. Teknik Analisis Data	42
1. Statistik Inferensial	43
2. Uji-Ngain	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Langkah-langkah Penelitian	44
1. <i>Pre-Test</i>	45
2. <i>Treatment</i>	47
3. <i>Post-Test</i>	51
4. Hasil Uji Hipotesis.....	53
5. Hasil Uji N-Gain.....	54
C. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Design Penelitian <i>One-Group Pre-test Post-test</i>	36
Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban.....	39
Tabel 3.3 Blueprint Instrumen Kecemasan Akademik	40
Tabel 4.1 Profil Umum Kategori Kecemasan Akademik	43
Tabel 4.2 Langkah-langkah Penelitian.....	45
Tabel 4.3 Skor <i>Pre-test</i> Kecemasan Akademik	46
Tabel 4.4 Skor <i>Post-test</i> Kecemasan Akademik.....	51
Tabel 4.5 Skor <i>Pre-test Post-test</i> Kecemasan akademik	51
Tabel 4.6 Perbandingan Skor <i>Pre-tets Post-test</i> Kecemasan Akademik	52
Tabel 4. 1 <i>Paired Samples Test</i>	53
Tabel 4.5 Hasil Uji N-Gain.....	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	62
Lampiran 2 Surat Penelitian Dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	63
Lampiran 3 Surat izin Penelitian Dari Kementerian Agama	64
Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian dari MTsN 2 Aceh Besar	65
Lampiran 5 Surat Izin Persetujuan Adopt Kuesioner Penelitian	66
Lampiran 6 Blueprint Kecemasan Akademik	67
Lampiran 7 Skala Kecemasan Akademik	68
Lampiran 8 Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	71
Lampiran 9 Dokumentasi.....	87
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup	91



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan akademik menjadi masalah yang kian penting di antara siswa di Indonesia. Situasi ini biasanya dipicu oleh tuntutan untuk mencapai prestasi dan harapan yang tinggi dari orang tua serta sekolah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ade dan Riang mengungkapkan bahwa banyak siswa mengalami tingkat kecemasan yang signifikan menjelang ujian dan penilaian akademik lainnya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa dalam mengatasi kecemasan ini.¹

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan akademik adalah *self talk*. Teknik ini melibatkan percakapan internal yang dilakukan oleh individu untuk memberikan dorongan emosional dan motivasi. *Self talk* yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dan mengurangi kecemasan saat siswa menghadapi ujian. Teknik ini dapat diterapkan dalam konseling kelompok, di mana siswa dapat bertukar pengalaman dan saling belajar satu sama lain.²

Konseling kelompok menyediakan suasana yang mendukung bagi siswa untuk mendiskusikan permasalahan mereka. Konseling kelompok mampu membangun rasa solidaritas yang penting dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Dalam situasi ini, siswa dapat merasakan keterhubungan dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Dalam konseling kelompok, fasilitator dapat membantu siswa untuk mengubah pikiran negatif menjadi afirmasi yang positif. Dengan intervensi yang menggunakan teknik kognitif, seperti *self talk*, dapat secara signifikan

¹ Ade Zayu dan Riang Adeko. "Tingkat Kecemasan Siswa Kebidanan Dalam Menghadai Uji Kompetensi Kebidanan Nasional". *Journal of Nursing and Public Health*. Vol.12. No.1, 2024. h. 239-244.

² Reza Zulaifi. EFEKTIVITAS Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram". *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 7, No. 2, 2022. h. 1722.

menurunkan kecemasan dan meningkatkan performa hasil belajar siswa. Pendekatan ini membantu siswa belajar berpikir dengan cara yang lebih positif dan konstruktif.

Dukungan sosial dalam kelompok memiliki peran yang penting dalam menurunkan kecemasan akademik. Siswa yang menerima dukungan dari teman sebaya cenderung lebih mampu mengatasi stres dan kecemasan. Konseling kelompok yang menerapkan teknik *self talk* dapat memperkuat bentuk dukungan sosial ini, sehingga siswa merasa lebih berdaya dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.³

Penerapan teknik *self talk* dalam konseling kelompok juga membekali siswa dengan keterampilan yang dapat diterapkan di luar lingkungan akademik. Keterampilan manajemen diri yang diperoleh dari teknik *self talk* dapat membantu siswa menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, intervensi ini tidak hanya berfungsi untuk mengurangi kecemasan akademik, tetapi juga mendukung pengembangan pribadi siswa. Sesi konseling yang mengedepankan *self talk* dapat dilaksanakan secara interaktif dan menyenangkan. Aktivitas kelompok yang melibatkan permainan dan diskusi dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Dengan pendekatan yang menyenangkan, siswa lebih cenderung untuk menerapkan teknik *self talk* dalam kehidupan sehari-hari mereka.⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan masalah yang dialami siswa berdasarkan hasil AKPD yang telah dibagikan dan diisi oleh populasi. Beberapa siswa di MTsN 2 Aceh Besar menunjukkan tingginya tingkat kecemasan akademik, seperti menghindari tugas atau ujian, penurunan prestasi akademik, kesulitan dalam mengatur waktu belajar, perbandingan sosial dengan teman sebaya, ketidakpuasan terhadap hasil belajar, rasa kurang percaya diri dalam kemampuan akademik, dan kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Hasil

³ Namora Lumongga. *Konseling Kelompok*. (Indonesia: Kencana. 2017), h. 11-20.

⁴ Ni Kadek Rista, Ni Ketut Suarni, dan I Ketut Dharsana. "Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN "A" Denpasar". *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. 8, No. 2, 2022, h. 221.

wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah juga mendukung temuan ini, mengonfirmasi bahwa masalah tersebut nyata dan menjadi perhatian utama di kalangan staf sekolah. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang efektif untuk mengatasi masalah ini.

Secara keseluruhan, pelaksanaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok memiliki potensi untuk menjadi solusi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di Indonesia. Melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk*, diharapkan siswa dapat belajar untuk mengidentifikasi, mengubah, dan mengelola pola pikir negatif yang dapat meningkatkan kecemasan akademik pada diri mereka. Dengan dukungan dari penelitian lokal, diharapkan intervensi ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan kinerja akademik siswa.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah Teknik *Self Talk* Melalui Konseling Kelompok Efektif Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa Di MTsN 2 Aceh Besar?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Efektivitas Teknik *Self Talk* Melalui Konseling Kelompok.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pernyataan. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Hipotesis dari penelitian ini adalah:

Hipotesis alternatif (H_a): Teknik *Self Talk* melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

Hipotesis nol (H_0): Teknik *Self Talk* melalui konseling kelompok tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan akan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Efektivitas pelaksanaan teknik *self talk* dalam konteks kelompok juga dapat memberikan landasan teoritis untuk melihat keterkaitan antara aspek individu dan sosial dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. Dengan demikian, hal ini dapat memberikan kontribusi signifikan pada tingkat konseptual dan teoritis dalam bidang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

Memberikan pemahaman kepada siswa dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

b. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Memberikan panduan dan pemahaman lebih lanjut mengenai pelaksanaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

c. Bagi Sekolah

Memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dalam bidang layanan bimbingan dan konseling dengan fokus pada penurunan tingkat kecemasan akademik siswa.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang dirumuskan oleh peneliti tentang istilah-istilah yang ada pada masalah peneliti dengan maksud untuk menyamakan persepsi antara peneliti dengan orang-orang yang terkait dengan penelitian⁵. Definisi operasional dalam penelitian ini meliputi:

⁵ Benny Pasaribu, dkk. *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis*. (Medan: Media Edu Pustaka, 2022), h. 67.

1. Teknik *Self Talk*

Teknik *self talk* adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positif dan bersifat memberikan penguatan untuk beraktivitas yang dilakukan dengan suara keras maupun secara pelan (normal), berulang-ulang, dan dalam waktu tertentu. Hal tersebut dilakukan untuk memberikan penguatan, motivasi, dan fokus dalam melakukan usaha mencapai sesuatu tujuan. Tujuan pemberian teknik *self talk* adalah mengubah negatif *self talk* yang ada pada individu menjadi positif *self talk*.⁶

Andrianto dan Riza menyatakan bahwa banyak dari para ahli yang mengungkapkan makna yang sama dari arti *self talk* yang bermakna “berdialog dengan diri” untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Menurut Martin dan Pear sebenarnya *self talk* merupakan bentuk dari terapi kognitif atau bagian dari terapi kognitif yang mengubah pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan, kesedihan, dan stres. Pendekatan ini akan mengubah pernyataan diri yang negatif dan salah menjadi lebih positif dan terarah.⁷

Dalam penelitian ini, *self talk* diterapkan melalui layanan konseling kelompok untuk membantu siswa dalam mengidentifikasi, mengubah, dan mengelola pola pikir negatif yang dapat meningkatkan kecemasan akademik pada diri mereka.

2. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok pada intinya merupakan bentuk konseling individu yang dilakukan dalam konteks kelompok. Dalam suasana ini, terdapat seorang konselor dan klien, yang merupakan anggota kelompok dengan jumlah minimal dua orang. Proses ini meliputi pengungkapan serta pemahaman tentang masalah klien, identifikasi penyebab masalah, upaya penyelesaian, serta kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi siswa, terutama dalam hal

⁶ Nur Wahyuni. “Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar”. *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar. 2022, h. 22-24.

⁷ Marini Fatimah. “Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja”. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Sunan Ampel. 2019, h. 30.

komunikasi. Dalam proses konseling kelompok, berbagai faktor yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diidentifikasi dan diolah menggunakan berbagai teknik, sehingga kemampuan mereka dalam berinteraksi dan berkomunikasi dapat berkembang secara maksimal.⁸

Menurut George M. Gazda, ia memberikan definisi konseling kelompok, dalam bukunya *Group Counseling: A developmental approach* dan dikutip oleh Shertzer dan Stone dalam bukunya *Fundamentals Of Counseling* sebagai berikut: “Konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pemikiran dan perasaan secara leluasa orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Semua ciri terapeutik itu diciptakan dan dibina dalam suatu kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan keprihatinan pribadi pada sesama anggota kelompok dan pada konselor. Konseli-konseli atau para klien adalah orang yang pada dasarnya tergolong orang normal, yang menghadapi berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan dalam struktur kepribadian untuk diatasi. Para konseli ini dapat memanfaatkan suasana komunikasi antarpribadi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup, serta untuk belajar menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu”.

Dalam penelitian ini, layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self talk* dengan harapan dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

3. Kecemasan Akademik

Kecemasan merupakan perasaan ketakutan baik realistis maupun tidak realistis yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan, setiap gambaran siswa atau individu yang terdiri atas pengetahuan tentang dirinya,

⁸ Rasimin, dan Muhammad Hamdi. *Bimbingan Dan Konseling*. (Indonesia: Bumi Aksara Group, 2018). h. 6-11.

pengharapan dan cara pandangnya tentang diri sendiri (Colhoun dan Acocella, 1990).⁹

Kecemasan akademik merupakan salah satu problem psikologis yang seringkali dialami oleh siswa. Kecemasan akademik berkaitan dengan adanya perasaan cemas mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran tertentu.¹⁰

Dalam penelitian ini, kecemasan akademik diukur berdasarkan 3 aspek yaitu:

- Aspek emosional seperti perasaan prihatin, tegang, dan sedih.
- Aspek kognitif seperti khawatir, sukar berkonsentrasi, dan ketakutan.
- Aspek fisiologis seperti jantung berdetak lebih keras, pernafasan lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

G. Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian terdahulu yang relevan atau kajian pustaka adalah uraian atau pembahasan teoritik tentang variabel atau fokus yang akan diteliti, dan menjadi landasan dalam penyusunan kerangka pikir untuk merumuskan hipotesis penelitian. Pada bagian ini peneliti membahas teori-teori yang relevan dengan masalah yang akan dibahas dalam suatu penelitian. Pembahasannya dapat berupa pembahasan konseptual mengenai variabel serta keterkaitan teoritik antar variabel-variabel penelitian.¹¹

Berdasarkan hasil eksplorasi terhadap penelitian-penelitian terdahulu, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Meskipun terdapat keterkaitan pembahasan, penelitian ini masih sangat berbeda dengan penelitian terdahulu. Adapun beberapa penelitian terdahulu tersebut, yaitu:

⁹ Indah Khofifah. "Gambaran kecemasan dalam menghadapi syarat kelulusan pada siswa SMA Swasta Iskandar Muda". *Doctoral dissertation*, Aceh Utara: Universitas Malikussaleh, 2024. h. 10.

¹⁰ Akta Ririn Aristawati, Nindia Pratitis, dan Aliffia Ananta. "Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin". *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol.1, no.1, 2020. h. 73-75.

¹¹ Sulaiman Saat dan Siti Mania, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Sulawesi Selatan: Pustaka Almaida, 2020), h. 35.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Reza Zulaifi (2022) dalam artikel yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik *self talk* dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimen non equipalment group pretest-posttest*. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *provosive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 16 siswa kelas X SMKN 2 Mataram. Hasil dari penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil dari data yang terkumpul yaitu kondisi kecemasan akademik siswa sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada pada tingkat yang tinggi. Setelah mendapatkan intervensi, berupa konseling kelompok dengan teknik *self talk* tingkat kecemasan akademik siswa mengalami perubahan (penurunan). Sehingga disimpulkan bahwa dengan diterapkan konseling kelompok dengan teknik *self talk* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus pada teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa SMK sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa MTS. Dalam metode penelitian juga terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dimana penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperiment non equipalment group pretest-posttest* dan uji analisis data menggunakan uji *wilcoxon* sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental one group pretest posttest* dan uji analisis data menggunakan uji T.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Marini Fatimah AN, 2019 dari jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan

Ampel Surabaya yang berjudul **“Efektivitas Teknik *Self Talk* Untuk Menurunkan Stres Remaja”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* untuk menurunkan stres remaja. Jenis penelitian ini termasuk kuasi eksperimen dengan desain *non randomized pretest-posttest*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 24 remaja kelas X di MAN 4 Ngawi yang mengalami stres. Subjek penelitian dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu masing-masing 12 orang pada kelompok kontrol dan eksperimen. Sedangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *pretest-posttest* (skala PSS), dan modul teknik *self talk*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self talk* efektif untuk menurunkan stres remaja. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus pada teknik *self talk* untuk menurunkan stress remaja sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa MTS.

3. Penelitian yang dilakukan oleh M Khatami Maulana, 2024 dari jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang berjudul **“Efektivitas Teknik *Self Talk* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Angkatan 2020”**. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi keefektifan konseling dengan menggunakan teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan penggunaan analisis kuantitatif. Sampel terdiri dari 10 responden yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Konseling dengan menggunakan teknik *self talk* ini diterapkan pada kelompok eksperimen dalam 6 sesi pertemuan. Data dikumpulkan melalui pemberian angket pretest dan posttest kepada kedua kelompok. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen dengan *one group pretest-posttest* dan pengolahan data dibantu menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*)

25.00 *for windows*. Setelah data diperoleh, peneliti menggunakan uji *wilcoxon* dengan hasil *asympt sig.(2-tailed)* yakni 0,005 yang artinya $< 0,05$ maka hasilnya adalah H_a diterima, H_0 ditolak dengan persentase penurunan kecemasan penyelesaian skripsi sebesar 59%. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat efektivitas teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa angkatan 2020. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus pada teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa MTS.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Kadek Rista, Ni Ketut Suarni, dan I Ketut Darshana (2022) dalam artikel yang berjudul **“Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik *Self Talk* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN “A” Denpasar”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan pendekatan konseling REBT dengan teknik *self talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik siswa, mengetahui manfaat pentingnya teknik *self talk* bagi siswa, mengetahui kendala yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN “A” Denpasar. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan akademik Albert Ellis yang terdiri dari empat aspek yaitu psikologis, motorik, kognitif, somatik yang berjumlah 35 soal. Analisis data yang digunakan adalah Anava Satu Jalur. Menurut hasil perhitungan menggunakan program *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows versi 21.0*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh model konseling REBT teknik *self talk* efektif untuk penurunan tingkat kecemasan siswa. Hasil $t = 14,89$ pada $df = 51$ dengan tingkat signifikansi 5% diperoleh, kemudian diperoleh nilai t tabel = 2,00. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa nilai t hitung $> t$ tabel atau $14,89 > 2,00$ tergolong memiliki efektivitas tinggi,

artinya terdapat pengaruh teknik *self talk* konseling REBT terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus pada konseling REBT dengan teknik *self talk* dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa SMA sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa MTS.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Lia Luthfi Savitri, M. Ramli, dan Widya Multisari (2023) dalam artikel yang berjudul **“Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral* Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi”**. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavioral* dengan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 2018 Universitas Negeri Malang yang sedang menyelesaikan skripsi. Pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self talk* dilakukan sebanyak tujuh sesi yaitu, satu sesi prakonseling, lima sesi konseling, dan satu sesi pasca konseling. Pengembangan instrument skala kecemasan berdasarkan teori Nolen. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self talk* efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus pada keefektifan *cognitive behavioral* dengan teknik *self talk* untuk menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa MTS.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Teknik *Self Talk*

1. Pengertian Teknik *Self Talk*

Menurut bahasa, *Self Talk* berasal dari istilah Inggris "self," yang berarti diri sendiri, dan "talk," yang berarti percakapan atau pembicaraan. Jadi, *self talk* adalah berbicara kepada diri sendiri. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Joel Chue dalam bukunya yang berjudul *Unlocking Your Potentials*. Menurut Chue, sebelum memulai aktivitas di pagi hari, seseorang perlu mengucapkan hal-hal positif pada diri sendiri serta berpikir dan bertindak positif, sehingga dapat memicu tindakan positif dan mencapai hasil yang baik. Dalam keseharian, semua orang sebenarnya telah menerapkan *self talk*, meskipun banyak yang tidak menyadarinya. Contohnya, saat mengambil keputusan atau melakukan pekerjaan, seseorang sering berbicara dengan dirinya sendiri sebelum bertindak. Teknik *self talk* adalah metode konseling yang digunakan untuk melawan keyakinan yang tidak tepat dan membantu mengembangkan pola pikir yang lebih baik dan sehat. Teknik ini bertujuan untuk mengubah *self talk* negatif menjadi positif dalam diri individu.¹²

Teknik *self talk* adalah bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), yang merupakan salah satu bentuk terapi yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Teori ini diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Menurut Ellis, manusia memiliki dua jenis pikiran: pikiran irasional dan rasional. Ia berpendapat bahwa setiap orang dapat mengembangkan pola pikir positif dan menanggulangi yang negatif. Dalam pandangannya, individu tidak harus terus menerus mengikuti pola-pola yang terbentuk pada awal kehidupannya, melainkan memiliki hak untuk mengubah dan mengembangkan diri mereka.¹³

¹² Karmila Yanti. "Analisis Fungsi Self-Talk Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif", *Doctoral dissertation*, Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. 2023, h. 15.

¹³ Karmila Yanti, *Analisis Fungsi Self-Talk...*, h. 16.

Self talk merupakan percakapan internal yang berlangsung di dalam diri seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, *self talk* mendominasi sebagian besar proses berpikir setiap individu. Hampir sepanjang waktu ketika seseorang berada dalam kondisi sadar, *self talk* terus terjadi, bahkan saat ia berinteraksi dengan orang lain. *Self talk* hanya berhenti ketika seseorang tidur, berada dalam keadaan pikiran kosong, atau tidak sadar. Hal penting yang perlu dipahami adalah bahwa keputusan untuk bersikap dan bertindak sangat dipengaruhi oleh *self talk*. Bahkan instruksi dari orang lain pun baru akan dilakukan setelah diproses melalui *self talk*.¹⁴

. *Self talk* merupakan aktivitas berbicara kepada diri sendiri. Hal ini berupa monolog batin yang berlangsung terus-menerus dalam aliran kesadaran sebagai bentuk respons seseorang terhadap situasi kehidupan sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Menurut Murphy (2007), *self talk* adalah proses dialog internal yang digunakan individu untuk menafsirkan emosi dan persepsi, mengelola serta mengubah penilaian atau keyakinan, memberikan arahan, dan menguatkan diri. *Self talk* dapat dipahami sebagai konstruk yang berkaitan dengan verbalisasi diri, yang berfungsi sebagai sarana pembelajaran dan motivasi. Ungkapan diri yang bersifat positif dapat mendukung kemampuan pengendalian diri karena memberikan energi positif bagi tubuh dan pikiran.¹⁵

Teknik *self talk* berfungsi sebagai *pep talk* (pembicaraan yang bertujuan untuk meningkatkan keberanian atau semangat) positif yang dilakukan seseorang untuk dirinya sendiri setiap hari. Teknik ini dapat digunakan untuk menolak keyakinan yang tidak rasional dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, sehingga menghasilkan *self talk* yang lebih konstruktif. *Self talk*

¹⁴ M. Khatami Maulana. "Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau)". *Doctoral dissertation*, Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2024, h. 9.

¹⁵ Anggun Durrotul Malihah. "Efektivitas Konseling Self-Talk Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang". *Doctoral dissertation*, Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023, h. 25.

merupakan cara bagi individu untuk menghadapi pesan negatif yang mereka sampaikan kepada diri sendiri.¹⁶

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self talk* adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar tentang hal-hal positif yang dapat memberikan dorongan untuk beraktivitas. Ini dilakukan dengan suara keras atau pelan, secara berulang, dan dalam jangka waktu tertentu. Tujuannya adalah untuk memberikan penguatan, motivasi, dan fokus dalam usaha mencapai tujuan. Teknik ini bertujuan untuk mengubah negative *self talk* yang dimiliki individu menjadi positive *self talk*.

2. Macam-Macam Self Talk

Self talk memiliki berbagai jenis penggunaan yang dijelaskan oleh beberapa ahli. Menurut Nusanti, terdapat dua macam *self talk*, yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif. *Self talk* juga dapat dibedakan menjadi *self talk* tentang diri sendiri dan *self talk* tentang orang lain. Berikut adalah beberapa contohnya:

- a. *Self talk* positif tentang diri sendiri: “Dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya.”
- b. *Self talk* positif tentang orang lain: “Walaupun baru kenal, sepertinya dia menyenangkan untuk diajak bekerja sama.”
- c. *Self talk* negatif tentang diri sendiri: “Setiap kali saya ikut diklat, sepertinya saya tidak pernah berhasil.”
- d. *Self talk* negatif tentang orang lain: “Setiap kali saya bertemu fasilitator itu, rasanya semua ide baik saya menghilang.”¹⁷

3. Langkah-Langkah Self Talk

Teknik *self talk* berakar dari teori terapi perilaku emosional rasional (*rational emotive behavior therapy/REBT*). Teori ini pada dasarnya meyakini bahwa cara berpikir manusia dibentuk oleh rangkaian stimulus kognitif yang saling terkait dan membentuk jaringan dalam otak. REBT merupakan salah satu bentuk terapi yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan perilaku.

¹⁶ Nur Wahyuni. *Penerapan teknik self talk...*, h. 23.

¹⁷ Karmila Yanti. *Analisis Fungsi Self-Talk...*, h. 17.

Teori ini diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Menurut Ellis, manusia memiliki dua jenis pikiran: pikiran irasional dan rasional. Ia berpendapat bahwa setiap orang dapat mengembangkan pola pikir positif dan menanggulangi yang negatif. Dalam pandangannya, individu tidak harus terus menerus mengikuti pola-pola yang terbentuk pada awal kehidupannya, melainkan memiliki hak untuk mengubah dan mengembangkan diri mereka.

Dasar pemikiran filosofis *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* tentang manusia tercermin dalam pernyataan yang dikutip Albert Ellis: “*Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them.*” Ungkapan ini bermakna bahwa manusia mengalami gangguan bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh cara mereka memandang dan menafsirkan peristiwa tersebut.

Untuk menangani pikiran manusia yang tidak rasional, Ellis mengembangkan model kepribadian ABC, lalu menambah komponen D dan E untuk menggambarkan proses perubahan serta dampak yang diharapkan dari perubahan tersebut.

- A merujuk pada *Activating event*. Peristiwa pemicu ini bisa berupa berbagai hal, misalnya mendapatkan nilai ujian yang rendah atau berinteraksi dalam percakapan dengan seorang teman.
- iB merujuk pada *Irrational Belief*, yaitu keyakinan seseorang tentang peristiwa pemicu serta tentang dirinya sendiri. Ellis menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap suatu kejadian dapat bersifat rasional maupun irasional. *Self talk* merupakan gambaran dari keyakinan tersebut. Ketika seseorang memiliki keyakinan irasional, dialog internal yang muncul dapat berupa pikiran seperti, “Saya murid yang buruk,” “Semua orang lebih pintar dari saya,” atau “Saya sebaiknya berhenti sekolah,” sebagai reaksi setelah memperoleh nilai ujian yang rendah.
- iC merujuk pada *Irrational Consequences*, yaitu dampak yang muncul pada emosi akibat pikiran yang tidak rasional, yang biasanya muncul melalui *self verbalization*.

- D merupakan singkatan dari *Dispute irrational belief*, yaitu proses menantang atau membantah keyakinan yang tidak rasional. Untuk dapat berpikir secara lebih sehat dan efektif, seseorang perlu mempertanyakan serta menolak keyakinan irasional yang dimilikinya. Dengan kata lain, individu harus melakukan dialog internal untuk melawan pikiran tersebut. Diperlukan waktu serta latihan untuk menyadari bagaimana keyakinan irasional dapat berdampak negatif dan bagaimana cara menghentikannya. Melalui proses ini, individu dapat belajar mengganti pemikiran yang keliru dengan keyakinan yang lebih logis dan bermanfaat terkait peristiwa pemicu.
- cE merujuk pada *Cognitive Effect*, yaitu dampak yang muncul sebagai hasil dari keyakinan baru yang telah dibentuk. Keyakinan yang lebih sehat ini akan menghasilkan rangkaian konsekuensi emosional dan perilaku yang berbeda dari sebelumnya. Peningkatan rasa percaya diri, dorongan motivasi yang lebih kuat, serta usaha yang lebih besar merupakan beberapa contoh efek yang muncul dari perubahan keyakinan tersebut.¹⁸

Menurut teori yang dikemukakan oleh Albert Ellis, inti dari tahapan penerapan *self talk* mencakup tiga proses utama, yaitu “menyadari, mengubah, dan melakukan”. Penjabaran dari ketiga langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- Pada tahap awal merupakan proses di mana konselor membantu klien menyadari bahwa pola pikirnya tidak logis dan kurang rasional. Langkah ini bertujuan agar klien memahami bagaimana pikiran yang tidak rasional dapat dialihkan menjadi lebih rasional. Pada fase ini pula, konselor menunjukkan kepada klien bahwa perubahan tersebut memungkinkan untuk dilakukan.
- Pada tahap kedua, klien diarahkan untuk meyakini bahwa pikiran dan perasaan negatif yang mereka miliki bisa ditantang serta diubah. Pada tahap ini, konselor memberi ruang bagi klien untuk mengeksplorasi berbagai gagasan sehingga dapat menetapkan tujuan yang realistis. Konselor juga menggunakan berbagai pertanyaan untuk meninjau dan menguji kembali pemikiran klien yang berlebihan, dengan mempertanyakan keakuratan

¹⁸ Anggun Durrotul Malihah. *Efektivitas konseling self-talk...*, h. 31-33.

pandangan mereka tentang diri sendiri, orang lain, maupun situasi di sekitarnya.

- Pada tahap ketiga, konselor mendampingi klien untuk membangun pola pikir rasional yang kuat, membentuk landasan filosofi hidup yang lebih sehat, serta mencegah klien kembali terjebak dalam persoalan yang muncul akibat pemikiran irasional.¹⁹

4. Hal Yang Perlu Di Perhatikan Dalam Menggunakan Teknik *Self Talk*

Menurut Wulandari (2011), Syarat yang perlu dipenuhi untuk menuliskan kalimat positif *self talk* adalah:

- Menggunakan kalimat atau bahasa yang positif. Contoh: “Saya adalah anak yang percaya diri” (bukan “Mulai besok saya akan mengembangkan kepercayaan diri”).
- Menggunakan bentuk *present tense*: “Sekarang, saya adalah siswa yang percaya diri” (bukan “Mulai besok saya akan belajar menjadi siswa yang percaya diri”).
- Bersifat pribadi: “Saya adalah siswa yang percaya diri” (bukan “Kami adalah siswa yang percaya diri”).
- Melakukan pengulangan secara konsisten.²⁰

5. Manfaat *Self Talk*

Manfaat utama *Self Talk* yaitu mengenal diri sendiri, ketika kita melakukan *self talk*, kita duduk dengan tenang dan mendengarkan pikiran kita. Ini membantu kita memahami apa yang sebenarnya kita pikirkan, rasakan, dan takutkan. Dengan melakukan *self talk*, kita menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan kita. Selain itu, ketika kita berusaha untuk berbicara dengan diri sendiri secara lebih positif, perasaan negatif seperti kecemasan dapat lebih mudah mereda. Keterampilan dalam melakukan *self talk* dapat menjadi alat untuk mengelola diri dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, termasuk

¹⁹ Anggun Durrotul Malihah. *Efektivitas konseling self-talk...*, h. 34.

²⁰ Nur Wahyuni. *Penerapan teknik self talk...*, h. 24-25.

memperbaiki pola pikir dan meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan fokus pada akar permasalahan²¹.

Menurut Sarah (1997), *self talk* memberikan berbagai keuntungan bagi individu yang memanfaatkannya secara tepat, di antaranya adalah:

- Mengembangkan kemampuan untuk membangun pikiran yang lebih positif. Melalui *self talk* positif, seseorang dapat membentuk pola pikir yang mendukung dirinya dalam menghadapi setiap tantangan.
- Mengurangi rasa malu dan kecemasan. Saat seseorang diminta menunjukkan suatu keterampilan atau tampil di depan orang lain, perasaan tidak nyaman biasanya muncul. Namun, dengan menerapkan *self talk* secara tepat, individu dapat membangun kekuatan mental yang sangat dibutuhkan dalam proses belajar.
- Mempersiapkan pola pikir untuk menghadapi berbagai tantangan.
- Mengurangi perasaan malu dan takut. Banyak individu merasa canggung ketika diminta menunjukkan suatu kemampuan atau tampil di hadapan orang lain.

Penerapan *self talk* yang tepat dapat menjadi cara efektif untuk mengatasi hal tersebut, sehingga seseorang menjadi lebih percaya diri untuk tampil di depan umum, sebab merekalah yang meneguhkan keyakinan dalam diri bahwa mereka mampu melakukannya.²²

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah sebuah bentuk terapi yang dilakukan untuk membantu individu mengatasi masalah terkait kehidupan sehari-hari. Fokus utama dari konseling kelompok adalah pada proses remedial dan pencapaian fungsi yang optimal. Konseling ini ditujukan untuk individu yang berada dalam keadaan normal, tanpa gangguan pada fungsi kepribadian. Biasanya, konseling ini diselenggarakan untuk jangka pendek atau menengah.

²¹ Nur Utami. *The Art of Self-Talk-ing*. (Ukraine: Elex Media Komputindo, 2022), h. 8-10.

²² Anggun Durrotul Malihah. *Efektivitas konseling self-talk...*, h. 28.

Menurut Rusmana, N. menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya untuk memberikan bantuan kepada individu (konseli) dalam suasana kelompok. Konseling ini bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memudahkan berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan individu.²³ Winkel menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Latipun menambahkan bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien yang diarahkan untuk mencapai fungsi kesadaran secara efektif. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah.²⁴

Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Konseling kelompok dapat di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konselor. Dimanapun layanan konseling kelompok itu dilaksanakan harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan layanan.²⁵

Konseling kelompok itu sendiri merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antar konselor dan konseli, agar konseli bisa memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.²⁶

Hal ini dipertegas oleh Bimo Walgito yang menyatakan konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah dalam kehidupannya dengan wawancara yang sesuai dengan keadaan yang

²³ Rasimin dan Muhammad Hamdi. *Bimbingan Dan Konseling*. h. 6-11.

²⁴ Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), h 198.

²⁵ Prayitno. *Layanan L.1-L.9* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2004), h. 2.

²⁶ Achmad Juntika Nurihsan. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang* (Bandung: Rafika Adiantama, 2007) hal 10.

dihadapi individu dalam mencapai kesejahteraan hidupnya.²⁷ Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan di dalam bimbingan konseling berupa bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli dengan jumlah (4-8 orang) guna memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat preventif sekaligus penyembuhan.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Winkel menjelaskan bahwa konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan sebagai berikut:

- Setiap anggota kelompok memahami diri mereka dengan baik dan menemukan jati diri. Dengan pemahaman ini, mereka lebih menerima diri sendiri dan terbuka terhadap aspek positif dari kepribadian mereka.
- Anggota kelompok mengembangkan kemampuan untuk berkomunikasi satu sama lain, sehingga dapat saling membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase kehidupan mereka.
- Anggota kelompok memperoleh kemampuan untuk mengatur diri sendiri dan mengarahkan hidup mereka. Awalnya, konflik antarpribadi dalam kelompok dapat berkembang dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari di luar kelompok.
- Anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain, yang akan membuat mereka lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan diri sendiri.
- Setiap anggota menetapkan sasaran yang ingin dicapai, yang tercermin dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- Anggota kelompok lebih berani mengambil langkah dan menerima risiko yang wajar dalam bertindak, dibandingkan dengan hanya berdiam diri.

²⁷ Bimo Walgito, *Bimbingan Dan Konseling (Study Dan Karir)*, (Andi, Yogyakarta, 2004), hal 8.

- Anggota kelompok menjadi lebih sadar akan makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang melibatkan penerimaan orang lain dan harapan untuk diterima.
- Setiap anggota semakin menyadari bahwa masalah yang mereka hadapi sering kali juga menjadi perhatian orang lain, sehingga mereka tidak merasa terisolasi.
- Anggota kelompok belajar berkomunikasi secara terbuka dengan saling menghargai dan memberi perhatian. Pengalaman komunikasi yang positif ini berdampak baik pada hubungan mereka dengan orang-orang terdekat di masa depan.²⁸

Tujuan dari hubungan konseling ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku konseli. Konselor memusatkan perhatiannya kepada konseli dengan mencurahkan segala daya dan upaya demi perubahan pada diri konseli, yaitu perubahan kearah yang lebih baik serta teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri, memelihara diri, berfikir positif, dapat berkomunikasi dengan baik, penampilan yang baik, dan memiliki ketegasan diri. Selanjutnya menurut Dewa Ketut Sukardi tujuan konseling kelompok adalah:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak atau melatih anggota kelompok mampu berkomunikasi dengan baik,
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya. maksudnya agar dapat melatih anggota kelompok untuk memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya, kelompok.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.²⁹

²⁸ Ristianti, H, D. Fatturochman, I. (2020). N.P: Deepublish, h. 31-33.

²⁹ Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 68.

Tujuan khusus konseling kelompok ialah terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus:

- a. Berkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi.
- b. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu lain peserta layanan konseling.³⁰

3. Komponen-Komponen Dalam Konseling Kelompok

Komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok dapat disebut pembimbing kelompok. Dalam hal ini pemimpin kelompok bertindak sebagai pemimpin atau pembimbing kelompok.

b. Anggota kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Tanpa para anggota kelompok dan bahkan lebih dari batas-batas tertentu, suatu kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa kehadiran gerakan pemimpin kelompok. Dapat disimpulkan bahwa peranan anggota kelompok sangatlah menentukan yang bahkan anggota kelompok adalah badan dan jiwa dari kelompok itu sendiri.³¹

Komponen utama dalam konseling kelompok, meliputi:

- Pembentukan kelompok (*formation stage*), yaitu pemilihan anggota, tujuan kelompok, serta kontrak kerja yang jelas.

³⁰ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2017), h. 102–103.

³¹ Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017), h 43-47.

- Orientasi dan kohesi kelompok (*initial stage*), yaitu membangun kepercayaan, norma, dan rasa aman antar anggota.
- Transisi (*transition stage*), yaitu menghadapi konflik, resistensi dan serta memfasilitasi keterbukaan.
- Tahap kerja (*working stage*), yaitu eksplorasi mendalam terhadap permasalahan dan praktik keterampilan baru.
- Terminasi (*final stage*), yaitu penutupan, evaluasi hasil, dan rencana tindak lanjut setelah sesi berakhir³²

4. Asas-Asas Dalam Konseling Kelompok

Adapun asas-asas yang ada didalam konseling kelompok antara lain sebagai berikut:

1) Asas Kerahasiaan

semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Para peserta berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.

2) Asas keterbukaan

yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengelarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dirasakannya dan dipikirkannya, tidak merasa takut, malu ataupun ragu-ragu, dan bebas berbicara tentang apa saja, baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan, keluarga dan sebagainya.

3) Asas kesukarelaan

yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh-suruh ataupun malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pembimbing kelompok.

4) Asas Kenormatifan

yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku,

³² Corey. G. (2019). *Theory and Practice of Group Counseling (10th ed)*. Cengage Learning.

semua yang dilakukan dan dibicarakan dalam bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma adat, norma agama, norma hukum, norma ilmu, dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.³³

5. Tahapan Teknik *Self Talk* Dalam Konseling Kelompok

Sebelum membantu konseli mengenai cara dalam menggunakan teknik *self talk*, akan membantu jika konselor profesional terlebih dahulu bekerja sama dengan konseli untuk mengembangkan sebuah sikap positif tentang *self talk* pada konseli. Seorang konselor dan konseli terlebih dahulu mengevaluasi pikiran konseli tentang dirinya untuk menemukan pikiran-pikiran mana yang membantu untuk kesejahteraan konseli. Dalam proses mengajarkan kepada konseli tentang penggunaan *self talk*, konselor memerintahkan kepada konseli untuk memfokuskan pada pikiran-pikiran konseli.

Menurut Prayitno (2004) terdapat beberapa tahapan dalam konseling kelompok, yaitu:

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini disebut sebagai tahap pembentukan, di mana anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan dari kegiatan konseling yang ingin dicapai. Pada tahap ini, anggota terlibat aktif dalam kegiatan kelompok. Konselor bertindak sebagai pemimpin yang menjelaskan tujuan konseling kelompok, yaitu menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Konselor juga berusaha menumbuhkan rasa saling percaya dan menerima antara anggota kelompok serta menjelaskan tahapan teknik *self talk*.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan berfungsi sebagai jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Dengan kata lain, tahap ini menegaskan bahwa semua anggota kelompok telah memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling

³³ Syifa Nur Fadilah. "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan". *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 3. No. 2. 2019, h. 170-171.

kelompok, menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri, dan siap untuk melanjutkan proses konseling sesuai dengan tahapan yang ada.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini adalah proses untuk mengatasi atau menyelesaikan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan dalam tahap ini melibatkan setiap anggota yang mengemukakan dan menjelaskan secara rinci masalah pribadi yang membutuhkan bantuan penyelesaian, sementara semua anggota kelompok merespons apa yang telah disampaikan oleh anggota lainnya.

4. Tahap Akhir

Tahap ini adalah fase terakhir dari kegiatan, di mana kelompok melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai, serta merencanakan aktivitas selanjutnya. Pada tahap ini, anggota kelompok saling memotivasi dan belajar menerapkan teknik *self talk* saat menghadapi situasi tertentu terkait kepercayaan diri. Akhirnya, konselor menyimpulkan bahwa tujuan dari proses ini adalah untuk menerapkan teknik *self talk* dan mempertahankan *self talk* positif yang telah dilakukan, sehingga menjadi kebiasaan saat menghadapi situasi dalam kehidupan sehari-hari.³⁴

Menurut William terdapat beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self talk*, yaitu:

a) Tahap Mendengarkan *Self Talk*

Pada tahap ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan *self talk* negatif yang biasanya muncul dalam situasi tertentu. Konseli menceritakan masalah terkait kepercayaan diri saat menghadapi situasi tersebut, sehingga konselor dan anggota kelompok lainnya dapat memberikan pendapat dan motivasi.

b) Tahap Menuliskan *Self Talk* Negatif

Di tahap ini, konselor meminta konseli untuk menuliskan setiap *self talk* negatif yang dialami. Konseli dapat menggunakan jurnal *self talk* yang telah disediakan. Setelah itu, konseli membacakan *self talk* negatif yang telah

³⁴ Nur Wahyuni. *Penerapan teknik self talk...*, h. 26-27.

dituliskan, sehingga anggota kelompok lain dapat memberikan masukan atau saran tentang pernyataan positif yang sesuai untuk setiap pernyataan negatif tersebut. Dengan demikian, konseli dapat memahami bahwa *self talk* negatif muncul ketika pikiran dipenuhi oleh hal-hal negatif, sedangkan *self talk* positif terjadi saat pikiran dipenuhi oleh hal-hal positif tentang diri dan kemampuan.

c) Tahap Mengubah *Self Talk* Negatif ke Positif

Pada tahap ini, konselor membantu konseli untuk menyadari bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan diubah. Konseli diarahkan untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif. Konselor meyakinkan konseli bahwa mereka memiliki potensi untuk melakukan perubahan dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menetapkan tujuan yang rasional.

d) Tahap Menetapkan *Self Talk* Positif

Di tahap ini, konseli mampu menetapkan *self talk* positif dan melakukannya setiap hari. Konselor mengarahkan konseli untuk terus mengembangkan pikiran rasional tentang diri mereka dan kehidupan agar menjadi lebih baik.

e). Tahap Akhir

Tahap ini adalah fase terakhir dari kegiatan, di mana kelompok melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai, serta merencanakan aktivitas selanjutnya. Pada tahap ini, anggota kelompok saling memotivasi dan belajar menerapkan teknik *self talk* saat menghadapi situasi tertentu terkait kepercayaan diri. Akhirnya, konselor menyimpulkan bahwa tujuan dari proses ini adalah untuk menerapkan teknik *self talk* dan mempertahankan *self talk* positif yang telah dilakukan, sehingga menjadi kebiasaan saat menghadapi situasi dalam kehidupan sehari-hari.³⁵

³⁵ Nur Wahyuni. *Penerapan teknik self talk...*, h. 27-29.

C. Kecemasan Akademik

1. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan adalah perasaan yang dialami setiap individu. Hampir semua orang pasti pernah merasakan cemas dan takut dalam hidup mereka, yang merupakan hal wajar. Kecemasan dapat memberikan dampak positif atau negatif, tergantung pada cara seseorang menghadapinya. Dalam pendekatan eksistensial, kecemasan dipandang sebagai pendorong untuk pertumbuhan, muncul dari kesadaran akan tanggung jawab dalam pengambilan keputusan.

Menurut Ghufron dan Risnawati kecemasan merupakan pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan yang berupa perasaan cemas, tegang dan emosi, dimana kecemasan ini terjadi pada keadaan tertentu seperti menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuan dalam menghadapi keadaan yang ada. Sedangkan menurut Louise bahwa kecemasan adalah suatu perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan atau ketegangan yang dialami oleh individu dalam merespon terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui. Dalam merespon hal tersebut individu akan melawan atau lari dalam upaya untuk mengatasi konflik, stress, trauma atau frustrasi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) akademik ialah suatu program Pendidikan tinggi tiga tahun yang melatih para profesional. Sedangkan menurut Liatmaja akademik adalah kurikulum atau bidang pembelajaran yang diselenggarakan oleh suatu Lembaga pendidikan atau universitas yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan tentang belajar mengajar. Dapat disimpulkan akademik adalah suatu Lembaga Pendidikan atau perguruan tinggi yang berhubungan dengan belajar.³⁶

Menurut Calhoun dan Acocella kecemasan merupakan perasaan ketakutan baik realistis maupun tidak realistis yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan, setiap gambaran siswa atau individu yang terdiri atas

³⁶ Riska, R., Sutja, A., dan Alridho Lubis, M. "Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Keaktifan Belajar Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Jambi". *Doctoral dissertation*, Jambi: Universitas Jambi. 2024, h. 14-15.

pengetahuan tentang dirinya, pengharapan dan penelitian tentang diri sendiri. Kecemasan akademik merupakan salah satu problem psikologis yang seringkali dialami oleh siswa. Kecemasan akademik berkaitan dengan adanya perasaan cemas mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran tertentu.³⁷

Menurut Ottens, kecemasan akademik muncul ketika individu merasa gelisah terhadap berbagai tuntutan belajar di sekolah atau perguruan tinggi. Jika rasa cemas itu muncul secara berlebihan, hal tersebut dapat mengganggu proses belajar karena menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada menurunnya fokus, konsentrasi, serta daya ingat. Meski demikian, kecemasan juga dapat berfungsi sebagai dorongan yang mendorong seseorang untuk lebih giat menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.³⁸

Sejalan dengan itu, Shakir, menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang moderat bermanfaat untuk menjaga motivasi dan tanggung jawab seseorang, serta mendukung kehidupan yang lebih berkelanjutan dan sejahtera. Tanpa kecemasan, banyak orang akan kekurangan motivasi untuk beraktivitas. Oleh karena itu, tingkat kecemasan akademik yang moderat sangat penting untuk memotivasi siswa dalam belajar, menghadapi ujian, dan cenderung meningkatkan prestasi mereka. Menurut Nevid juga menjelaskan bahwa kecemasan dalam tingkat yang normal adalah hal yang sehat, dan wajar apabila individu sedikit mencemaskan aspek-aspek dalam hidupnya. Kecemasan dapat menjadi bermanfaat jika mendorong individu untuk melakukan coping yang sesuai.

Namun, jika seseorang terus-menerus merasakan kecemasan dan kekhawatiran yang berkepanjangan tanpa melakukan upaya untuk mengatasinya, hal ini dapat menjadi masalah. Jika kecemasan tersebut tidak dikurangi atau disembuhkan, hal itu bisa memberikan dampak negatif pada individu. Seseorang yang mengalami kecemasan akan terus-menerus merasa cemas dan takut setiap kali menghadapi suatu masalah atau tugas. Perasaan takut

³⁷ Indah Khofifah. *Gambaran kecemasan...*, h. 10.

³⁸ M. Khatami Maulana. *Efektivitas Teknik Self Talk...*, h. 20.

gagal dan anggapan tentang ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas akan terus menghantui orang yang selalu merasa cemas. Kecemasan adalah kondisi mental yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan dari lingkungan, yang menyebabkan individu merasa takut terhadap kemungkinan yang akan terjadi. Kecemasan akademik adalah perasaan mental yang berat atau stres terkait dengan situasi di sekolah, yang disebabkan oleh persepsi negatif.³⁹

2. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Menurut Calhoun dan Acocella kecemasan merupakan perasaan ketakutan baik realistis maupun tidak realistis yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan, setiap gambaran siswa atau individu yang terdiri atas pengetahuan tentang dirinya, pengharapan dan penelitian tentang diri sendiri.

Kecemasan akademik merupakan salah satu problem psikologis yang seringkali dialami oleh siswa. Kecemasan akademik berkaitan dengan adanya perasaan cemas mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran tertentu. Dalam penelitian ini, kecemasan akademik diukur berdasarkan 3 aspek berdasarkan pendapat dari Calhoun dan Acocella yaitu:

- Aspek emosional seperti perasaan prihatin, tegang, dan sedih.
- Aspek kognitif seperti khawatir, sukar berkonsentrasi, dan ketakutan.
- Aspek fisiologis seperti jantung berdetak lebih keras, pernafasan lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

3. Gejala-Gejala Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik yang dialami siswa di sekolah dapat dipantau melalui gejala-gejala tertentu. Cassidy dan Johnson (dalam) menyatakan bahwa kecemasan akademik dapat dikenali melalui tiga jenis gejala: gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala fisik.

- Gejala kognitif adalah tanda-tanda kecemasan akademik yang terdeteksi dari cara berpikir siswa. Cassidy mengidentifikasi ciri-ciri kognitif

³⁹ Reza Zulaifi. *Efektivitas konseling kelompok...*, h. 1718-1719.

tersebut sebagai: (a) kecemasan atau ketakutan akan kegagalan, (b) pemikiran yang tidak relevan, dan (c) keterbatasan dalam berpikir.

- Gejala emosional mencakup reaksi psikologis terhadap situasi, yang dapat terdeteksi melalui: (a) pusing, (b) rasa muak, dan (c) perasaan panik.
- Gejala fisik adalah respons fisiologis akibat dari proses emosional. Di sekolah, siswa sering menunjukkan gejala fisik, seperti ketika marah pada teman sekelas, di mana mata terbelalak, napas tersengal, otot wajah tegang, dan intonasi suara menjadi lebih tinggi.

Ketiga gejala kecemasan ini, jika dialami siswa, dapat mengganggu proses belajar mengajar serta aktivitas sehari-hari mereka. Untuk mengatasi gejala ini, diperlukan bantuan dari guru, konselor sekolah, atau psikolog.⁴⁰

4. Komponen kecemasan akademik

Komponen-komponen yang terdapat pada kecemasan akademik yang disampaikan oleh center for learning and teaching sebagai berikut:

- a. Worry; pikiran yang membuat individu untuk tidak fokus dalam keberhasilan menyelesaikan pada tugas akademik. Seperti memperkirakan akan kegagalan, merendahkan diri, atau senang dalam melakukan konsekuensi buruk.
- b. Emotionality; gejala kecemasan yang berasal dari biologis. Seperti jantung berdetak cepat, berkeringat pada telapak tangan dan merasakan tegang pada otot.
- c. Task generated interference; perilaku yang bersangkutan dengan tugas akademik namun tidak maksimal dalam menyelesaikannya.
- d. Study skills deficits; berkaitan dengan metode atau cara dalam pembelajaran yang dapat menyebabkan kecemasan.⁴¹

5. Tingkatan Kecemasan Akademik

Menurut Videbeck membagi tingkatan gejala kecemasan menjadi empat, antara lain:

⁴⁰ Irman. "Pengelolaan kecemasan akademik siswa melalui pelatihan regulasi emosi". *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 6, No. 2, 2015, h. 64.

⁴¹ Riska, R., Sutja, A., dan Alridho Lubis, M. *Pengaruh Kecemasan Akademik...*, h. 14-15.

a. Kecemasan Ringan (*Mild Anxiety*)

Pada kecemasan ini berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang membuat seseorang menjadi was-was. Pada kecemasan ringan seseorang masih mampu memotivasi orang untuk belajar dan memecahkan masalah. Gejala yang timbul seperti rasa tidak nyaman, kegelisahan, gemetar, dan badan kaku.

b. Kecemasan Sedang (*Moderate Anxiety*)

Kecemasan sedang dapat menyebabkan persepsi penglihatan, pendengaran, sentuhan, dan penciuman menjadi terbatas. Pada kecemasan ini seseorang sulit dalam berkonsentrasi, dengan kemampuan untuk fokus hanya pada satu hal tertentu pada suatu waktu. Gejala yang dapat timbul seperti mondar-mandir, tremor suara, nada bicara tidak teratur, ketegangan otot, sering buang air kecil.

c. Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)

Kecemasan berat ini membuat seseorang tidak fokus atau sulit berkonsentrasi, komunikasi yang tidak jelas, berkurangnya tekad atau kemampuan dalam melakukan suatu hal, seperti seseorang yang kehilangan kesadaran, sakit kepala parah, mual, muntah, pucat, sakit dada.

d. Status Panik (*Panic State*)

Seseorang yang mengalami status panik ini seperti tekanan darah dan detak jantung meningkat, mengalami kesulitan untuk bergerak tidak mampu untuk pada kenyataan dan mengalami semua tingkat kecemasan.⁴²

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan seperti yang dikemukakan oleh Gail W. Stuart, (2006) terkait tingkat ansietas, diantaranya:

a. Ansietas ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

⁴² Riska, R., Sutja, A., dan Alridho Lubis, M. *Pengaruh Kecemasan Akademik...*, h. 14-15.

b. Ansietas sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Ansietas berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.⁴³

6. Sumber-Sumber Kecemasan Akademik

Santrock menyatakan ada beberapa faktor yang disebutkan sebagai sumber munculnya kecemasan akademik, beberapa sumber tersebut ialah:

- a. Tingkat kecemasan yang tinggi pada siswa merupakan akibat dari tingginya harapan atas keinginan orang tua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi yang tinggi di luar kesanggupan anak.
- b. Banyaknya tugas akademik yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik juga dapat memicu munculnya kecemasan dalam diri siswa.
- c. Adanya perbandingan sosial antar siswa juga dapat memicu munculnya kecemasan yang tinggi.
- d. Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai harapan mampu memicu tingginya kecemasan.⁴⁴

7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik

Menurut Gunarsa dan Akta R. dkk, kecemasan yang dialami seseorang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tuntutan sosial yang berlebihan

⁴³ Lumban Gaol, M. M. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan". *Doctoral dissertation*, Medan: Universitas Medan Area, 2022, h. 14-15.

⁴⁴ Lumban Gaol, M. M. *Hubungan Dukungan Sosial...*, h. 20.

yang tidak dapat dipenuhi, standar prestasi yang terlalu tinggi dibandingkan kemampuan individu, kecenderungan untuk perfeksionis, rasa rendah diri, ketidaksiapan untuk menghadapi situasi, serta pola pikir dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Segala hal yang berkaitan dengan lingkungan akademis juga dapat memicu kecemasan, termasuk tugas sekolah baik individu maupun kelompok, dan situasi ujian. Faktor-faktor seperti target kurikulum, iklim pembelajaran, beban tugas yang berat, sistem penilaian yang ketat, dan penerapan disiplin di lingkungan akademis turut berkontribusi terhadap kecemasan yang dialami siswa.⁴⁵

Berdasarkan hasil pendapat yang telah dilakukan oleh Maqsood et all dalam Cahyaningtyas (2020) ditemukan tiga komponen yang menjadi faktor kecemasan akademik siswa, yaitu: *fear of evaluation*, *behavioral manifestation*, dan *memory interference*.

1. *Fear of evaluation*.

Fear of evaluation mengacu pada kekhawatiran yang dirasakan oleh siswa yang berhubungan dengan evaluasi yang akan dilakukan oleh guru, orang tua, teman sebaya, dan lain-lain. Contohnya adalah siswa merasa takut membuat kesalahan saat membaca materi pelajaran dikelas, takut dimarahi oleh guru, takut dipermalukan didepan kelas saat mempresentasikan materi pelajaran, takut dihukum oleh guru karena melakukan kesalahan, dan lain-lain.

2. *Behavioral manifestation*.

Kecemasan ini dimanifestasikan dalam berbagai cara, yaitu:

- Secara fisiologis termanifestasikan dengan tangan berkeringat, nafas terasa cepat, muka memerah, gugup, detak jantung meningkat, nada suara rendah, gelisah, gagap, gemetar, sakit perut, dan sebagainya.

⁴⁵ Irman, I. *Pengelolaan kecemasan akademik siswa...*, h. 78.

- Perilaku, seperti kecenderungan menghindari dari tugas yang diberikan, tidak masuk sekolah atau membolos, hasil belajar yang rendah, dan lain-lain.
- Emosi dan kognitif, seperti: merasa gugup sebelum dan selama pelajaran di kelas, panik dan cemas selama menghadapi ujian, kekhawatiran yang berlebihan gelisah, berfikir negatif, merasa tidak mampu mengerjakan tugas, dan lain-lain.

3. *Memory interference* atau gangguan memori.

Faktor *memory interference* atau gangguan memori merupakan kondisi yang menyebabkan rintangan dalam proses pembelajaran siswa, seperti: kehilangan konsentrasi, dan tingkat kepercayaan diri siswa yang rendah.⁴⁶



⁴⁶ Lumban Gaol, M. M. *Hubungan Dukungan Sosial...*, h. 18-19.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode *pre eksperimental* yang melibatkan desain *one group pretest-posttest*. Menurut Sugiyono pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian berbasis filsafat positivisme yang menggunakan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data pada populasi atau sampel tertentu, dengan analisis data bersifat statistik untuk menguji hipotesis. Emzir menyatakan bahwa pendekatan ini menggunakan paradigma post-positivist untuk mengembangkan ilmu, melalui eksperimen atau survei yang memerlukan data statistik. Penelitian kuantitatif menuntut penggunaan angka dalam pengumpulan, analisis, dan penyajian data.⁴⁷

Penelitian kuantitatif merupakan bentuk penelitian ilmiah yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terstruktur untuk mengkaji berbagai bagian sebuah fenomena beserta hubungan di dalamnya melalui pengumpulan data berbasis angka. Pada tahap penyimpulan, hasil penelitian biasanya disajikan melalui gambar, tabel, grafik, atau bentuk visual lainnya. Penelitian ini menekankan proses ilmiah yang teratur, mencakup pengamatan terhadap seluruh aspek yang berkaitan dengan objek, fenomena, dan hubungan antarvariabel. Tujuan utamanya adalah memberikan penjelasan terhadap teori maupun hukum-hukum yang berlaku dalam realitas. Pendekatan kuantitatif dikembangkan dengan memanfaatkan model matematis, teori, dan hipotesis.⁴⁸

Adapun menurut Sugiyono metode *pre-experimental* ini belum merupakan eksperimen yang sungguh-sungguh. Karena dalam metode ini masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap bentuk variabel dependen. Oleh karena itu hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independent

⁴⁷ Karimuddin Abdullah, dkk. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. 2022, h. 1-2.

⁴⁸ M Khatami Maulana. *Efektivitas Teknik Self Talk...*, h. 30.

Pada penelitian ini, peneliti menerapkan desain *one-group pretest-posttest*. Sugiyono menjelaskan bahwa desain tersebut merupakan jenis penelitian yang mengukur kondisi awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, kemudian setelah perlakuan diberikan, dilakukan pengukuran kembali melalui *posttest*.

Tabel 3.1 Design Penelitian One-Group Pre-test Post-test

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Nilai *pre-test* (sebelum diberi treatment)

O2 : Nilai *post-test* (setelah diberi treatment)

X : *Treatment*

Dalam rancangan penelitian ini peneliti menggunakan 3 tahapan untuk mengetahui tingkat keefektifan teknik self talk melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa sebagai berikut:

1. Pemberian *Pre-test*

Pada tahap ini peneliti menggunakan skala kecemasan akademik yang kemudian diisi oleh responden sesuai dengan perasaan yang sedang dialami. *Pre-test* ini dilakukan untuk menguji perbedaan tingkat kesadaran diri siswa sebelum diberikan treatment.

2. *Treatment*

Pada tahap ini adalah pemberian *treatment* kepada responden yang memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi dari hasil *pre-test* skala kecemasan akademik. *Treatment* yang diberikan berupa teknik *self talk* melalui konseling kelompok sebanyak 3 kali pertemuan yang masing-masing berdurasi 45 menit.

3. Pemberian *Post-test*

Pada tahap ini *Post-test* diberikan pada akhir pertemuan. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan perlakuan sesudah diberikan treatment pada siswa yang mengalami tingkat kecemasan akademik yang tinggi.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek dan objek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu dan memiliki syarat tertentu untuk ditetapkan sebagai bahan penelitian oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil sebuah kesimpulan.⁴⁹ Populasi bukan hanya manusia tetapi juga dapat berupa objek dan benda alam yang lain. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah kelas IX 7 dengan jumlah 32 siswa. Alasan pemilihan kelas IX 7 sebagai populasi dalam penelitian ini adalah berdasarkan rekomendasi guru BK dan data buku kasus.

2. Sampel

Menurut Sugiono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jika populasi besar, peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada dalam populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Maka peneliti bisa menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan hasil dari nilai *pre-test*. Terdapat 7 siswa dari kelas IX 7 dengan skor kecemasan akademik yang tinggi yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini berdasarkan hasil dari nilai *pre-test*.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Aceh Besar yang berada di Jl. Teuku Nyak Arief, Tungkop, Darussalam, Aceh Besar. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober sampai 13 November 2025. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan selama 2 minggu di MTsN 2 Aceh Besar dengan dukungan penuh dari pihak sekolah, guru BK, dan siswa yang menjadi subjek penelitian. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki siswa yang mengalami tingkat

⁴⁹ Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. h 80.

kecemasan akademik yang tinggi, serta pihak sekolah memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian.

D. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan alat yang digunakan sebagai pengumpul data dalam suatu penelitian dapat berupa kuesioner, sehingga skala pengukuran instrumen adalah menentukan satuan yang diperoleh, sekaligus jenis data atau tingkatan data, apakah data tersebut berjenis normal, ordinal, interval maupun rasio.⁵⁰ Sugiono memaparkan instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur penelitian berupa fakta alam ataupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur variabel pada suatu penelitian sehingga peneliti mudah melakukan pengumpulan data. Instrumen pengumpulan data merupakan suatu alat untuk membantu peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.

Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket dalam bentuk skala kecemasan akademik sebagai instrument pengumpulan data. Untuk alternatif jawaban dalam angket akan ditetapkan skor, yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang berisi lima tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap statemen atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan.

Namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala dengan model modifikasi Skala Likert yang hanya terdiri dari 4 pilihan jawaban. Modifikasi Skala Likert bertujuan untuk menghilangkan kelemahan yang terdapat pada skala lima tingkat, modifikasi Skala Likert menghapus kategori jawaban yang berada di tengah karena beberapa alasan yaitu: kategori tersebut memiliki arti ganda, yang dapat diartikan belum bisa memutuskan ataupun memberikan suatu jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setuju pun tidak, atau bahkan ragu-ragu, kemudian adanya jawaban di tengah menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. Sehingga peneliti mengambil empat kategori (SS-S-TS-

⁵⁰ Syofian Siregar. *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. (Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri, 2013), h. 25.

STS) utamanya untuk melihat kecenderungan pendapat responden ke arah setuju atau ke arah tidak setuju. Skala Likert ini akan menilai tingkat kecemasan akademik siswa melalui beberapa pernyataan. Pernyataan-pernyataan tersebut memiliki alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban

Aitem Favorable	Skor	Aitem Unfavorable	Skor
Sangat Sesuai	4	Sangat Sesuai	1
Sesuai	3	Sesuai	2
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	3
Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	4

Kisi-kisi instrument dan instrumen skala kecemasan akademik yang digunakan oleh peneliti merupakan hasil adopsi dari teori kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (1995), yang menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek dalam kecemasan akademik yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi psikologis. Instrumen penelitian dalam penelitian ini berupa skala kecemasan akademik yang diadopsi dari skripsi Arina Rufaida Lathifa yang meneliti “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring”. Peneliti mengadopsi kisi-kisi tersebut karena memiliki kesesuaian dengan konteks penelitian. Adopsi dilakukan dengan alasan bahwa instrumen tersebut telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya, serta sesuai dengan variabel dan karakteristik responden dalam penelitian ini. yang dijelaskan pada table berikut:

Tabel 3.3 Blueprint Instrumen Kecemasan Akademik

No.	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			F	UF	Aitem
1.	Reaksi Emosional	1. Sedih	1, 3, 12	8	4
		2. Perasaan Keprihatinan	7	14	2
		3. Ketegangan	11	4	2
2.	Reaksi Kognitif	1. Khawatir	9, 13	23	3
		2. Sukar berkonsentrasi	20	5	2
		3. Ketakutan	19, 21		2
	Reaksi Fisiologis	1. Jantung berdetak lebih keras	15	16	2
		2. Pernafasan lebih cepat	10, 18, 22		3
		3. Tekanan darah meningkat	6	2, 17	3
Jumlah Total			15	8	23

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan hal yang sangat penting dalam suatu penelitian. Dikarenakan dalam mengumpulkan data penelitian, peneliti membutuhkan teknik-teknik tertentu dalam proses pengumpulan data. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Skala Kecemasan Akademik

Angket adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh peserta didik sebagai responden. Responden adalah individu yang memberikan pendapat atau tanggapan terhadap pertanyaan atau pernyataan yang diberikan.⁵¹

⁵¹ Irawan Sochartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h. 85.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert adalah salah satu bentuk skala yang terdiri dari lima pilihan jawaban mengenai tingkat persetujuan terhadap pernyataan yang disajikan. Namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala dengan model modifikasi Skala Likert yang hanya terdiri dari 4 pilihan jawaban. Berdasarkan variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu kecemasan akademik maka instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan akademik.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian pada hakikatnya merupakan proses mengolah data yang telah di peroleh di lapangan agar menjadi informasi. Analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian karena setelah data terkumpul, data tersebut harus diolah dan dianalisis untuk menarik kesimpulan yang valid terhadap hipotesis yang diajukan.

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan statistik inferensial, dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Statistik Inferensial

Untuk menguji hipotesis penelitian, data dianalisis menggunakan *statistik inferensial* dengan uji t-test (uji-t) untuk melihat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji *Paired Sample t-test*, karena membandingkan dua kondisi dari kelompok yang sama, yaitu *pretest* dan *posttest*.⁵²

Rumus Uji-t (*Paired Sample t-Test*):

$$t = \frac{\bar{d}}{S_d/\sqrt{n}} . l$$

Keterangan:

- \bar{d} = rata-rata selisih antara skor pretest dan posttest
- S_d = standar deviasi dari selisih
- n = jumlah sampel.⁵³

⁵² Kadir, A., *Statistik Terapan: Konsep, Contoh, dan Analisis Data dengan SPSS/LISREL dalam Penelitian* (Jakarta: Rajawali Pers, 2020), h. 215.

⁵³ Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2019), h. 183.

2. Uji N-Gain

Dalam penelitian eksperimen, khususnya yang berkaitan dengan pendidikan, uji N-Gain digunakan sebagai alat analisis untuk menentukan tingkat keberhasilan suatu intervensi atau perlakuan terhadap peningkatan hasil belajar. Uji ini membandingkan peningkatan hasil belajar peserta sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest dan posttest*).⁵⁴ Rumus yang digunakan adalah:

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Pretest}}$$



⁵⁴ Purwanto, Evaluasi Hasil Belajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 102.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar. Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam 3 sesi konseling kelompok yang berfokus pada tiga proses utama, yaitu “menyadari, mengubah, dan melakukan”. Pada tahap awal merupakan proses di mana konselor membantu klien untuk menyadari dan mengidentifikasi pikiran negatif. Kemudian pada tahap kedua klien diarahkan untuk meyakini bahwa pikiran dan perasaan negatif yang mereka miliki bisa ditantang serta diubah dan pada tahap ini klien juga diarahkan untuk mengganti negatif *self talk* menjadi positif *self talk*. Dan pada tahap ketiga, konselor mendampingi klien untuk membangun pola pikir rasional yang kuat, membentuk landasan filosofi hidup yang lebih sehat, mencegah klien kembali terjebak dalam persoalan yang muncul akibat pemikiran irasional, serta latihan penerapan pada situasi akademik. Sampel berjumlah 7 siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik tertinggi berdasarkan skor *pre-test*. *Pre-test* dilaksanakan pada hari senin, 3 November 2025, di MTsN 2 Aceh Besar. Berikut kategori kecemasan akademik pada siswa kelas IX 7 MTsN 2 Aceh Besar:

Tabel 4.1 Profil Umum Kategori Kecemasan Akademik

Kategori	Nilai	Responden
Tinggi	67 - 100	7
Sedang	46 - 68	17
Rendah	23 - 45	8

B. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian adalah serangkaian tahapan yang dilakukan secara sistematis dan terencana, dimulai dari identifikasi masalah, perumusan tujuan dan hipotesis, pengumpulan data, analisis data, hingga penarikan

kesimpulan. Langkah-langkah ini bertujuan untuk memastikan penelitian berjalan sesuai dengan kaidah ilmiah dan menghasilkan temuan yang valid serta dapat dipertanggungjawabkan. Berikut Tabel langkah-langkah penelitian.

Tabel 4.2 Langkah-langkah penelitian

No	Pre-Test 03-November 2025	Skor Pre-Test
1	R1	80
2	R2	78
3	R3	77
4	R4	78
5	R5	75
6	R6	76
7	R7	81
Treatment I 6-November-2025		Materi
1	pengertian <i>self talk</i> , macam-macam <i>self talk</i> , perbedaan <i>self talk</i> positif dan negatif, contoh <i>self talk</i> negatif dalam dunia akademik, pengertian kecemasan akademik, gejala-gejala kecemasan akademik, dan dampak pikiran negatif terhadap kecemasan akademik.	
Treatment II 10-November-2025		Materi
2	Menjelaskan perbedaan <i>self talk</i> negatif dan <i>self talk</i> positif, contoh-contoh <i>self talk</i> positif dalam akademik, dan cara melatih <i>self talk</i> positif.	
Treatment III 15 November 2025		Materi
3	Praktik Teknik <i>self talk</i> secara bergantian yang dilakukan oleh responden.	
No	Post-Test	Skor Post-Test
1	R1	54
2	R2	58
3	R3	57
4	R4	59
5	R5	52
6	R6	56
7	R7	55

1. Pretest

Pre-test dilaksanakan pada tanggal 3 November 2025 kepada siswa kelas IX 7 dengan jumlah keseluruhan 32 siswa. Tahap *pre-test* dilaksanakan sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan tujuan untuk

mengetahui tingkat kecemasan akademik awal siswa. *Pre-test* dilakukan sebagai langkah awal untuk memperoleh gambaran kondisi kecemasan akademik siswa sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self talk*.

Pada pelaksanaan *pre-test*, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan kepada responden mengenai maksud dan tujuan pengisian skala kecemasan akademik. Peneliti menegaskan bahwa pengisian skala tersebut bukan merupakan tes akademik dan tidak memengaruhi nilai sekolah, melainkan semata-mata digunakan untuk keperluan layanan bimbingan dan konseling. Hal ini dilakukan agar siswa merasa tenang, jujur, dan objektif dalam memberikan jawaban.

Selanjutnya, peneliti membagikan skala kecemasan akademik kepada seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian. Siswa diminta untuk membaca setiap pernyataan dengan saksama dan memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang benar-benar mereka rasakan, tanpa dipengaruhi oleh pendapat orang lain. Konselor memberikan waktu yang cukup kepada siswa untuk mengisi skala serta memastikan suasana pengisian berlangsung kondusif dan tertib. Setelah seluruh siswa selesai mengisi skala kecemasan akademik, peneliti mengumpulkan kembali lembar jawaban dan melakukan pengecekan kelengkapan data.

Hasil *pre-test* selanjutnya digunakan sebagai data awal untuk menentukan tingkat kecemasan akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok, sekaligus sebagai dasar pembandingan dengan hasil *post-test* guna melihat efektivitas layanan yang diberikan. Instrument yang digunakan berupa skala kecemasan akademik siswa. Berdasarkan hasil *pre-test*, terdapat 7 siswa yang terindikasi memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi. Tingkat kecemasan akademik siswa dalam penelitian ini dapat dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah berdasarkan skor yang diperoleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau *treatment*).

Tabel 4.3 Skor *Pre-test* Kecemasan Akademik

NO	Responden	Skor <i>Pre-test</i>
1	R1	80
2	R2	78
3	R3	77
4	R4	78
5	R5	75
6	R6	76
7	R7	81
Jumlah		77.857

Berdasarkan tabel 4.3 *pre-test* kecemasan akademik dari 7 sampel. Skor 7 sampel berada pada kategori tinggi dengan skor tertinggi adalah 81 (R.7) dan skor terendah adalah 75 (R.5). Tabel diatas memberikan gambaran awal mengenai tingkat kecemasan akademik pada responden sebelum intervensi teknik *self talk*. Dari hasil *pre-test* inilah peneliti mendapatkan 7 responden yang terindikasi mengalami kecemasan akademik yang tinggi. Sehingga 7 responden ini akan mendapatkan intervensi berupa teknik *self-talk* melalui konseling kelompok untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik para responden. Intervensi teknik *self-talk* dilaksanakan dalam tiga sesi konseling kelompok.

2. *Treatment* (perlakuan)

a. *Treatment* 1

Treatment I dilaksanakan pada tanggal 6 November 2025, selama 45 menit. Pada sesi ini, pertama-tama peneliti dan para responden saling memperkenalkan diri. Kemudian peneliti menjelaskan tentang tujuan diadakannya pelatihan dengan maksud agar seluruh peserta dapat menyamakan tujuan dan harapan secara bersamaan. Selanjutnya, peneliti memberikan materi dengan menjelaskan pengertian *self talk*, macam-macam *self talk*, perbedaan *self talk* positif dan negatif, contoh *self talk* negatif dalam dunia akademik,

pengertian kecemasan akademik, gejala-gejala kecemasan akademik, dan dampak pikiran negatif terhadap kecemasan akademik dengan kalimat yang mudah dipahami.

Pada tahap kegiatan konseling kelompok, konselor mengawali sesi dengan memberikan kesempatan kepada setiap responden untuk menceritakan pengalaman kecemasan yang pernah dialami, khususnya kecemasan dalam bidang akademik. Peneliti menciptakan suasana yang aman, terbuka, dan saling menghargai agar responden merasa nyaman dalam mengungkapkan perasaan serta pengalaman pribadinya.

Responden dipersilakan menyampaikan cerita secara bergiliran, sementara anggota kelompok lainnya diminta untuk mendengarkan tanpa memberikan penilaian. Selanjutnya, konselor membantu siswa mengidentifikasi bentuk *self talk* negatif yang muncul dalam situasi tersebut. Melalui pertanyaan reflektif dan klarifikasi, peneliti menggali pikiran otomatis yang menyertai perasaan cemas responden, seperti pernyataan “Saya pasti gagal”, “Saya bodoh”, atau “Saya tidak mampu mengerjakan soal”. Peneliti menjelaskan bahwa pikiran-pikiran tersebut merupakan *self talk* negatif yang dapat memperkuat kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri responden dalam menghadapi tuntutan akademik.

Setelah *self talk* negatif berhasil diidentifikasi, peneliti mengarahkan kegiatan pada diskusi kelompok mengenai persamaan pengalaman yang dialami oleh para responden. Dalam diskusi ini, responden diajak untuk saling berbagi dan menyadari bahwa pengalaman kecemasan serta pikiran negatif yang mereka alami ternyata juga dirasakan oleh anggota kelompok lainnya. Peneliti berperan sebagai fasilitator yang menjaga alur diskusi tetap kondusif, mendorong empati, serta menekankan bahwa perasaan cemas merupakan hal yang wajar dan dapat dikelola secara positif. Melalui diskusi kelompok ini, diharapkan siswa merasa tidak sendirian, lebih diterima, dan termotivasi untuk mengikuti tahap konseling selanjutnya.

b. Treatment II

Treatment II dilaksanakan pada tanggal 10 November 2025, selama 45 menit. Pada sesi ini, pertama-tama peneliti memberikan apresiasi kepada seluruh peserta karena telah bersedia mengikuti sesi ke 2 dari konseling kelompok, kemudian sebelum masuk ke materi hari ini, peneliti sedikit mengulang kembali pembahasan pada sesi pertama, kemudian peneliti melanjutkan dengan menjelaskan perbedaan *self talk* negatif dan *self talk* positif, contoh-contoh *self talk* positif dalam akademik, dan cara melatih *self talk* positif. Pada tahap kegiatan, peneliti mengarahkan para responden untuk fokus pada inti layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk*.

Tahap kegiatan diawali dengan meminta setiap responden untuk menuliskan bentuk *self talk* negatif yang sering muncul dalam diri mereka, khususnya yang berkaitan dengan situasi akademik sesuai dengan yang telah mereka ceritakan pada sesi sebelumnya. Peneliti menegaskan bahwa tulisan tersebut bersifat pribadi dan tidak akan digunakan untuk menilai, sehingga para responden merasa aman dan nyaman dalam mengungkapkan pikiran negatif yang dialaminya. Setelah responden selesai menuliskan *self talk* negatif, peneliti membimbing para responden untuk mengidentifikasi dan memahami dampak *self talk* negatif tersebut terhadap perasaan dan perilaku mereka. Peneliti kemudian memberikan penjelasan singkat mengenai pentingnya mengganti *self talk* negatif dengan *self talk* positif yang rasional dan membangun.

Selanjutnya, peneliti memberikan contoh konkret perubahan *self talk*, seperti pernyataan “Saya bodoh” diubah menjadi “Saya sedang belajar dan bisa berkembang”, atau “Saya pasti gagal” diubah menjadi “Saya sudah berusaha dan akan mengerjakan yang terbaik”. Pada tahap berikutnya, responden diminta untuk mengubah sendiri *self talk* negatif yang telah mereka tuliskan menjadi *self talk* positif dengan bimbingan peneliti. Peneliti berperan aktif membantu responden memilih kalimat yang realistis, positif, dan mudah diucapkan agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini dilakukan melalui diskusi kelompok sehingga responden juga dapat belajar dari

pengalaman dan contoh yang disampaikan oleh anggota kelompok lainnya. Selanjutnya, peneliti mengajak responden untuk melakukan latihan verbal *self talk* positif secara bergiliran. Setiap responden diminta mengucapkan *self talk* positif yang telah disusun dengan suara yang jelas dan penuh keyakinan. Peneliti memberikan penguatan berupa apresiasi dan umpan balik untuk meningkatkan kepercayaan diri para responden. Melalui latihan ini, responden diharapkan mampu membiasakan diri menggunakan *self talk* positif sebagai strategi dalam mengelola kecemasan akademik.

c. *Treatment III*

Treatment III dilaksanakan pada tanggal 13 November 2025, selama 45 menit. Pada tahap kegiatan, peneliti mengarahkan responden untuk mempraktikkan *self talk* positif yang telah disusun pada sesi sebelumnya. Setiap responden diminta untuk mengucapkan *self talk* positif secara bergiliran, baik secara verbal maupun dalam hati, dengan kalimat yang bersifat realistis, membangun, dan sesuai dengan kondisi diri masing-masing.

Peneliti memastikan bahwa setiap responden memahami makna dari *self talk* positif yang diucapkan sehingga praktik yang dilakukan tidak bersifat menghafal, melainkan menjadi bentuk latihan kesadaran diri. Selanjutnya, peneliti memberikan penguatan agar *self talk* positif dapat terus bertahan dan diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Penguatan diberikan melalui penjelasan mengenai manfaat penggunaan *self talk* positif dalam mengelola kecemasan akademik serta dorongan motivasional agar responden membiasakan diri menggunakan *self talk* positif ketika menghadapi situasi belajar yang menantang, seperti ujian atau tugas.

Peneliti juga menekankan pentingnya latihan berulang agar *self talk* positif menjadi kebiasaan berpikir yang menetap. Pada tahap akhir kegiatan, peneliti memberikan penguatan dan umpan balik terhadap pelaksanaan *self talk* positif yang dilakukan oleh responden. Penguatan diberikan dalam bentuk apresiasi, pujian, dan dukungan verbal atas usaha responden dalam mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Selain itu, peneliti memberikan umpan balik konstruktif dengan membantu responden menyempurnakan kalimat *self talk*

positif agar lebih rasional, spesifik, dan mudah diterapkan. Melalui proses ini, responden diharapkan semakin percaya diri dan termotivasi untuk mempertahankan *self talk* positif sebagai strategi pengelolaan kecemasan akademik.

3. *Post-test*

Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada 15 November 2025. *Post-test* dilaksanakan setelah seluruh rangkaian layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* selesai diberikan kepada siswa. *Post-test* bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik siswa setelah memperoleh perlakuan (*treatment*), sekaligus sebagai dasar untuk menilai efektivitas teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan akademik. *Post-test* diberikan kepada 8 responden yang sudah mengikuti 3 sesi konseling kelompok.

Pada tahap awal pelaksanaan *post-test*, peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan pengisian kembali skala kecemasan akademik. Peneliti menegaskan bahwa skala yang diberikan pada tahap *post-test* sama dengan skala yang digunakan pada *pre-test*, sehingga hasil pengukuran dapat dibandingkan secara objektif. Peneliti juga mengingatkan responden untuk mengisi skala dengan jujur sesuai kondisi yang mereka rasakan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Selanjutnya, konselor membagikan skala kecemasan akademik kepada seluruh responden yang menjadi subjek penelitian.

Responden diminta membaca setiap pernyataan dengan cermat dan memberikan jawaban yang paling menggambarkan keadaan diri mereka saat ini. Selama proses pengisian, peneliti memastikan suasana tetap kondusif dan memberikan waktu yang cukup agar responden dapat mengisi skala tanpa tekanan. Setelah seluruh responden menyelesaikan pengisian skala kecemasan akademik, peneliti mengumpulkan lembar jawaban dan melakukan pemeriksaan kelengkapan data. Data hasil *post-test* kemudian diolah dan dianalisis untuk dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan

akademik siswa, serta untuk menarik kesimpulan mengenai keberhasilan dan efektivitas penerapan teknik *self talk* melalui konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. Berikut hasil data *post-test* para responden:

Tabel 4.4 Skor *Post-test* Kecemasan Akademik

NO	Responden	Skor <i>Post-test</i>
1	R1	54
2	R2	58
3	R3	57
4	R4	59
5	R5	52
6	R6	56
7	R7	55
Jumlah		55.857

Tabel 4.4 menunjukkan adanya penurunan yang konsisten pada total skor kecemasan akademik siswa. Keseluruhan skor *post-test* untuk seluruh responden adalah 55.857, dengan skor total responden turun ke kategori sedang yang berkisar antara 52 hingga 59. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa setelah diberikan teknik *self talk* mengalami penurunan dibandingkan kondisi sebelumnya (*pre-test*).

Tabel 4.5 Skor *Pre-test Post-test* Kecemasan akademik

NO	Responden	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>
1	R1	80	54
2	R2	78	58
3	R3	77	57
4	R4	78	59
5	R5	75	52
6	R6	76	56
7	R7	81	55
Jumlah		77.857	55.857

Tabel 4.5 menggambarkan skor *pretest* dan *posttest* kecemasan akademik mengalami penurunan secara signifikan. Secara rinci perbandingan skor perilaku kecemasan akademik pada pengukuran awal dan pengukuran akhir disajikan pada tabel 4.5 berikut

Tabel 4.6 Perbandingan Skor *Pre-tets Post-test* Kecemasan Akademik

No.	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		R	%	R	%
1.	Tinggi	7	100	0	0
2.	Sedang	0	0	7	100
3.	Rendah	0	0	0	0
Jumlah		7	100	7	100

Tabel 4.5 menunjukkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan akademik siswa yang mengalami penurunan secara signifikan. Hasil *post-test* menunjukkan dari 7 siswa yang berkategori tinggi, (100%) mengalami penurunan menjadi kategori sedang. Hal ini juga ditandai dengan adanya perubahan positif pada siswa, seperti meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan mengelola pikiran negatif, serta sikap yang lebih tenang dalam menghadapi tuntutan akademik.

4. Hasil Uji Hipotesis

Penelitian dengan judul efektivitas teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa menggunakan uji T melalui bantuan SPSS versi 27 *for window*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- Hipotesis alternatif (H_a): Teknik *Self Talk* melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.
- Hipotesis nol (H_o): Teknik *Self Talk* melalui konseling kelompok tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

Tabel 4. 7 Paired Samples Test

		Paired Differences							
				95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)	
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
1	pretest - posttest	22.00000	3.00000	1.13389	19.22546	24.77454	19.402	6	0.001

Berdasarkan *uji one sample t-Test* diperoleh nilai signifikansi (sign 2-tailed) sebesar $<0,001$. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kecemasan akademik siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima yaitu teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

Dari hasil diatas dinyatakan bahwa skor kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah perlakuan berbeda secara signifikan. Nilai *posttest* jauh lebih rendah dibandingkan *pretest* yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan akademik. Dan hasil ini mendukung bahwa perlakuan teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

5. Hasil Uji N-Gain

Uji *N-Gain* digunakan untuk mengetahui efektivitas suatu intervensi dengan cara menghitung selisih antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh teknik *self-talk* melalui konseling kelompok untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik, dengan menggunakan rumus rata-rata gain ternormalisasi. Adapun perubahan skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Hasil Uji N-Gain

No	Responden	Nilai Rata-rata		N-Gain	N-Gain Persen	Kategori
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>			
1	R1	80	54	0,33	32,50	Sedang
2	R2	78	58	0,26	25,64	Rendah
3	R3	77	57	0,26	25,97	Rendah
4	R4	78	59	0,24	24,36	Rendah
5	R5	75	52	0,31	30,67	Sedang
6	R6	76	56	0,26	26,32	Rendah
7	R7	81	55	0,32	32,10	Sedang
Rata-rata		77,86	55,86	0,28	28,22	Rendah

Hasil analisis N-Gain yang tercantum dalam Tabel 4.7 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah tujuh peserta didik mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Rata-rata skor awal *pre-test* sebesar 77,86 mengalami penurunan menjadi 55,85 pada saat *post-test*. Rata-rata nilai N-Gain yang diperoleh adalah 0,28 atau setara dengan 28,22%, yang dikategorikan dalam tingkat efektivitas rendah. Temuan ini memperkuat bahwa teknik self talk melalui konseling kelompok efektif diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa menurunkan tingkat kecemasan akademik.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data *pre-test* dan *post-test*, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas IX 7 MTsN 2 Aceh Besar. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan skor kecemasan akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Skor kecemasan akademik ketujuh siswa pada tahap *post-test* mengalami penurunan ke kategori sedang dibandingkan dengan skor pada tahap *pre-test* yang berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya perubahan positif pada kondisi psikologis siswa setelah mengikuti layanan.

Penurunan tingkat kecemasan akademik tersebut menunjukkan bahwa teknik *self talk* mampu membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola

pikir negatif yang selama ini menjadi sumber utama kecemasan. Sebelum diberikan perlakuan, siswa cenderung memiliki *self talk* negatif seperti perasaan tidak mampu, takut gagal, dan rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self talk*, siswa mulai mampu menggantikan *self talk* negatif tersebut dengan *self-talk* positif yang lebih rasional dan membangun, sehingga kecemasan akademik dapat dikelola dengan lebih baik.

Keberhasilan teknik *self talk* dalam penelitian ini juga tidak terlepas dari dinamika konseling kelompok yang terbentuk selama proses layanan. Melalui konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, menyadari bahwa kecemasan akademik merupakan masalah yang juga dialami oleh teman sebaya, serta saling memberikan dukungan emosional. Kondisi ini membantu siswa merasa lebih diterima dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan akademik, sehingga berdampak positif terhadap penurunan kecemasan.

Pada sesi pertama, fokus diberikan pada identifikasi pikiran negatif siswa pada bidang akademik yang menyebabkan *self talk* negatif pada siswa dan memperburuk kecemasan mereka. Siswa diajak untuk saling berbagi dan menyadari bahwa pengalaman kecemasan serta pikiran negatif yang mereka alami ternyata juga dirasakan oleh anggota kelompok lainnya. Hal ini dilakukan agar siswa merasa tidak sendirian, lebih diterima, dan termotivasi untuk mengikuti tahap konseling selanjutnya.

Pada sesi kedua peneliti membimbing para siswa untuk mengidentifikasi dan memahami dampak *self talk* negatif tersebut terhadap perasaan dan perilaku mereka. Peneliti kemudian memberikan penjelasan singkat mengenai pentingnya mengganti *self talk* negatif dengan *self talk* positif yang rasional dan membangun. Kemudian siswa diminta untuk mengubah sendiri *self talk* negatif yang telah mereka tuliskan menjadi *self talk* positif dengan bimbingan peneliti. Selanjutnya peneliti mengajak siswa untuk melakukan latihan verbal *self talk* positif secara bergiliran. Hal ini dilakukan agar siswa mampu membiasakan diri

menggunakan *self talk* positif sebagai strategi dalam mengelola kecemasan akademik.

Terakhir, sesi ketiga berfokus pada peneliti mengarahkan siswa untuk mempraktikkan *self talk* positif yang telah disusun pada sesi sebelumnya. Peneliti memberikan penguatan agar *self talk* positif dapat terus bertahan dan diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini dilakukan agar siswa semakin percaya diri dan termotivasi untuk mempertahankan *self talk* positif sebagai strategi pengelolaan kecemasan akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang menyatakan bahwa pikiran memengaruhi perasaan dan perilaku individu. *Self-talk* negatif yang tidak rasional dapat memperkuat kecemasan, sedangkan *self-talk* positif yang rasional dapat membantu individu mengelola emosi secara lebih adaptif. Dengan demikian, perubahan *self-talk* yang dilakukan melalui konseling kelompok menjadi faktor utama dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. Selain itu, latihan verbal *self-talk* positif yang dilakukan secara berulang selama proses konseling turut berperan dalam membentuk kebiasaan berpikir baru pada siswa. Penguatan dan umpan balik yang diberikan oleh peneliti membantu siswa mempertahankan *self-talk* positif tersebut agar dapat diterapkan secara konsisten dalam situasi akademik nyata, seperti saat menghadapi ujian dan mengerjakan tugas. Hal ini memperkuat hasil penelitian bahwa perubahan yang terjadi bukan hanya bersifat sementara, tetapi juga berpotensi berkelanjutan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa teknik *self talk* melalui konseling kelompok dapat dijadikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu siswa menurunkan kecemasan akademik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru BK/konselor sekolah dalam mengembangkan layanan konseling yang berfokus pada penguatan aspek kognitif dan emosional siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa MTsN 2 Aceh Besar, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan akademik siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* melalui konseling kelompok berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pretest yang mencerminkan adanya perasaan cemas, takut gagal, kurang percaya diri, dan pikiran negatif siswa terhadap aktivitas akademik.
2. Setelah diberikan perlakuan teknik *self talk* melalui konseling kelompok, tingkat kecemasan akademik siswa mengalami penurunan yang signifikan hingga ke kategori sedang. Hasil *posttest* menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa, seperti meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan mengelola pikiran negatif, serta sikap yang lebih tenang dalam menghadapi tuntutan akademik.
3. Berdasarkan hasil analisis data, teknik *self talk* melalui konseling kelompok terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa MTsN 2 Aceh Besar. Dengan demikian, hipotesis penelitian H_a yang menyatakan bahwa teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan akademik siswa dapat diterima.
4. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self talk* tidak hanya membantu siswa dalam mengurangi kecemasan akademik, tetapi juga mendorong siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan sosial, serta mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan positif terhadap proses belajar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat menerapkan teknik *self talk* melalui konseling kelompok secara berkelanjutan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik maupun permasalahan psikologis lainnya.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menerapkan teknik *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga dapat mengelola kecemasan akademik dan mencapai prestasi belajar yang lebih optimal.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dengan menyediakan waktu, fasilitas, serta program pendukung yang dapat membantu perkembangan psikologis siswa secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

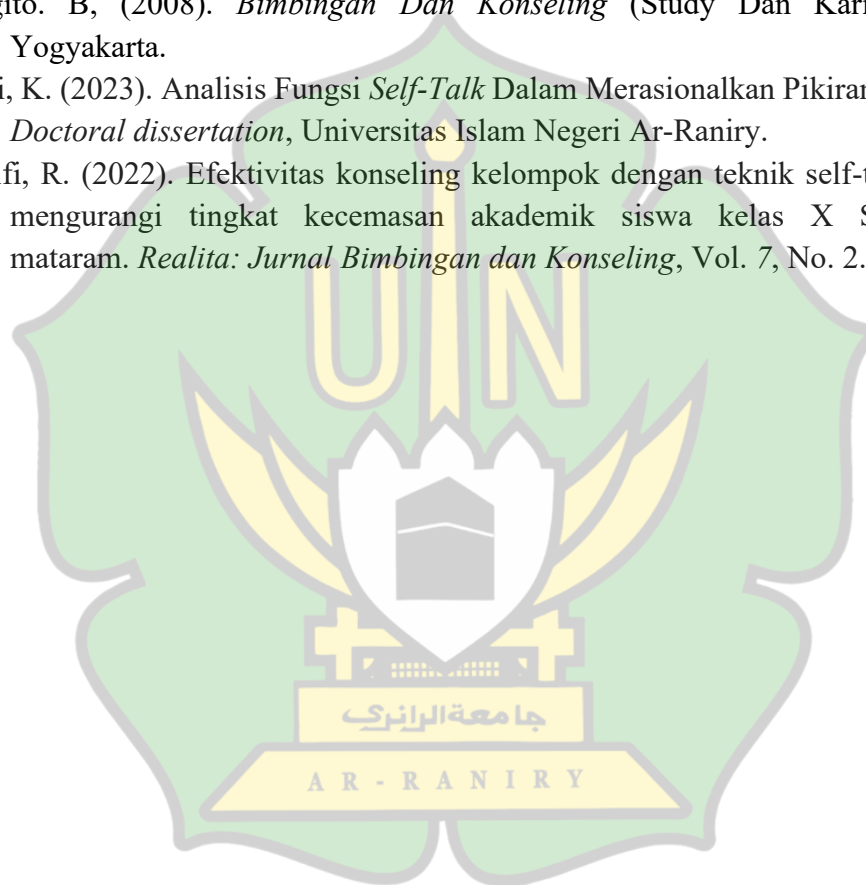
Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, jumlah subjek yang lebih besar, serta variabel lain yang berkaitan, seperti motivasi belajar, kepercayaan diri, atau stres akademik, sehingga hasil penelitian dapat lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Albi Anggito dan johan Setiawan, (2018), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jawa Barat: CV Jejak.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol.1, no.1.
- Benny S.P, Dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis*. Medan: Media Edu Pustaka.
- Corey. G. (2019). *Theory and Practice of Group Counseling (10th ed)*. Cengage Learning.
- Fadilah, S, N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 3. No. 2
- Fadilah. S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 3. No. 2.
- Fatimah, M. (2019). Efektivitas Teknik *Self Talk* Untuk Menurunkan Stres Remaja. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Sunan Ampel.
- Hilda, A. (2022). Implementasi Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Talk* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 1 Kota Agung. *Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung.
- Indah, K. (2024). Gambaran kecemasan dalam menghadapi syarat kelulusan pada siswa SMA Swasta Iskandar Muda, *Doctoral dissertation*, Aceh Utara: Universitas Malikussaleh.
- Irman, I. (2015). Pengelolaan kecemasan akademik siswa melalui pelatihan regulasi emosi. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 6, No. 2.
- Kadir, A., (2020). *Statistik Terapan: Konsep, Contoh, dan Analisis Data dengan SPSS/LISREL dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Karimuddin Abdullah, dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Lumban Gaol, M. M. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan. *Doctoral dissertation*, Universitas Medan Area.
- Lumongga, N. (2017). *Konseling Kelompok*. Indonesia: Kencana
- Lumongga.N. L, (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Malihah, A. D. (2023). Efektivitas Konseling Self-Talk Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Maulana, M. K. (2024). Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau), (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Moleong, L. J. (2007) “*Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*”, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurihsan. A. J. (2007). *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: Rafika Adiantama.
- Prayitno, (2004). *Layanan L.1-L.9*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, (2017). *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- 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 Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. 8, No. 2.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*, Banjarmasin: Antasari Press.
- Rasimin. Hamdi, M. (2018). *Bimbingan Dan Konseling*. Indonesia: Bumi Aksara Group.
- Riska, R., Sutja, A., & Alridho Lubis, M. (2024). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Keaktifan Belajar Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Jambi. *Doctoral dissertation*, Bimbingan dan Konseling.
- Risianti, H, D. Fatturochman, I. (2020). *N.P: Deepublish*.
- Sari, A. Z. C., & Adeko, R. (2024). Tingkat Kecemasan Siswa Kebidanan Dalam Menghadai Uji Kompetensi Kebidanan Nasional. *Journal of Nursing and Public Health*. Vol.12. No.1
- Siregar. S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Fajar Interpretama Mandiri.
- Soehartono. I, (2011). *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: Rosdakarya.
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sugiyono, (2019). *Statistik Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

- Sukardi. D. S, (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulaiman Saat dan Siti Mania, (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*, Sulawesi Selatan: Pustaka Almaida.
- Utami, N. (2022). *The Art of Self Talk-ing*. Ukraine: Elex Media Komputindo.
- Utami, N. (2022). *The Art of Self Talk-ing*. Ukraine: Elex Media Komputindo.
- Wahyuni, N. (2022). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar. *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.
- Walgito. B, (2008). *Bimbingan Dan Konseling (Study Dan Karir)*, Andi, Yogyakarta.
- Yanti, K. (2023). Analisis Fungsi *Self-Talk* Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif . *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Zulaifi, R. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-talk untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 7, No. 2.



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR 949 TAHUN 2025

TENTANG:
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA
DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang

- bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing skripsi;
- bahwa yang namanya tersebut dalam Surat Keputusan ini dianggap cakap dan mampu untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing skripsi Mahasiswa;
- bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Mengingat

- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
- Peraturan Presiden Nomor 74 Tahun 2012, tentang perubahan atas peraturan pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang pengelolaan keuangan Badan Layanan Umum;
- Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
- Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang perubahan Institusi Agama Islam negeri Ar-Raniry Banda Aceh Menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
- Peraturan Menteri Agama RI Nomor 44 Tahun 2022, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2022, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag RI;
- Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/Kmk.05/2011, tentang penetapan institusi agama Islam Negeri UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
- Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, Tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa

KESATU : Menunjukkan Saudara :
Nuzliah, M.Pd

Untuk membimbing Skripsi

Nama : **Rahil Fahira**
NIM : **210213067**
Program Studi : **Bimbingan Konseling**
Judul Skripsi : **Efektivitas Penerapan Teknik Self Talk Melalui Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MTsN 2 Aceh Besar**

KEDUA : Kepada pembimbing yang tercantum namanya diatas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;

KETIGA : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Nomor SP DIPA-025.04.2.423925/2025 Tanggal 02 Desember 2024 Tahun Anggaran 2025;

KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku selama enam bulan sejak tanggal ditetapkan;

KELIMA : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada tanggal : 7 Juli 2025
Dekan,




A. Setu Muluk

Tembusan

- Sekjen Kementerian Agama RI di Jakarta;
- Dirjen Pendidikan Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
- Direktur Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
- Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN), di Banda Aceh;
- Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
- Kepala Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Yang bersangkutan;
- Arsip.





Lampiran 2 Surat Penelitian Dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. Syaikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-8710/Un.08/FTK.1/TL.00/10/2025

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Kepala MTsN 2 Kabupaten Aceh Besar

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 210213067

Nama : RAHIL FAHIRA

Program Studi/Jurusan : Bimbingan Konseling

Alamat : Jl. Beureunun-Tangse Desa Pasar Kota Bakti Kota Bakti

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***EFEKTIVITAS PELAKSANAAN TEKNIK SELF TALK MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI MTSN 2 ACEH BESAR***

Banda Aceh, 22 Oktober 2025

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Prof. Dr. Buhori Muslim, M.Ag.

NIP. 197508152001121002

Berlaku sampai : 28 November 2025

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Kementerian Agama



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR
 Jalan Bupati Bachtiar Panglima Polem, SH. Telpon 0651-92174. Fax 0651-92497
 Kota Jantho – 23911 email : kabacehbesar@kemenag.go.id

Nomor : B-328/Kk.01.04/PP.00.9/10/2025 24 Oktober 2025
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Izin Penelitian Ilmiah Mahasiswa

Kepada Yth.
Kepala MTsN 2 Aceh Besar
 di –
 Tempat

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh Nomor: B-8710/Un.08/FTK.I/TL.00/10/2025 Tanggal 22 Oktober 2025 perihal Izin Melaksanakan Penelitian Ilmiah Mahasiswa, maka dengan ini memberi izin kepada mahasiswa/i yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama : **Rahil Fahira**
 NIM : **210213067**
 Program Studi : **Bimbingan Konseling**

Untuk melakukan penelitian ilmiah dalam rangka penyusunan Skripsi untuk menyelesaikan studinya pada Universitas Islam Negeri Banda Aceh di MTsN 2 Aceh Besar judul penelitian :

"Efektivitas Pelaksanaan Teknik Self Talk Melalui Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa di MTsN 2 Aceh Besar."

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

An Kepala,
 Kasubbag Tata Usaha



Azzahri, SH, MH

Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian dari MTsN 2 Aceh Besar



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 ACEH BESAR
KECAMATAN DARUSSALAM
JALAN TEUNGKU GLEE INIEM TUNGKOB - DARUSSALAM KODE POS 23373

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : B- 947/ Mts 01.04.3 /PP 00 5/12/2025

Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Aceh Besar dengan ini menerangkan Bahwa :

N a m a : RAHIL FAHIRA
N I M : 210213067
Program Studi : Bimbingan Konseling

Yang namanya tersebut di atas telah selesai melaksanakan tugas mengumpulkan data untuk menyusun skripsi dengan judul "EFEKTIVITAS PELAKSANAAN TEKNIK SELF TALK MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI MTSN 2 ACEH BESAR" mulai tanggal 31 Oktober-15 November 2025 pada Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Aceh Besar, sesuai dengan surat Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Nomor : B-8710/Un.08/FTK.I/TL.00/10/2025

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tungkob, 22 Desember 2025
Kepala Madrasah

Sudirman Muhammad, S. Ag
Nip. 19690812 199703 1 002

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Lampiran 5 Surat Izin Persetujuan Adopt Kuesioner Penelitian

SURAT PERMOHONAN IZIN ADOPSI ANGKET

Kepada Yth.
Ibu Penulis/Kreator Instrumen
Di Tempat

Dengan Hormat,

Nama : Rahil Fahira
NIM : 210213067
Program Studi: Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Universitas : UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Bermaksud untuk mengadopsi instrumen skala kecemasan akademik yang ibu susun, sebagaimana tercatum dalam kisi-kisi dan skala kecemasan akademik yang telah saya pelajari. Adapun skala tersebut akan digunakan sebagai instrumen penelitian dalam tugas akhir/artikel saya yang berjudul "Efektivitas Pelaksanaan Teknik *Self Talk* Melalui Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Di MTsN 2 Aceh Besar"

Adapun bentuk adopsi yang dimaksud adalah dengan menggunakan indikator dan item pernyataan dalam skala kecemasan akademik sebagaimana yang telah Ibu rancang.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatian dan izin yang diberikan, saya ucapkan terima kasih.

Banda Aceh, 14 Oktober 2025

Persetujuan Pemilik Skala,

AR - RANIRY

Arina Rufaida Lathifa

Lampiran 6 Blueprint Kecemasan Akademik

No.	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1.	Reaksi Emosional	1. Sedih	1, 3, 12	8	4
		2. Perasaan Keprihatinan	7	14	2
		3. Ketegangan	11	4	2
2.	Reaksi Kognitif	1. Khawatir	9, 13	23	3
		2. Sukar berkonsentrasi	20	5	2
		3. Ketakutan	19, 21		2
3.	Reaksi Fisiologis	1. Jantung berdetak lebih keras	15	16	2
		2. Pernafasan lebih cepat	10, 18, 22		3
		3. Tekanan darah meningkat	6	2, 17	3
Jumlah Total			15	8	23

Lampiran 7 Skala Kecemasan Akademik

Identitas

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tanggal Pengisian :

Petunjuk Pengisian Skala

1. Bacalah pernyataan berikut dengan cermat
2. Pilihlah alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran diri sendiri dengan cara memberi tanda centang (√) pada kolom yang tersedia.
3. Adapun keterangan alternatif jawaban adalah sebagai berikut:
 SS = Sangat Setuju
 S = Setuju
 TS = Tidak Setuju
 STS = Sangat Tidak Setuju
4. Bila pernyataan kurang jelas, mintalah penjelasan kepada peneliti
5. Anda sepenuhnya bebas menentukan pilihan yang sesuai dengan keadaan diri anda. Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban dan masing-masing pernyataan jangan sampai terlewat.
6. Hasil data dari penelitian ini murni digunakan untuk keperluan tugas akhir perkuliahan, tidak akan disalahgunakan dan akan dijaga kerahasiaannya. Terima kasih atas ketersediaan anda dalam membantu mengisi skala ini.

Skala Kecemasan Akademik

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa sedih jika nilai yang saya dapatkan jelek.				
2.	Saya merasa sakit kepala ketika akan ujian karena saya belajar terlalu keras menjelang ujian.				
3.	Saya merasa sedih jika saya tidak mampu menjawab pertanyaan dalam soal ujian.				

4.	Saya merasa baik-baik saja ketika soal ujian akan dibagikan.				
5.	Saya menjadi sulit berkonsentrasi ketika guru banyak memberikan saya tugas.				
6.	Saya tetap menjawab sebisanya dengan tenang, jika ada soal ujian yang tidak sesuai dengan apa yang saya pelajari.				
7.	Saya merasa prihatin ketika mendapatkan hasil ulangan saya jelek.				
8.	Saya tidak begitu berharap mengenai hasil ujian saya sehingga saya tidak merasa sedih jika mendapati nilai ujian saya jelek.				
9.	Menjelang ujian, saya biasanya merangkum materi dan membacanya sampai selesai.				
10.	Ketika guru meminta saya menjawab pertanyaan saya mampu menjawab dengan tenang.				
11.	Saya merasa tegang jika waktu pengerjaan soal ujian akan berakhir karena masih banyak soal yang belum saya				
12.	Saya merasa sedih jika hasil ujian saya tidak sesuai dengan harapan saya.				
13.	Saya khawatir banyak jawaban saya yang salah saat saya menjawab pertanyaan di soal ujian.				
14.	Saya merasa biasa saja melihat hasil ulangan saya jelek.				
15.	Ketika dibagikan nilai ujian saya mengeluarkan keringat berlebih.				
16.	Ketika saya ditunjuk untuk menjawab pertanyaan dari guru, detak jantung saya mulai tidak teratur.				
17.	Saya merasa pusing ketika pertanyaan pada soal ujian tidak sesuai dengan apa yang saya pelajari, sehingga saya menjawab				
18.	Nafas saya menjadi tidak teratur ketika waktu pengerjaan ujian hampir selesai.				
19.	Saya merasa takut jika sebentar lagi menghadapi ujian sekolah, karena saya merasa banyak yang belum saya				
20.	Saya sulit berkonsentrasi apabila waktu pengerjaan ujian tinggal 5 menit lagi.				
21.	Saya merasa takut jika banyak mata pelajaran yang remedial.				

22.	Saya sapat merasakan nafas saya berhembus lebih cepat ketika guru menunjuk saya untuk menjawab pertanyaan.				
23.	Saya cukup yakin dengan jawaban yang saya tuliskan dalam lembar jawab.				



Lampiran 8 Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Pertemuan 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 ACEH BESAR
Jl. Tgk. Glee Iniem Tungkob - Darussalam Aceh Besar 23373
Telepon (0651) 7555634 ; Faksimile (0651) 7411184
Situs mtsntungkob@blogspot.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan	1. Mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul dalam situasi akademik 2. Menyadari hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. 3. Mengungkapkan pengalaman kecemasan akademik secara terbuka.
E	Sasaran Layanan	IX 7
F	Topik	* Pengertian <i>self talk</i> * Contoh <i>self talk</i> negatif dalam situasi belajar * Dampak pikiran negatif terhadap kecemasan akademik
G	Metode	Diskusi Kelompok
H	Tanggal Pelaksanaan	6 November 2025
I	Tahap Pelaksanaan	
	Tahap Awal	1. Membuka dengan salam dan doa 2. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok dengan bertanya kabar dan ice breaking. 3. Peneliti menjelaskan tujuan, aturan, dan asas konseling kelompok 4. membangun rasa aman dan kepercayaan
	Tahap Inti	1. Peneliti menjelaskan pengertian <i>self talk</i> kepada

	<p>siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Peneliti menjelaskan contoh <i>self talk</i> negatif dalam situasi belajar 3. Peneliti menjelaskan dampak pikiran negatif terhadap kecemasan akademik 4. Peneliti mengarahkan siswa untuk menceritakan pengalaman cemas dalam bidang akademik 5. Siswa menceritakan pengalaman cemas dalam bidang akademik 6. Peneliti membantu siswa mengidentifikasi <i>self talk</i> negatif dari cerita pengalaman siswa tentang kecemasan dalam bidang akademik (misalnya: “Saya pasti gagal”, “Saya bodoh”) 7. Peneliti mengarahkan siswa untuk melakukan diskusi kelompok tentang persamaan pengalaman dari pengalaman yang sudah diceritakan oleh siswa agar para siswa tidak merasa sendirian dengan apa yang mereka rasakan.
Tahap akhir / penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti meminta siswa menyimpulkan kegiatan konseling kelompok. 2. Anggota kelompok mengakui bahwa mereka sering merasakan kecemasan akademik 3. Peneliti mempertegas kesimpulan dari anggota kelompok 4. Menutup kegiatan dengan doa dan salam.
Evaluasi proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasisme siswa dalam kegiatan layanan 2. Peneliti mengagendakan tindak lanjut layanan dengan menambah pertemuan layanan.
Evaluasi hasil	<p>Evaluasi hasil setelah mengikuti layanan konseling kelompok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan pertemuan yang menyenangkan, kurang berkenan dan tidak berkenan. 2. Topik yang dibahas sangat penting, kurang penting

	<p>atau tidak penting.</p> <p>3. Cara penyampaian materi layanan sangat mudah dipahami, kurang mudah dipahami, sangat sulit untuk dipahami.</p> <p>4. Kegiatan yang dilakukan menarik, kurang menarik dan tidak menarik.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Materi Pertemuan I

1. Pengertian *Self Talk*

Self talk adalah pembicaraan atau dialog internal yang terjadi dalam diri seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar. *Self talk* berupa kata-kata, kalimat, atau penilaian yang diucapkan individu kepada dirinya sendiri sebagai respons terhadap suatu situasi. Dalam konteks akademik, *self talk* memengaruhi cara siswa berpikir, merasakan, dan bertindak ketika menghadapi tuntutan belajar seperti ujian, tugas, dan penilaian akademik.

2. Manfaat *Self Talk*

Penggunaan self-talk yang tepat memberikan berbagai manfaat, antara lain:

1. Membantu siswa mengelola emosi, khususnya kecemasan dan ketakutan dalam situasi akademik
2. Meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar
3. Membantu siswa berpikir lebih rasional dan positif
4. Mengurangi pikiran negatif yang menghambat konsentrasi dan performa belajar
5. Membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih tenang dan terkendali

3. Macam-Macam *Self Talk*

Secara umum, *self talk* dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. *Self Talk* Positif

Self talk positif adalah pembicaraan dalam diri yang bersifat mendukung, rasional, dan membangun. *Self talk* ini membantu individu merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan.

Contoh:

- “Saya sudah belajar dan bisa mengerjakan soal ini”
- “Saya akan mencoba yang terbaik”
- “Saya bisa belajar dari kesalahan”

b. *Self Talk* Negatif

Self talk negatif adalah pembicaraan dalam diri yang bersifat melemahkan, tidak rasional, dan menjatuhkan diri sendiri. *Self talk* ini cenderung memperkuat perasaan cemas dan takut gagal.

Contoh:

- “Saya pasti gagal”
- “Saya bodoh”
- “Saya tidak mampu”

4. Contoh *Self Talk* Negatif dalam Akademik

Beberapa bentuk *self talk* negatif yang sering muncul dalam situasi akademik antara lain:

- “Saya tidak sepintar teman-teman saya”
- “Nilai saya pasti jelek”
- “Saya selalu salah saat ujian”
- “Belajar tidak ada gunanya karena saya tetap gagal”
- “Saya tidak akan bisa menjawab soal ini”

Self talk negatif tersebut biasanya muncul ketika siswa menghadapi ujian, tugas berat, atau tuntutan akademik lainnya.

5. Dampak Pikiran Negatif terhadap Kecemasan Akademik

Pikiran negatif yang terus-menerus muncul dapat berdampak langsung pada peningkatan kecemasan akademik. Dampak tersebut antara lain:

1. Meningkatkan perasaan takut gagal dan khawatir berlebihan
2. Menurunkan konsentrasi dan daya ingat saat belajar atau ujian
3. Menurunkan kepercayaan diri dan motivasi belajar
4. Menyebabkan ketegangan fisik, seperti jantung berdebar dan sulit fokus
5. Menghambat prestasi akademik secara keseluruhan

Oleh karena itu, mengubah pikiran negatif melalui *self talk* positif menjadi salah satu strategi efektif dalam membantu siswa mengelola dan menurunkan kecemasan akademik.



Pertemuan II



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 ACEH BESAR**

Jl. Tgk. Glee Iniem Tungkob - Darussalam Aceh Besar 23373

Telepon (0651) 7555634 ; Faksimile (0651) 7411184

Situs mtsntungkob@blogspot.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025**

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu memahami konsep <i>self talk</i> positif 2. Siswa mengubah <i>self talk</i> negatif menjadi rasional dan positif 3. Siswa mampu mengurangi kecemasan akademik
E	Sasaran Layanan	IX 7
F	Topik	<ul style="list-style-type: none"> • Perbedaan <i>self talk</i> negatif dan positif • Contoh <i>self talk</i> positif akademik • Cara melatih <i>self talk</i> positif
G	Metode	<i>Self talk</i> , Diskusi Kelompok
H	Tanggal Pelaksanaan	10 November 2025
I	Tahap Pelaksanaan	
	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan doa 2. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok dengan bertanya kabar dan ice breaking. 3. Mereview pembahasan di pertemuan sebelumnya. 4. Menyampaikan kegiatan layanan yang

		<p>dilaksanakan pada pertemuan kedua.</p> <p>5. Membuat kontrak kegiatan yaitu saling menjaga rahasia antar sesama anggota.</p>
	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menjelaskan perbedaan <i>self talk</i> positif dan <i>self talk</i> negatif 2. Peneliti menjelaskan contoh <i>self talk</i> positif dalam bidang akademik 3. Peneliti menjelaskan cara melatih <i>self talk</i> positif 4. Peneliti mengarahkan siswa untuk menuliskan <i>self talk</i> negatif yang sering muncul 5. Peneliti membimbing siswa untuk mengganti <i>self talk</i> negatif menjadi <i>self talk</i> positif 6. Peneliti mengarahkan siswa untuk latihan verbal <i>self talk</i> positif secara bergiliran
	Tahap Akhir / Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti meminta siswa menyimpulkan kegiatan konseling kelompok. 2. Anggota kelompok berkomitmen pribadi untuk mencoba latihan verbal <i>self talk</i> positif 3. Peneliti mempertegas kesimpulan dari anggota kelompok 4. Menutup kegiatan dengan doa dan salam.
	Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasisme siswa dalam kegiatan layanan 2. peneliti mengagendakan tindak lanjut layanan dengan menambah pertemuan layanan.
	Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi hasil setelah mengikuti layanan konseling kelompok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan pertemuan yang menyenangkan, kurang berkenan dan tidak berkenan. 2. Topik yang dibahas sangat penting, kurang penting

		<p>atau tidak penting.</p> <p>3. Cara penyampaian materi layanan sangat mudah dipahami, kurang mudah dipahami, sangat sulit untuk dipahami.</p> <p>Kegiatan yang dilakukan menarik, kurang menarik dan tidak menarik.</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

MATERI PERTEMUAN II

1. Pengertian *Self Talk*

Self talk adalah dialog internal atau pembicaraan yang terjadi dalam pikiran seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar, yang memengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku individu.

2. *Self Talk* Negatif

a. Pengertian

Self talk negatif adalah pikiran atau pernyataan dalam diri yang bersifat irasional, pesimis, dan merendahkan diri, sehingga menimbulkan emosi negatif seperti cemas, takut, dan tidak percaya diri.

b. Ciri-ciri *Self Talk* Negatif

- Menggunakan kata-kata menyalahkan diri sendiri
- Berisi pikiran irasional
- Bersifat menggeneralisasi kegagalan
- Fokus pada kelemahan, bukan solusi

c. Contoh *Self Talk* Negatif dalam Akademik

- “Aku pasti gagal dalam ujian ini.”
- “Aku memang bodoh dalam pelajaran ini.”
- “Teman-teman lebih pintar daripada aku.”
- “Percuma belajar, hasilnya pasti jelek.”

d. Dampak *Self Talk* Negatif

- Meningkatkan kecemasan akademik
- Menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar
- Menghambat prestasi akademik
- Menurunkan kepercayaan diri

3. *Self Talk* Positif

a. Pengertian

Self talk positif adalah *pikiran atau pernyataan dalam diri yang bersifat rasional, realistis, dan mendukung diri sendiri*, sehingga membantu individu mengelola emosi dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang.

b. Ciri-ciri *Self Talk* Positif

- Menggunakan bahasa mendukung dan membangun
- Bersifat rasional dan realistis
- Fokus pada usaha dan solusi
- Meningkatkan kepercayaan diri

c. Contoh *Self Talk* Positif dalam Akademik

- “Aku sudah belajar, aku akan berusaha sebaik mungkin.”
- “Aku bisa memperbaiki kesalahan jika aku terus belajar.”
- “Setiap orang punya kemampuan masing-masing.”
- “Aku mungkin cemas, tapi aku tetap mampu menghadapinya.”

d. Manfaat *Self Talk* Positif

- Menurunkan kecemasan akademik
- Meningkatkan motivasi dan fokus belajar
- Membantu mengelola stress
- Meningkatkan rasa percaya diri

4. Perbedaan *Self Talk* Negatif dan Positif

1	Aspek	<i>Self Talk</i> Negatif	<i>Self Talk</i> Positif
2	Sifat	Irasional, dan pesimis	Rasional, dan optimis
3	Fokus	Kegagalan, dan kelemahan	Usaha, dan solusi

4	Dampak emosi	Cemas, takut, dan putus asa	Tenang, dan percaya diri
5	Pengaruh akademik	Menghambat prestasi	Mendukung prestasi
6	Contoh	“aku tidak bisa”	“aku pasti akan mencoba”

1. Menyadari *Self Talk* Negatif

Langkah awal adalah membantu siswa menyadari pikiran negatif yang sering muncul dalam diri. Contoh kegiatan:

- Siswa diminta menuliskan pikiran yang muncul saat menghadapi ujian atau tugas.
- Konselor mengajak siswa mengidentifikasi pikiran yang bersifat negatif dan tidak rasional. Contoh: “Aku pasti gagal ujian.”

2. Menghentikan *Self Talk* Negatif (Stop Technique)

Siswa dilatih untuk menghentikan pikiran negatif saat muncul. Cara melatih:

- Mengucapkan kata “Stop!” dalam hati
- Menarik napas dalam-dalam
- Mengalihkan perhatian sejenak tujuannya agar pikiran negatif tidak terus berulang.

3. Menguji Kebenaran Pikiran Negatif

Siswa diajak berpikir secara rasional dan logis.

Pertanyaan panduan:

- Apakah pikiran ini benar?
- Apa buktinya?
- Apakah selalu gagal sebelumnya?
- Adakah cara berpikir lain yang lebih masuk akal?

4. Mengganti dengan *Self Talk* Positif

Setelah pikiran negatif diuji, siswa dilatih menggantinya dengan pernyataan positif dan realistis. Contoh penggantian:

- Negatif: “Aku tidak bisa mengerjakan soal ini.”
- Positif: “Aku bisa mencoba mengerjakannya satu per satu.”

5. Menggunakan Kalimat Afirmasi Positif

Siswa dilatih menggunakan afirmasi positif secara rutin. Contoh afirmasi akademik:

- “Aku mampu belajar dan berkembang.”
- “Aku tenang dan fokus saat belajar.”
- “Usahaku hari ini akan membuahkan hasil.”

Afirmasi diulang: Setiap pagi, sebelum belajar, dan sebelum ujian

6. Melatih dengan Menulis *Self Talk* Positif

Menulis membantu memperkuat pikiran positif. Contoh kegiatan:

- Siswa membuat jurnal *self talk*
- Menuliskan pikiran negatif dan versi positifnya
- Dilakukan secara rutin

7. Melatih melalui Simulasi dan Role Play

Siswa dilatih menghadapi situasi akademik melalui simulasi.

Contoh:

- Simulasi menghadapi ujian
- Simulasi presentasi di kelas
- Konselor membimbing penggunaan *self talk* positif

8. Membiasakan dan Mengevaluasi

Self talk positif perlu dilatih secara konsisten. Contoh evaluasi:

- Diskusi kelompok tentang perubahan perasaan
- Refleksi manfaat *self talk* positif
- Penilaian diri sebelum dan sesudah latihan

Latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang akan membuat *self talk* positif menjadi kebiasaan.

Pertemuan III



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 ACEH BESAR
 Jl. Tgk. Glee Iniem Tungkob - Darussalam Aceh Besar 23373
 Telepon (0651) 7555634 ; Faksimile (0651) 7411184
 Situs mtsntungkob@blogspot.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan	1. Siswa mampu menerapkan <i>self talk</i> positif secara mandiri 2. Siswa mampu mengelola kecemasan akademik
E	Sasaran Layanan	IX 7
F	Topik	1. Strategi mempertahankan <i>self talk</i> positif 2. Penerapan simulasi tampil di depan kelas 3. Komitmen perubahan diri
G	Metode	<i>Self talk</i> , diskusi kelompok
H	Tanggal Pelaksanaan	13 November 2025
I	Tahap Pelaksanaan	
	Tahap Awal/ Pendahuluan	1. Membuka dengan salam dan doa 2. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok dengan bertanya kabar dan ice breaking. 3. Menyampaikan kegiatan layanan yang dilaksanakan pada pertemuan ketiga 4. Membuat kontrak kegiatan yaitu saling menjaga rahasia antar sesama anggota. 5. Diskusi singkat pengalaman latihan <i>self talk</i>
	Tahap Inti	1. Peneliti menjelaskan strategi mempertahankan <i>self talk</i> positif 2. Peneliti menjelaskan langkah-langkah melakukan

	<p>simulasi tampil di depan kelas</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Peneliti mengarahkan siswa untuk melakukan simulasi tampil di depan kelas 4. Peneliti mengarahkan siswa untuk kembali mempraktikkan <i>self talk</i> positif 5. Peneliti memberikan penguatan dan umpan balik
Tahap akhir / penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti meminta siswa menyimpulkan kegiatan konseling kelompok pertemuan ketiga 2. Peneliti memberi pujian atas keterlibatan konseli dan mengarahkan siswa untuk berkomitmen terhadap <i>self talk</i> positif yang sudah dilatih 3. Peneliti mempertegas kesimpulan dan menutup dengan kata motivasi “Berhentilah berpikir berlebihan, sepotong besi rusak karena karatnya sendiri. Jangan biarkan dirimu rusak karena pikiranmu sendiri”. 4. Menutup kegiatan dengan doa dan salam.
Evaluasi proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasisme siswa dalam kegiatan layanan 2. Peneliti melihat kehadiran dan partisipasi aktif di setiap sesi.
Evaluasi hasil	<p>Evaluasi hasil setelah mengikuti layanan konseling kelompok;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan pertemuan yang menyenangkan, kurang berkenan dan tidak berkenan. 2. Topik yang dibahas sangat penting, kurang penting atau tidak penting. 3. Cara penyampaian materi layanan sangat mudah dipahami, kurang mudah dipahami, sangat sulit untuk dipahami. 4. Kegiatan yang dilakukan menarik, kurang menarik dan tidak menarik.

MATERI PERTEMUAN III

1. Strategi Mempertahankan *Self Talk* Positif

Agar *self talk* positif dapat bertahan dan menjadi kebiasaan berpikir, siswa perlu menerapkan beberapa strategi berikut:

- a. Menyadari pikiran negatif yang muncul
Siswa perlu mengenali kapan *self talk* negatif muncul, terutama dalam situasi akademik yang menekan.
- b. Mengganti pikiran negatif dengan kalimat rasional dan positif
Setiap kali muncul pikiran negatif, siswa dilatih untuk segera menggantinya dengan *self talk* positif yang realistis.
- c. Melakukan latihan *self talk* secara rutin
Pengulangan *self talk* positif setiap hari akan membantu membentuk kebiasaan berpikir baru.
- d. Menggunakan afirmasi tertulis
Menuliskan kalimat *self talk* positif dan membacanya secara berkala dapat memperkuat keyakinan diri.
- e. Memberikan penguatan pada diri sendiri
Mengapresiasi usaha yang telah dilakukan, meskipun hasil belum maksimal, dapat membantu mempertahankan *self talk* positif.

2. Penerapan *Self Talk* Sebelum dan Saat Tampil di Depan Kelas

a. Penerapan *Self Talk* Sebelum Tampil di Depan Kelas

Sebelum tampil di depan kelas, siswa sering mengalami rasa gugup, takut salah, dan kurang percaya diri. Untuk mengelola perasaan tersebut, siswa dapat menerapkan *self talk* positif sebagai persiapan mental. Beberapa contoh *self talk* positif sebelum tampil di depan kelas antara lain:

- “Saya sudah mempersiapkan materi dengan baik”
- “Rasa gugup ini wajar dan bisa saya kendalikan”
- “Saya mampu menyampaikan pendapat saya”

- “Saya akan berbicara dengan tenang dan percaya diri”

Self talk positif sebelum tampil membantu menenangkan pikiran, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempersiapkan siswa untuk menghadapi situasi tampil di depan kelas secara lebih siap dan terkendali.

b. Penerapan *Self Talk* Saat Tampil di Depan Kelas

Saat tampil di depan kelas, kecemasan dapat muncul kembali, misalnya saat lupa materi atau merasa diperhatikan oleh teman-teman. Pada kondisi ini, *self talk* positif berperan penting untuk menjaga fokus dan ketenangan. Beberapa contoh *self talk* positif saat tampil di depan kelas antara lain:

- “Saya tarik napas dan tetap tenang”
- “Saya bisa menjelaskan materi ini pelan-pelan”
- “Jika saya lupa, saya bisa melanjutkan kembali”
- “Saya fokus pada materi, bukan pada rasa takut”

c. Penerapan *self talk* positif saat tampil membantu siswa mengendalikan kecemasan, mempertahankan konsentrasi, serta meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri dalam berbicara di depan kelas.

Dengan menerapkan *self talk* positif secara konsisten sebelum dan saat tampil di depan kelas, siswa diharapkan mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, serta menampilkan performa yang lebih optimal dalam kegiatan presentasi atau berbicara di depan umum.

3. Komitmen Perubahan Diri

Komitmen perubahan diri merupakan tekad pribadi siswa untuk menerapkan *self talk* positif secara konsisten dalam kehidupan akademik sehari-hari. Komitmen ini dapat diwujudkan melalui:

a. Pernyataan komitmen tertulis, misalnya:

- “Saya berkomitmen untuk mengganti pikiran negatif dengan *self talk* positif setiap kali menghadapi ujian atau tugas.”

- Penentuan situasi penerapan, seperti saat belajar, ujian, atau menerima hasil nilai.
- Evaluasi diri secara berkala, dengan merefleksikan keberhasilan dan hambatan dalam menerapkan *self talk* positif.

Dengan adanya komitmen perubahan diri, siswa diharapkan mampu mempertahankan self-talk positif secara mandiri dan berkelanjutan sehingga kecemasan akademik dapat terus dikendalikan.



Lampiran 9 Dokumentasi

Pre Test



Treatment 1



Treatment 2



Treatment 3



Post Test

Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Nama : Rahil Fahira
 Tempat/Tanggal Lahir : Kota Bakti, 21 April 2003
 Nim : 210213067
 Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ BK
 Agama : Islam
 Status : Belum Kawin
 Pekerjaan : Mahasiswi
 Alamat : Desa Pasar Kota Bakti, Kec. Sakti, Kab. Pidie
 Email : 210213067@student.ar-raniry.ac.id

Riwayat Pendidikan
 SD/MI : SDN 2 Kota Bakti 2009-2015
 SMP/MTS : MTsS Darul Ulum Banda Aceh 2015-2018
 SMA/MA : MAS Darul Ulum Banda Aceh 2018-2021
 Universitas : Universitas Islam Negeri Ar-raniry 2021-2026

Data Orang Tua
 Nama Ayah : Ridwan - R A N I R Y
 Nama Ibu : Ida Rosita
 Pekerjaan ayah : Pedagang
 Pekerjaan ibu : IRT
 Alamat : Desa Pasar Kota Bakti, Kec. Sakti, Kab. Pidie