

**PENGUNAAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGATASI SIFAT
PESIMIS SISWA DI SMK NEGERI 1 AL-MUBARKEYA INGIN JAYA
ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

NISA URRAHMI

NIM. 190213062

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA ACEH
2024/1446 H**

**PENGUNAAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGATASI SIFAT
PESIMIS SISWA DI SMK NEGERI 1 AL-MUBARKEYA INGIN JAYA
ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Oleh

**NISA URRAHMI
NIM. 190213062**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



**Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed.
NIP. 197606132014112002**

**PENGUNAAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGATASI SIFAT
PESIMIS SISWA DI SMK NEGERI 1 AL-MUBARKEYA INGIN JAYA
ACEH BESAR**

SKRIPSI

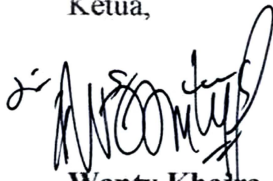
Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal:

Senin, 19 Agustus 2024
14 Safar 1446 H

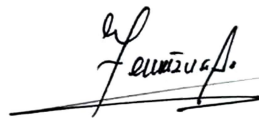
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi:

Ketua,



Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed.
NIP. 197606132014112002

Sekretaris,



Evi Zuhara, M.Pd.
NIP. 198903122020122016

Pengui I,



Yuliana Nelisma, M.Pd.
NIP.-

Pengui II,



Desi Arliani, M.Pd.
NIP.-

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

Prof. Safrul Muluk., S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D.
NIP. 197301021997031003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nisa Urrahmi
NIM : 190213062
Prodi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Penggunaan Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Sifat Pesimis Siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarakya Ingin Jaya Aceh Besar

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

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

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemui bukti bahwa saya 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 sungguh-sungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 19 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Nisa Urrahmi

NIM. 190213062

ABSTRAK

Nama : Nisa Urrahmi
NIM : 190213062
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penggunaan Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Sifat Pesimis Siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar
Tanggal Sidang : 19 Agustus 2024
Tebal Skripsi : 99 Lembar
Dosen Pembimbing : Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
Kata Kunci : Teknik *Self Talk*, Sifat Pesimis

Siswa yang mengalami pesimis cenderung tidak memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri, sehingga muncul pikiran negatif. Pikiran negatif tersebut muncul karena merasa diri tidak mampu melakukan sesuatu dengan baik sehingga merasa putus asa dan cenderung tidak mau melakukan apapun dari pada di salahkan. Seperti yang terjadi di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya, masih ada siswa yang berpikir negatif atau irasional terhadap kemampuan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan teknik *self talk* dapat mengatasi sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain one group pretest-posttest dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel populasi dikarenakan jumlah populasi hanya sebanyak 19 siswa dari kelas XI Tata Busana. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan teknik *self talk* dapat mengatasi sifat pesimis siswa kelas XI dari kategori tinggi sebelum diterapkan teknik *self talk* menjadi kategori sedang dan rendah sesudah penerapan teknik *self talk*. Hal ini diperkuat dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 33,67 > t_{tabel} 2,015$. Maka dapat disimpulkan penggunaan teknik *self talk* dapat mengatasi sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

Kata Kunci: Teknik *Self Talk*, Sifat Pesimis

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat sudah karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula shalawat beriring salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Penggunaan Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Sifat Pesimis Siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar”**. Penyusunan skripsi bertujuan untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Selama pembuatan dan penyelesaian penulisan skripsi, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed. Selaku ketua program studi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Ibu Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed. Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga, pikiran, saran, kritik yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis untuk membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.

3. Seluruh dosen, ahli staf prodi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar Raniry, terima kasih atas bimbingannya selama ini sehingga membentuk peneliti menjadi sarjana ilmu Bimbingan Konseling yang Insya Allah bermanfaat bagi peneliti dan orang sekitar.
4. Bapak Sukmanil Fuadi, S.Ag., M.Pd. selaku kepala sekolah SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar dan Ibu Az. Mawaddah, S.Pd., M.Ed. Bapak Ahmad Virza, S.Pd., Gr. selaku guru BK di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar yang telah memberi izin dan mempermudah penulis untuk memperoleh data dilokasi penelitian.
5. Persembahan yang sangat istimewa untuk kedua orang tua Ayahanda Bapak M.Yusuf. Ar dan Ibunda Nurhayaton, S.Pd. yang telah banyak berkorban, mendidik dan membesarkan peneliti dengan penuh kesabaran, kasih sayang serta memberikan banyak dukungan baik berupa bimbingan, materi, motivasi dan doa sehingga peneliti tetap kuat menghadapi rintangan yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
6. Saudara laki-laki peneliti, Abang Zaimunar, S.Pd. dan Adik Afdhalul Ikhsan yang senang tiasa menjadi pelipur lara peneliti disaat berjuang menyelesaikan studi.
7. Almarhum Kakek Abdurrahman dan Almarhummah Nenek Syarifah, peneliti meminta maaf atas jasa yang belum sempat terbayarkan dikarenakan peneliti tidak dapat melawan takdir, semoga dilapangkan kubur oleh Allah Subhanahu Wa ta'ala.

8. Kedua sahabat seperjuangan peneliti, Novy Trianda, S.Pd. dan Fathia Maulidya yang Insyaallah akan menyandang gelar S.Pd, terima kasih telah menjadi keluarga diperantaun, menemani dan mendukung peneliti tanpa mengharapkan imbalan apapun, sebuah keberuntungan bagi peneliti dipertemukan dengan kalian.
9. *Last but not least*, terimakasih untuk diri sendiri yang telah berjuang dari awal hingga akhir, untuk kaki yang sangat kuat berjalan 1,3 KM setiap hari untuk menuju halte bus transkutaraja, semoga segala jerih payah ini menjadi ilmu yang berkah dan bermafaat bagi peneliti.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas skripsi, namun peneliti menyadari banyaknya kelemahan dan kekurangan baik dalam tata penulisan maupun segi isi, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi. Semoga Allah Subhanahu Wa ta'ala senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amin Yarabbal 'Alamin.

Banda Aceh, 19 Agustus 2024

Nisa Urrahmi
NIM. 190213062

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Hipotesis Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Definisi Operasional	9
BAB II : KAJIAN TEORITIS.....	11
A. Teknik <i>Self Talk</i>	11
1. Pengertian Teknik <i>Self Talk</i>	11
2. Tujuan Teknik <i>Self Talk</i>	13
3. Macam-Macam Teknik <i>Self Talk</i>	14
4. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self Talk</i>	15
5. Tahapan Teknik <i>Self Talk</i> dalam Bimbingan Kelompok	16
B. Sifat Pesimis	19
1. Pengertian Sifat Pesimis	19
2. Aspek Sifat Pesimis	20
3. Karakteristik Pesimis	22
4. Ciri-Ciri Sifat Pesimis.....	23
5. Faktor Terjadinya Sifat Pesimis.....	25

BAB III	: METODE PENELITIAN.....	27
	A. Rancangan Penelitian.....	27
	B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
	C. Instrumen Pengumpulan Data.....	32
	D. Teknik Pengumpulan Data	39
	E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
	A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
	1. Letak Geografis SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya	42
	2. Sejarah SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya	43
	3. Visi, Misi Sekolah dan Tujuan Satuan Pendidikan	44
	B. Hasil Penelitian	46
	1. Penyajian Data	46
	2. Pengolahan Data	51
	3. Interpretasi Data.....	52
	C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
	1. Sifat Pesimis Siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar Sebelum Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	55
	2. Proses Pelaksanaan Bimbingan Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	56
	3. Sifat Pesimis Siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar Setelah Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	56
BAB V	: PENUTUP.....	58
	A. Kesimpulan	58
	B. Saran	58
	DAFTAR PUSTAKA	59
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	62
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: <i>Design one group pretest- posttest</i>	27
Tabel 3.2	: Rumus kategori sifat pesimis siswa	28
Tabel 3.3	: Rumus mencari presentase	29
Tabel 3.4	: Jumlah anggota populasi	30
Tabel 3.5	: Kisi-kisi instrumen sifat pesimis	33
Tabel 3.6	: Skor skala <i>likert</i>	34
Tabel 3.7	: Hasil uji validitas butir item	36
Tabel 3.8	: Interval koefisien derajat realibilitas	38
Tabel 3.9	: Hasil uji realibilitas instrumen	38
Tabel 3.10	: Rumus standarisasi kategori	41
Tabel 3.11	: Kategori sifat pesimis	41
Tabel 4.1	: Hasil <i>pretest- posttest</i> tingkat sifat pesimis siswa	47
Tabel 4.2	: Skor <i>posttest</i> tingkat sifat pesimis siswa	50
Tabel 4.3	: Hasil skor <i>pretest- posttest</i>	51
Tabel 4.4	: <i>Paired samples statistics</i>	52
Tabel 4.5	: <i>Paired sample correlations</i>	53
Tabel 4.6	: <i>Paired samples test</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: SK Pembimbing skripsi	62
Lampiran 2	: Surat izin penelitian	63
Lampiran 3	: Surat telah melaksanakan penelitian.....	64
Lampiran 4	: Lembar validasi angket.....	65
Lampiran 5	: Kisi-kisi instrumen penelitian.....	67
Lampiran 6	: Angket penggunaan teknik <i>self talk</i>	72
Lampiran 7	: Tabulasi data uji validitas dan reliabilitas	76
Lampiran 8	: Hasil uji validitas dan reliabilitas	77
Lampiran 9	: Rencana pelaksanaan layanan	85
Lampiran 10	: Dokumentasi	97

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam realitas kehidupan sehari-hari, siswa senantiasa dihadapkan pada persoalan-persoalan hidup, baik berupa hambatan, kesulitan dalam melaksanakan tugas belajar, dan bisa juga permasalahan-permasalahan pribadi, keluarga, lingkungan pergaulan disekolah dan dirumah, yang memungkinkan berdampak negatif langsung ataupun tidak langsung terhadap proses perkembangan siswa.

Permasalahan yang dialami siswa seperti mudah menyerah sebelum mencoba atau merasa dirinya tidak mampu melakukan suatu hal dengan baik, mempunyai pengalaman buruk atau kegagalan pada masalah, semuanya mengarah pada sifat pesimis, Pesimis adalah suatu sifat ketika seseorang memiliki pandangan negatif terhadap situasi atau peristiwa tertentu. Menurut Seligman (dalam Garvin 2019). Orang yang pesimis cenderung menyakini bahwa kejadian buruk akan terus terjadi dalam waktu yang lama, dan merekalah penyebab dari kejadian buruk itu. Orang yang pesimis tidak memikirkan langkah apa yang dapat dilakukan untuk mengubah kondisi, sebab ia menganggap bahwa kondisi negatif tersebut adalah permanen.¹

Karakteristik pemikiran orang yang pesimis, diantaranya yaitu kejadian masa lalu dianggap sebagai sesuatu yang tidak akan pernah berakhir (*permanence*), bagi orang yang pesimis, ketika mengalami satu kegagalan maka ia akan menganggap bahwa dirinya tidak mampu melakukan hal yang khusus (*pervasiveness*), dan orang yang pesimistik menganggap bahwa ketika terjadi suatu kegagalan maka dia akan

¹ Garvin, "Melatih Optimisme, Sistem Imun Psikologis pada Manusia," *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, Vol.5, No.9 (2019), hlm. 4.

menganggap itu kesalahannya. Tetapi ketika keberhasilan tercapai, maka itu seharusnya karena orang lain bukan karena dirinya (*personalization*).²

Ada beberapa hal yang menyebabkan timbulnya rasa pesimis di dalam diri individu, antara lain kurangnya rasa percaya diri, minimnya komunikasi dengan orang lain/lingkungan di sekitarnya, tidak memiliki daya saing yang tinggi dalam dirinya, pernah mengalami kegagalan dalam hidup, dan mudah putus asa. Pola pikir seseorang yang mempunyai sifat pesimis dalam menerima kenyataan dunia yang berbanding terbalik dengan harapannya. Ia selalu berpikir bahwa apapun yang akan ia lakukan akan selalu gagal dan lemah dalam melakukan hal tertentu.³

Siswa sebagai remaja yang memiliki sifat pesimis seperti kurangnya rasa percaya diri akan menghambat tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikannya. Salah satunya yaitu dapat menciptakan hubungan baru dengan yang lebih matang dengan teman-teman sebayanya. Remaja yang memiliki sifat pesimis cenderung akan menarik diri dari lingkungannya karena menganggap dirinya lebih rendah dari temannya.

Seperti yang terjadi pada sebagian siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya yang mengalami sifat pesimis, berdasarkan hasil observasi awal peneliti menemukan adanya sifat pesimis yang dialami oleh siswa yang ditandai dengan siswa gugup saat diminta tampil didepan kelas sehingga pasif dalam hal pelajaran,

² Dwi Indah Permatasari, *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reinforcement Positive Terhadap Sikap Pesimis Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas XI IS 3 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)*. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018), hlm. 2.

³ Dera Lukita Sari, Esti Widiani, dan Sirli Mardiana Trishinta. "Hubungan Pola Pikir Pesimisme dengan Resiko Depresi pada Remaja." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol.4, No.1 (2019), hlm. 91.

menarik diri dari lingkungannya, dan memilih diam karena cemas dalam melakukan sesuatu atau takut mencoba sesuatu yang belum pernah dicoba.

Peneliti menguatkan hasil observasi dengan melakukan wawancara awal bersama guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya, salah satu guru BK mengemukakan bahwa siswa mengalami pesimis karena tidak memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri, sehingga muncul pikiran negatif yang menyebabkan siswa meragukan dirinya sendiri, merasa pesimis dan ragu dalam melakukan sesuatu, sehingga timbulnya percaya diri rendah. Pikiran negatif siswa muncul karena merasa dirinya tidak mampu dan tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik sehingga siswa merasa putus asa dan cenderung tidak mau melakukan apapun dari pada di salahkan.

Selain itu siswa-siswa juga sangat pasif dalam mengikuti mata pelajaran, karena jika di tunjuk untuk maju kedepan kelas selalu menghindari dikarenakan siswa-siswa merasa cemas dalam melakukan sesuatu atau tidak meyakini kemampuan dirinya sehingga merasa malu dan takut, memiliki pikiran yang tidak rasional, selalu merasa pesimis ketika melakukan sesuatu.

Fenomena yang terjadi di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya diakibatkan oleh cara berpikir siswa yang negatif atau irasional. Siswa yang mengalami sifat pesimis menggunakan *self talk* yang negatif. Dengan adanya *self talk* negatif yang dilakukan siswa maka akan mempengaruhi cara berpikir terhadap stimulus yang diterima kepada dirinya sendiri karena pikirannya dipenuhi domain-domain negatif.

Berbagai cara yang sudah dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi sifat pesimis siswa di sekolah yaitu memberikan layanan-layanan BK kepada siswa seperti layanan klasikal, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok dan layanan konseling individual, namun tidak dapat dipungkiri masih terdapat siswa yang mempunyai sifat pesimis pada dirinya. Sifat pesimis akan berdampak negatif dan menghambat proses belajar siswa, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan menggunakan teknik *self talk*. Karena teknik *self talk* belum pernah dilakukan oleh guru BK di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

Teknik *self talk* menurut Yusuf, dalam A & Haslinda 2019 adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya *self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar *self talk* terjadi, bahkan pada saat tertidur, pikiran kosong atau jatuh pingsan. *Self Talk* diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.⁴

Penelitian relevan mengenai teknik *self talk* yang telah diteliti oleh peneliti terdahulu, seperti penelitian Khairun Nisak tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Menghafal Al-Qur’an Siswa Kelas XI di MAS Jeumala Amal Pidie Jaya.” Berdasarkan hasil analisis dan

⁴ Nur Wahyuni, “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self Talk*.” *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)*, Vol.4, No.1 (2024), hlm. 49.

pembahasan dari data penelitian diperoleh hasil uji wilcoxon terdapat perbedaan kesadaran diri siswa dalam menghafal Al-Qur'an yang signifikansi sesudah dan sebelum penerapan teknik *self talk* pada siswa kelas XI di MAS Jeumala Amal Pidie Jaya. Sedangkan hasil dari uji F terdapat pengaruh kesadaran diri siswa dalam menghafal Al-Qur'an, sebelum dan sesudah penerapan teknik *self talk* siswa kelas XI di MAS Jeumala Amal Pidie Jaya.⁵

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Nur Wahyuni pada tahun 2022 yang berjudul "Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar." Menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar setelah mendapatkan konseling kelompok dari Guru BK lebih tinggi dibandingkan sebelum mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *self talk*. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa, perubahan perilaku percaya diri siswa setelah diberikan konseling kelompok. Artinya konseling kelompok dengan teknik *self talk* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa.⁶

Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Amalia pada tahun 2022 yang berjudul "Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Pada Remaja Akhir." Penelitian ini menerapkan teknik *self talk* dengan memasukkan metode *method question* dan *method pouse*. Hasil penelitian yang berupa penerapan

⁵ Khairun Nisak, *Pengaruh Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Menghafal Al-Qur'an Siswa Kelas XI di MAS Jeumala Amal Pidie Jaya*. (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021), hlm. 98.

⁶ Nur Wahyuni. *Penerapan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar*. (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2022), hlm. 83.

teknik *self talk* berdampak positif pada kondisi psikologis para responden, responden bersikap lebih tenang dan menunjukkan emosi yang lebih stabil.⁷

Teknik *self talk* sudah banyak digunakan oleh peneliti sebelumnya dikarenakan teknik *self talk* dapat menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif, namun teknik *self talk* belum pernah dilakukan untuk mengatasi sifat pesimis siswa, oleh karena itu penelitian ini menjadi salah satu perbedaan dari penelitian sebelumnya, juga terdapat perbedaan jenjang pendidikan, lokasi, waktu, objek, metode penelitian dan permasalahan yang terjadi di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

Maka dari itu untuk mengatasi permasalahan mengenai sifat pesimis yang dialami siswa, peneliti menggunakan treatment yang berkaitan dengan *self talk* yang dilakukan siswa untuk dapat berbicara dengan dirinya sendiri, berusaha menyakinkan dirinya bahwa saya mampu atau tidak mampu melakukan sesuatu. Selain dari itu dalam *self talk* bisa saja pikiran-pikiran irasional itu terjadi karena faktor luar atau eksternal. Sehingga mempengaruhi siswa untuk melakukan *self talk* negatif. Oleh karena itu peneliti akan menggunakan salah satu teknik untuk mengubah pesan negatif atau pikiran irasional menjadi pikiran yang rasional dengan menggunakan teknik *self talk*.

⁷ Amalia, *Penerapan Teknik Self Talk untuk Mengatasi Low Self Esteem pada Remaja Akhir (Studi di Kampung Ciwaru Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten)*. (Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022), hlm. 91.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penggunaan teknik *self talk* dapat mengatasi sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan teknik *self talk* dapat mengatasi sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁸

1. Hipotesis Nihil (H_0) : Teknik *self talk* tidak dapat mengatasi sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.
2. Hipotesis Alternatif (H_a) : Teknik *self talk* dapat mengatasi sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 63.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling, serta dapat menambah pengetahuan tentang teknik yang dapat digunakan untuk penanganan masalah dengan cara menerapkan teknik *self talk*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Secara praktis penelitian dapat bermanfaat bagi penulis sendiri, serta dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung mengenai cara menanganin masalah di dalam diri sendiri, dan teknik *self talk* ini dapat berguna untuk mencari atau membedakan pemikiran yang mengarah pada keburuk sangkaan dalam makna lain tidak masuk akal (*irational*) atau pemikiran yang mengarahkan kepada kebaikan dalam makna lain masuk akal (*rational*). Dalam penulisan skripsi dapat menambahkan informasi dan penanganan dalam teknik *self talk* dan dapat membantu penulis lainnya dalam penambahan referensi untuk penulisan skripsi.

b. Bagi Siswa

Penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman tentang sifat pesimis yang ada pada diri siswa serta wawasan tentang bagaimana menerapkan teknik *self talk* untuk mengatasi sifat pesimis yang ada pada diri siswa.

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil dari penelitian diharapkan guru bimbingan konseling dapat lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan pelayanan bimbingan konseling, serta masukan tentang bagaimana menerapkan teknik *self talk* untuk mengatasi sifat pesimis pada siswa.

F. Definisi Operasional

1. *Self Talk*

Self Talk adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya *self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar *self talk* terjadi, bahkan pada saat kita tertidur, pikiran kosong atau jatuh pingsan. *Self Talk* diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.⁹

Menurut peneliti teknik *self talk* adalah teknik yang dilakukan dengan cara berbicara kepada diri sendiri dengan menggunakan perkataan yang positif dan dilakukan secara berulang-ulang dan bersifat memberikan penguatan contohnya: “saya mampu melakukannya”.

⁹ Nur Wahyuni. *Penerapan Teknik Self Talk...*, hlm. 87.

2. Pesimis

Kata pesimis berasal dari bahasa Inggris "*Pesimism*" yang menunjukkan sifat atau paham berpandangan buruk terhadap sesuatu pada diri seseorang.¹⁰ Sedangkan kata pesimis adalah orang yang memiliki sifat pesimis tersebut, Selain itu pesimis juga berasal bahasa latin *Pessimus* yang artinya terburuk. Orang yang pesimis cenderung menyakini bahwa kejadian buruk akan terus terjadi dalam waktu yang lama, dan merekalah penyebab dari kejadian buruk itu. Orang yang pesimis tidak memikirkan langkah apa yang bisa ia lakukan untuk mengubah kondisi, sebab ia menganggap bahwa kondisi negatif tersebut adalah permanen.¹¹

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa sifat pesimis adalah memiliki pandangan negatif terhadap suatu hal yang belum dilakukan, menganggap diri tidak mempunyai kemampuan dan menarik diri dari lingkungan sekitar, serta memilih menyerah sebelum melakukan kegiatan atau aktifitas, jika sekali melakukan kegagalan maka orang yang memiliki sifat pesimis akan menganggap kegagalan itu permanen.

¹⁰ Ismi Fatma Inayah, Sulaiman M. Amir, dan Aprilinda M. Harahap. "Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman." *Center of Knowledge: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, No. 1 (2021), hlm. 147.

¹¹ Garvin, "Melatih Optimisme Sistem Imun Psikologis pada Manusia,"..., hlm. 4.

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Teknik *Self Talk*

1. Pengertian Teknik *Self Talk*

Teknik *Self Talk* merupakan bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotif Behaviour Therapy*) yaitu salah satu bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1993 dalam Nur Wahyuni 2022. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya.¹²

Teknik *Self Talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya Teknik *Self Talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar Teknik *Self Talk* terjadi, bahkan pada saat kita tertidur, pikiran kosong atau jatuh pingsan. Teknik *Self Talk* diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.¹³

¹² Nur Wahyuni. *Penerapan Teknik Self Talk...*, hlm. 84.

¹³ Ahmad Yusuf, Haslinda, "Implementasi teknik self talk untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep." *Dikdas Matappa: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*. Vol. 2., No. 1 (2019), hlm. 161.

Teknik *Self Talk* sebagai sebuah pep talk (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik *Self Talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *Self Talk* yang lebih positif. *Self Talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang dikirimkan kepada diri sendiri.¹⁴

Teknik *Self Talk* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif. Tujuan pemberian teknik self talk adalah mengubah negatif *self talk* yang ada pada individu menjadi positive *Self Talk*.¹⁵

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa positive *Self Talk* adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positive dan bersifat memberikan penguatan untuk aktivitas yang dilakukan dengan keras maupun pelan, berulang-ulang dan dalam waktu tertentu. Hal tersebut dilakukan memberikan penguatan dan keyakinan dalam melakukan usaha mencapai suatu tugas tertentu.

¹⁴ Khairun Nisak, *Pengaruh Teknik Self Talk...*, hlm. 18.

¹⁵ Laili Indriyani. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Sendang Agung Lampung Tengah*. (Skripsi, Uin Raden Intan Lampung, 2024), hlm. 32.

2. Tujuan Teknik *Self Talk*

Self Talk dapat memberi suasana hati yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.¹⁶ *Positive Self Talk* dapat membantu membentuk pola pikir yang positif, yang kemudian akan mempengaruhi perasaan dan tindakan yang diambil. Dengan berbicara secara positif pada diri sendiri, seseorang dapat mengembangkan pola pikir yang lebih optimis dan proaktif, yang kemudian akan mempengaruhi cara seseorang merespons dan mengatasi masalah. Positif *Self Talk* juga membantu seseorang untuk memiliki optimisme serta mengembangkan sikap positif dalam menghadapi kegagalan dan bangkit kembali dengan semangat yang baru, sehingga hal tersebut dapat membantunya untuk terus berusaha dan mencapai tujuan yang diinginkan.¹⁷

Tujuan pemberian teknik *self talk* adalah mengubah negatif *self talk* yang ada pada individu menjadi *positive Self Talk*. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa 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

¹⁶ Karmila Yanti, *Analisis Fungsi Self Talk dalam Merasionalkan Pikiran Negatif*. (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2023), hlm. 26.

¹⁷ Linda Erviana, *Pengaruh Positive Self Talk dengan Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020*. (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020), hlm. 25.

memberikan penguatan, motivasi dan fokus dalam melakukan usaha mencapai sesuatu tujuan.¹⁸

Dengan berbicara secara positif pada diri sendiri, seseorang dapat lebih mudah menghadapi kegagalan dan melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, sehingga dapat lebih cepat bangkit kembali dan mencapai tujuan yang diinginkan.¹⁹

3. Macam-Macam Teknik *Self Talk*

Self Talk mempunyai beberapa jenis penggunaan yang dipaparkan oleh beberapa para ahli seperti menurut Nusanti istilah *Self Talk* ada dua macam, *Self Talk* positif dan *Self Talk* negatif.²⁰ *self talk* juga dibagi menjadi *self talk* tentang diri sendiri dan *self talk* tentang orang lain atau terhadap orang lain. berikut adalah beberapa contoh dalam penggunaan *self talk*, yaitu:²¹

- a. *Self Talk* positif tentang diri sendiri: “dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya”.
- b. *Self Talk* positif tentang orang lain: “sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia dapat diajak bekerjasama dengan baik”.
- c. *Self Talk* negatif tentang diri sendiri: “setiap kali saya membuat kue sepertinya tidak pernah enak”.

¹⁸ Ahmad Yusuf, Haslinda, “Implementasi teknik self talk untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep.”..., hlm. 162.

¹⁹ Windy Dryden, “The distinctive features of rational emotive behavior therapy.” *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion.* (Switzerland: Springer Nature Switzerland, 2019), hlm. 37.

²⁰ Rachma, Ayu Septiana, *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk dan Self Instruction untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang)*. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020), hlm. 56.

²¹ Karmila Yanti, *Analisis Fungsi Self Talk...*, hlm. 17.

- d. *Self Talk* negatif tentang orang lain: “setiap kali saya bertemu teman sekelas di saat ujian, rasanya semua ingatan saya hilang.

Iswari & Hartini mengatakan bahwa *self talk* terbagi menjadi dua macam, yaitu positive *self talk* yang rasional dan negative *self talk* yang irasional yaitu :

- a. *Self Talk* positif: alat yang kuat untuk meningkatkan mental maupun rasa kepercayaan diri.
- b. *Self Talk* negatif: yaitu hal yang dapat menyebabkan putus asa, merasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri, dan cemas. Karena seseorang yang selalu berfikir irasional.²²

Dari berbagai macam *self talk* di atas, maka dalam hal sifat pesimis lebih cenderung pada jenis *self talk* negatif. Dimana siswa merasa dirinya tidak percaya akan dirinya sendiri sehingga apa yang dibuat selalu dianggap tidak cocok pada dirinya dan orang lain.

4. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self Talk*

Self Talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT), maka kelebihan serta kelemahannya juga tidak jauh berbeda dengan REBT. Menurut Gerald Corey kelebihan dari *Self Talk* sendiri adalah penekanan dari pendekatan ini berupa peletakkan terhadap pemahaman-pemahaman baru yang sebelumnya diperoleh kedalam tindakan. Selain itu individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang dialami.

²² Abdul Haris, Nefi Darmayanti, dan Ferri Effendi. *Positive Self Talk*. Yogyakarta: Deepublish, 2023. hlm. 8.

Dengan kata lain kelebihan *self talk* adalah seseorang dapat mengidentifikasi serta menyadari sumber permasalahan, setelah individu mengetahui hal-hal yang dapat merugikan dirinya maka ia akan berusaha menghindarinya. *Self Talk* juga dapat menentukan diri seseorang, jika pikiran seseorang berpikiran optimis maka pikiran pun menghasilkan hal-hal yang penuh positif, yakni rasa percaya diri, berpikir optimis, berani mencoba hal baru, dan menjadi lebih bersemangat.²³

Sedangkan kelemahan dari *Self Talk* adalah *Self Talk* sebuah teknik yang kebanyakan dilakukan oleh para terapis yang ahli maka sangat diperlukan terapis atau konselor yang mengenal dirinya sendiri dengan baik sehingga tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri pada konseli. Terapis juga harus mengetahui kapan konseli harus dan tidak boleh mendorong atau memaksa pendapat serta kemauan. Teknik *Self Talk* merupakan pendekatan yang sifatnya didaktik atau mendidik maka memerlukan terapis atau konselor yang dapat memberikan contoh yang baik dan tidak memaksa kehendak konselor yang tidak seharusnya dilakukan oleh konseli.²⁴

5. Tahapan Teknik *Self Talk* dalam Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, artinya bahwa semua peserta yang terlibat dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat secara bebas dan terbuka, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain. Interaksi yang berlangsung secara bebas dan terbuka dimulai sejak tahap pembentukan hingga

²³ Abdul Haris, Nefi Darmayanti, dan Ferri Effendi. *Positive Self Talk...*, hlm. 11.

²⁴ Karmila Yanti, *Analisis Fungsi Self Talk...*, hlm. 34.

tahap pengakhiran.²⁵ Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok, artinya dalam memberikan bantuan terhadap individu, digunakan pendekatan kelompok sehingga masing-masing individu dapat saling berinteraksi satu dengan lainnya.²⁶

Terdapat beberapa tahapan dalam menerapkan teknik *self talk*, yaitu:²⁷

a. Tahap Mendengarkan

Self Talk pada tahap mendengarkan konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan *Self Talk* negatif yang biasanya muncul pada situasi tertentu dalam kehidupan konseli, dengan cara konseli menceritakan masalahnya terkait sifat pesimis yang dialami saat menghadapi situasi tertentu, sehingga konselor dan anggota kelompok lain dapat memberikan pendapat dan memotivasi anggota kelompok lain.

b. Tahap menuliskan *Self Talk* negatif

Pada tahap menuliskan *self talk* negatif konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan setiap *Self Talk* negatif yang dialami konseli. Konseli dapat menuliskan dalam jurnal *Self Talk* yang telah disediakan mengenai *Self Talk* konseli. Setelah itu konseli membacakan *Self Talk* negatif yang telah dituliskan sehingga anggota kelompok yang lain dapat memberikan masukan atau saran tentang pernyataan positif yang tepat untuk setiap pernyataan negatif yang telah dibacakan dan dituliskan konseli dalam jurnal kegiatan.

²⁵ Prayitno, Erman Amti. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995. hlm. 178.

²⁶ Maya Sari, *Penggunaan Permainan Catur Melalui Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Banda Aceh*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2023), hlm. 25.

²⁷ Nur Wahyuni. *Penerapan Teknik Self Talk...*, hlm. 89.

Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa *Self Talk* negatif terjadi jika isi pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh *domain* negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, *Self Talk* positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh *domain* positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang.

c. Tahap mengubah *Self Talk* negatif ke positif

Pada tahap mengubah *Self Talk* negative ke positif konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli diarahkan untuk mengubah *self* negatif menjadi *self* positif. Konselor meyakinkan kepada konseli bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dengan cara mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

d. Tahap menetapkan *Self Talk* positif

Pada tahap menetapkan *Self Talk* positif konseli mampu menetapkan *self talk* positifnya dan akan melakukannya *Self Talk* positif setiap hari. Konselor mengarahkan kepada konseli untuk terus menerus mengembangkan pikiran rasionalnya terhadap dirinya dan dalam kehidupannya agar lebih baik.

Seluruh tahap penelitian, diterapkan terhadap siswa yang memiliki sifat pesimis, khususnya pada siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya sejumlah tiga kali *treatment*.

B. Sifat Pesimis

1. Pengertian Sifat Pesimis

Pesimis merupakan bentuk pola pikir seseorang dalam menerima kenyataan dunia yang berbanding terbalik dengan harapannya. Ia selalu berpikir bahwa apapun yang akan ia lakukan akan selalu gagal dan lemah dalam melakukan hal tersebut. Pesimis memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menjadi depresi, dan depresi juga berhubungan dengan kematian karena pengaruhnya bagi tekanan tubuh.²⁸ Kata pesimis berasal dari bahasa Inggris “*Pesimism*” yang menunjukkan sifat atau paham berpandangan buruk terhadap sesuatu pada diri seseorang. Sedangkan kata *pessimist* adalah orang yang memiliki sifat pesimis, kemudian diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia menjadi pesimis.²⁹

Seseorang yang memiliki sifat pesimis cenderung menyakini bahwa kejadian buruk akan terus terjadi dalam waktu yang lama, dan merekah penyebab dari kejadian buruk itu. Orang yang memiliki sifat pesimis tidak memikirkan langkah apa yang bisa ia lakukan untuk mengubah kondisi, sebab ia menganggap bahwa kondisi negatif tersebut adalah permanen.³⁰

Pesimisme adalah paham yang menganggap bahwa segala sesuatu yang ada pada dasarnya adalah buruk atau jahat. Penganut paham ini akan melihat bahwa hidup selalu berisi kejahatan, sekalipun secara nyata selalu ada kebaikan dan

²⁸ Dera Lukita Sari, Esti Widiani, dan Sirli Mardiana Trishinta. "Hubungan pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 4, No. 1 (2019), hlm. 91.

²⁹ Ismi Fatma Inayah, Sulaiman M. Amir, dan Aprilinda M. Harahap. "Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman." *Center of Knowledge: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1., No. 1 (2021), hlm. 147.

³⁰ Garvin, "Melatih Optimisme Sistem Imun Psikologis pada Manusia," ..., hlm. 7.

kejahatan. Perasaan sedih, cemas, putus asa, sakit, kematian akan dipandang sebagai sifat dasar oleh orang-orang dengan paham pesimisme. Sifat pesimis merupakan bagian dari konsep diri negatif pada teori konsep diri dalam psikologi. Konsep diri merupakan semua persepsi manusia terhadap diri sendiri yang terbentuk karena pengalaman baik dan pengalaman buruk seseorang di masa lalu, sehingga tersimpan didalam memori dan mental kepribadiannya. Jika pengalaman buruk yang dialaminya inilah yang nantinya akan menjadi trauma, rasa takut, dan kurang percaya diri dan menghasilkan sikap pesimis. Konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan.³¹

2. Aspek Sifat Pesimis

Menurut Seligman terdapat beberapa aspek dalam individu memandang suatu peristiwa atau kondisi, yaitu:³²

a. *Permanence*

Permanence menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Orang-orang yang mudah menyerah (pesimis) percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang terjadi bersifat permanen (kejadian itu akan terus berlangsung) selalu hadir mempengaruhi kehidupan. Orang-orang yang melawan (optimis) percaya bahwa penyebab kejadian buruk bersifat sementara. Orang-orang pesimis melihat peristiwa yang buruk sebagai sesuatu yang menetap

³¹ Ismi Fatma Inayah, Sulaiman M. Amir, dan Aprilinda M. Harahap. *Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman...*, hlm. 148.

³² Dwi Indah Permatasari, *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reinforcement Positive...*, hlm. 9.

dan cenderung menggunakan kata “selalu” dan “tidak pernah”. Orang pesimis melihat hal yang baik hanyalah sebagai hal yang bersifat sementara. Sedangkan orang optimis melihat peristiwa buruk sebagai suatu hal yang hanya bersifat sementara dan melihat hal yang baik sebagai suatu hal yang bersifat permanen.

b. *Pervasiveness*

Pervasiveness berkaitan ruang lingkup peristiwa yang meliputi universal (menyeluruh) dan spesifik (khusus). Orang yang optimis jika dihadapkan pada kejadian yang buruk akan membuat penjelasan yang spesifik dari kejadian ini, bahwa hal buruk terjadi diakibatkan oleh sebab-sebab khusus dan tidak meluas kepada hal-hal yang lain. Apabila dihadapkan pada hal yang baik akan menjelaskan hal itu diakibatkan oleh faktor yang bersifat universal. Sementara orang yang pesimis akan melihat kejadian yang baik sebagai suatu hal yang spesifik dan berlaku untuk hal-hal tertentu saja. Sedangkan jika menemui kejadian buruk pada satu sisi hidupnya akan menjelaskannya sebagai suatu hal yang universal, dan akan meluas keseluruhan sisi lain dalam hidupnya, dan biasanya akibat hal ini menjadi mudah menyerah terhadap segala hal meski hanya gagal dalam satu hal.

c. *Personalization*

Personalization merupakan penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian meliputi dari internal (dari dalam dirinya) dan eksternal (dari luar dirinya). Saat hal buruk terjadi, seseorang yang pesimis dapat menyalahkan dirinya sendiri (internal) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (eksternal). Orang-orang yang menyalahkan dirinya sendiri saat gagal membuat rasa percaya diri menjadi rendah, berpikir dirinya tidak berguna, tidak mempunyai

kemampuan, dan tidak dicintai. Ketika mengalami hal yang buruk, orang yang pesimis akan menganggap hal itu terjadi karena faktor dari dalam dirinya. Apabila dihadapkan pada peristiwa baik akan menganggap hal itu disebabkan oleh faktor luar dirinya. Di sisi lain, orang yang optimis akan menganggap hal yang baik merupakan hal yang disebabkan oleh faktor dalam dirinya. Sedangkan ketika menghadapi suatu yang buruk disebabkan oleh faktor eksternal.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan ketiga aspek menggambarkan tanda seseorang dapat dikatakan optimis atau pesimis. Melalui bagaimana cara seseorang dalam menjelaskan kejadian-kejadian buruk, cara seseorang memandang suatu kebiasaan dari pikiran yang pernah dialami, dan suatu pikiran bahwa seseorang dapat diterima dan dihargai oleh orang lain, yaitu meliputi aspek *permanence* (masalah dengan waktu), *pervasiveness* (masalah dengan ruang), dan *personalization* (masalah dengan pribadi/diri sendiri). Aspek-aspek tersebut penulis kembangkan dan dijadikan indikator selanjutnya untuk menyusun instrumen.

3. Karakteristik Pesimis

Karakteristik pemikiran orang yang pesimis, berkaitan dengan kejadian masa lalu yang dianggap sebagai sesuatu yang tidak akan pernah berakhir (*permanence*), bagi orang yang pesimis, ketika mengalami satu kegagalan maka ia akan menganggap dirinya tidak mampu melakukan hal yang khusus (*pervasiveness*), dan orang yang pesimistik menganggap ketika terjadi suatu kegagalan maka dia akan menganggap itu kesalahannya. Tetapi ketika keberhasilan tercapai, maka itu seharusnya karena orang lain bukan karena dirinya (*personalization*). Sedangkan orang yang optimis jika berada dalam situasi yang sama, akan berpikir sebaliknya

mengenaiketidakberuntungannya. Meyakini kekalahan hanyalah kegagalan yang sementara, dan itu karena terbatas pada satu hal saja. Orang-orang dengan sifat optimis meyakini kekalahan bukanlah karena kesalahan diri sendiri melainkan keadaan, keberuntungan atau orang lain yang menyebabkannya serta menganggap situasi yang buruk sebagai suatu tantangan sehingga akan berusaha keras menghadapinya.³³

4. Ciri-Ciri Sifat Pesimis

Orang yang pesimis cenderung sulit percaya segala sesuatunya akan berhasil. Orang menganggap dengan mengharapkan hal yang buruk sejak awal, maka tidak akan kecewa apabila hal tersebut terjadi. Ciri-ciri orang yang memiliki sifat pesimis adalah:³⁴

- a. Kecemasan yang meningkat saat menghadapi berbagai persoalan
- b. Lemah dan kurang dalam hal mengelola mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
- c. Tidak dapat menetralisasi ketegangan atas masalah yang di hadapi
- d. Sering gugup dan lemah berbicara (gagap)
- e. Sering minder dan tidak mau bergaul dengan kelompok yang lebih darinya
- f. Mudah putus asa.
- g. Mempunyai trauma yang di rasakan
- h. Berketergantungan kepada orang lain dalam menyelesaikan masalah.

³³ Dwi Indah Permatasari, *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reinforcement Positive...*, hlm. 7.

³⁴ Andhita Risko Faristiana, dan Nurhaliza Eka Yudhistira. "Sikap Pesimis Remaja terhadap Orientasi Masa Depan." *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 3., No. 1 (2022), hlm. 66.

Ciri orang yang pesimis dilihat dari pola pikir dan perilakunya. Berikut beberapa contoh sifat pesimis:³⁵

- a. Selalu menganggap segala sesuatu tidak akan berhasil

Orang yang pesimis cenderung mudah menyerah dan menganggap sesuatu yang dilakukan tidak akan pernah berhasil.

- b. Tidak terkejut saat terjadi kesalahan

Orang pesimis biasanya mengharapkan hasil negatif dengan berasumsi bahwa segala sesuatunya tidak akan berjalan dengan lancar. Maka saat terjadi kesalahan, orang pesimis tidak akan terkejut. Hal ini disebabkan karena ia tidak memiliki harapan yang tinggi sejak awal. Sebaliknya, orang pesimis akan merasa terkejut ketika semuanya berjalan sesuai dengan rencana.

- c. Terlalu fokus pada kelemahan dan kekurangan diri.

Orang yang pesimis akan cenderung fokus pada sisi negatif yang ada di dalam dirinya dibandingkan sisi positifnya. Seringkali, sikap pesimis akan menghambat seseorang untuk melangkah dikarenakan sudah merasa tidak mampu sebelum mencobanya.

- d. Berpikir bahwa mendapatkan hasil yang baik adalah sebuah keberuntungan.

Ciri-ciri orang pesimis lainnya yaitu sering menganggap bahwa keberhasilan mereka hanyalah kebetulan atau keberuntungan.

- e. Tidak mengejar hal yang diinginkan.

³⁵ Aerda Kusuma Dewi, dan Anizar Rahayu, "Optimisme dan Keberfungsian Keluarga Hubungannya dengan Subjective Well-Being Pekerja Perempuan yang Work From Home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi." *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, Vol. 4., No, 3 (2020), hlm. 32.

Ketika berasumsi bahwa akan selalu gagal dalam segala hal, maka pola pikir tersebut akan membuatmu tidak ingin melakukan hal-hal yang sulit. Bahkan tak jarang, orang pesimis juga menyalahgunakan kesempatan untuk menjalani kehidupan yang diinginkan dengan maksimal.

Dari berbagai sifat pesimis di atas, maka peneliti mencermati pada siswa yang paling sering dialami ialah cemas saat menghadapi berbagai persoalan, sering gugup dan lemah berbicara (gagap), sering minder dan tidak mau bergaul dengan kelompok yang lebih darinya, mudah putus asa dan sering berketergantungan kepada orang lain dalam menyelesaikan masalah belajar.

5. Faktor Terjadinya Sifat Pesimis

Ada beragam faktor yang dapat menjadi penyebab orang bersifat pesimis. Biasanya sifat pesimis muncul akibat trauma atau pengalaman buruk di masa lalu. Selain itu, sejumlah faktor yang dapat berkontribusi dalam berkembangnya sikap pesimis adalah:³⁶

- a. Genetik, gangguan mental tertentu termasuk pola pikir pesimis, dapat diwariskan melalui gen.
- b. Interaksi dan hubungan dalam keluarga, lingkungan keluarga yang tidak harmonis, kurang mendukung, atau memiliki pola asuh negatif dapat meningkatkan risiko pesimisme.
- c. Pengaruh lingkungan, lingkungan yang penuh kritik atau tekanan sosial yang tinggi dapat memengaruhi pola pikir seseorang menjadi pesimis.

³⁶ Surya Zulfadiani, dkk. "Konsep Diri Negatif dan Penanganannya (Studi Kasus Dua Orang Siswa di SMA Negeri 2 Bone)," *PINISI: Journal Of Education*, Universitas Negeri Makassar, (2023), hlm. 4.

- d. Rendahnya kepercayaan diri, orang yang merasa tidak mampu atau terlalu fokus pada kekurangannya cenderung melihat dunia dengan perspektif negatif, sehingga lebih mudah menjadi pesimis.
- e. Gangguan mental, depresi dan kecemasan sosial sering kali dikaitkan dengan pandangan hidup yang negatif. Kondisi ini membuat individu lebih rentan terhadap pola pikir pesimis.

Faktor yang menyebabkan timbulnya sifat pesimis individu, antara lain:³⁷

- a. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti depresi akan kegagalan dimasa lalu, kurangnya rasa percaya diri, tidak adanya daya saing dalam diri, keraguan akan masa depan, dan pengalaman negatif.
- b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu seperti kritikan orang lain yang berlebihan, pengaruh dari keluarga dan masyarakat.

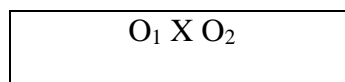
³⁷ Dwi Indah Permatasari, *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reinforcement Positive...*, hlm. 10.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian sistematis yang mengutamakan data dengan angka. Sebagaimana yang dikemukakan oleh sugiyono, pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan yang bersifat statistik atau data yang berupa angka yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah digunakan. Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *pre-eksprerimen*. Metode yang digunakan dalam penelitian ialah *one group pretest posttest design*, yaitu penelitian yang menggunakan dua kali pengukuran. Peneliti melakukan pengukuran satu kali sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) sebagai *pre-test* kemudian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) sebagai *post-test*. Tujuannya agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, sehingga peneliti dapat membandingkan keadaan siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan.³⁸

Tabel 3.1. Design One Group Pretest-Posttest



Keterangan:

O_1 : *Pre-test* (sebelum menggunakan teknik *self talk*)

X : *Treatment* (perlakuan)

O_2 : *Post-test* (setelah menggunakan teknik *self talk*)

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016) hlm. 74-75.

Beberapa langkah yang akan diimplementasikan dalam penelitian, ialah:

1. Tahap *Pre-Test* (Pengukuran Sebelum diberi *Treatment* Teknik *Self Talk*)

Peneliti melakukan pengukuran awal (*Pre-Test*) dengan memberi instrumen angket penelitian kepada siswa. tujuan *pre-test* adalah untuk mengetahui tingkat pesimis siswa sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dengan teknik *self talk*. Tingkat sifat pesimis siswa dikelompokkan ke dalam tiga bagian, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Rumus pengkategorian sifat pesimis siswa dapat dilihat pada tabel berikut:³⁹

Tabel 3.2. Rumus Kategori Sifat Pesimis Siswa

Rumus Nilai	Kategori
$X < M - 1 \text{ SD}$	Rendah
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	Tinggi

Keterangan :

M = Mean (nilai rata-rata skor)

SD = Standar Deviasi

X = Skor masing-masing responden

Hasil dari rumus pengkategorian sifat pesimis siswa, kemudian dikelompokkan sesuai dengan persentase sifat pesimis siswa.⁴⁰

Tabel 3.3. Rumus Mencari Presentase

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

³⁹ Saifudin Azwar, *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012. hlm. 49.

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm. 95.

- P = Persentase (Nilai Persen yang dicari)
 F = Frekuensi
 N = Jumlah Total Responden
 100% = Bilangan Tetap

2. Pemberian *Treatment* Teknik *Self Talk*

Peneliti memberikan perlakuan, yaitu melaksanakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk*. Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 3 kali. Setiap pertemuan dalam pemberian *treatment* membutuhkan waktu +/- 45 menit per sesi.

3. *Post-Test* (Pengukuran Setelah diberikan *Treatment* Teknik *Self Talk*)

Pemberian *post-test* dilakukan untuk mengatasi sifat pesimis siswa setelah diberikan *treatment*. *Post-test* diberikan kepada siswa yang telah diberikan *treatment* berupa teknik *self talk*.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴¹ Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Tata Busana (TBS) 1 SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar. Berdasarkan arahan guru BK kelas XI Tata Busana (TBS) terdapat beberapa siswa yang masih pasif dalam pelajaran dan unjuk bakat. Jumlah populasi dapat dilihat melalui tabel berikut:

⁴¹ Deri Firmansyah, "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, Vol. 1., No.2 (2022), hlm. 88.

Tabel 3.4. Jumlah Anggota Populasi

Tingkat Kelas dan Keahlian	Anggota Populasi
XI Tata Busana (TBS) 1 SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar	20 Siswa

Sumber: Absensi Peserta Didik Kelas XI TBS 1

2. Sampel

Sampel penelitian dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang di jadikan sebagai subjek penelitian dan wakil dari anggota populasi, keduanya merupakan dua hal yang sangat menentukan dalam penelitian karena dapat memberi generalisasi pada kesimpulan hasil penelitian.⁴²

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian menggunakan metode *probability sampling* dengan menerapkan teknik populasi *sampling* karena populasi berjumlah dibawah 30. Teknik populasi *sampling* merupakan teknik penentuan *sampling* yang berdasarkan pertimbangan peneliti tentang sampel yang sesuai dan dianggap mempunyai sifat representatif.⁴³

Pertimbangan dalam menentukan sampel yaitu *total sampling* yaitu mengambil seluruh polpulasi sebagai sampel dengan melibatkan pemilihan siswa yang memiliki ciri-ciri sifat pesimis yaitu siswa gugup saat diminta tampil didepan kelas sehingga pasif dalam hal pelajaran, menarik diri dari lingkungannya, dan memilih diam karena cemas dalam melakukan sesuatu atau takut mencoba sesuatu

⁴² Eko Sudarmanto, dkk. *Desain Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif*. Penerbit: Yayasan Kita Menulis, 2021, hlm. 207.

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm. 118.

yang belum pernah dicoba. Siswa yang menunjukkan tingkat sifat pesimis tertinggi dalam kelas juga berdasarkan buku laporan guru BK. Sampel penelitian terdiri dari 19 orang siswa kelas XI Tata Busana (TBS) yang memiliki ciri-ciri dan karakteristik sesuai dengan kriteria sifat pesimis. Jumlah sampel penelitian sebanyak 19 siswa dipilih sesuai dengan pertimbangan.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data mengacu pada alat atau panduan yang digunakan untuk menghimpun informasi dalam suatu penelitian. Proses pengumpulan data memiliki peran krusial dalam penelitian karena bertujuan untuk mendapatkan data yang tepat dan akurat.⁴⁴ Instrumen pengumpulan data merupakan tahap esensial dalam penelitian. Keberhasilan suatu penelitian secara substansial tergantung pada penggunaan instrumen yang memadai.⁴⁵

Peneliti menggunakan angket dalam bentuk skala *likert* sebagai instrumen penelitian. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat individu atau kelompok terkait fenomena sosial. Butir-butir pernyataan dalam instrumen mencerminkan sifat pesimis siswa. Narasi pernyataan mengarah pada aspek yang bersifat negatif (*unfavorable*) atau positif (*favorable*).⁴⁶

⁴⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010. hlm. 27.

⁴⁵ Jogiyanto Hartono, *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*, (Jakarta: Penerbit Andi Offset 2018), hlm. 11.

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm.134

1. Penyusunan Instrumen Sifat Pesimis

Peneliti menggunakan angket untuk memperoleh data siswa mengenai sifat pesimis, angket yang digunakan berisi pernyataan-pernyataan. Pengukuran angket menggunakan skala *likert* dalam bentuk *rating scale*.⁴⁷

2. Kisi-Kisi Instrumen Sifat Pesimis

Dalam rangka menggambarkan sifat pesimis siswa, peneliti menyusun kisi-kisi instrumen berdasarkan indikator teori dari variabel penelitian. Rincian kisi-kisi instrumen disajikan dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran lebih jelas.

Tabel 3.5. Kisi-Kisi Instrumen Sifat Pesimis

Variable	Aspek	Deskripsi Aspek	Item		Total
			(+)	(-)	
Sifat pesimis sumber: Seligman	a. <i>Permanence</i>	Pernyataan-pernyataan ini untuk mengukur bagaimana individu melihat peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang bersifat sementara atau menetap, dan untuk mengidentifikasi kecenderungan sifat pesimis.	1, 2, 6, 8, 11, 14, 16, 20	3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 19	20
	b. <i>Pervasiveness</i>	Pernyataan-pernyataan ini untuk mengukur bagaimana individu melihat peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang bersifat menyeluruh atau khusus, dan untuk mengidentifikasi kecenderungan sifat pesimis	1, 3, 7, 11, 12, 15, 19	2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 17, 18, 20	20

⁴⁷ Ibid., hlm.119

	<i>c. Personalization</i>	Pernyataan-pernyataan ini untuk mengukur bagaimana individu melihat penyebab peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang bersifat internal atau eksternal, dan untuk mengidentifikasi kecenderungan sifat pesimis	1, 3, 4, 5, 7, 11, 15, 17, 19	2, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 18	19
Total Jumlah			24	35	59

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat total 59 pernyataan yang terdiri dari 24 pernyataan mendukung (*favorable*) dan 35 pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Pada kategori pernyataan yang mendukung (*favorable*), diberikan skor 4 untuk jawaban "sangat setuju" (SS), skor 3 untuk jawaban "setuju" (S), skor 2 untuk jawaban "tidak setuju" (TS), dan skor 1 untuk jawaban "sangat tidak setuju" (STS). Sementara itu, untuk pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*), diberikan skor 1 untuk jawaban "sangat setuju" (SS), skor 2 untuk jawaban "setuju" (S), skor 3 untuk jawaban "tidak setuju" (TS), dan skor 4 untuk jawaban "sangat tidak setuju" (STS).

Semakin tinggi alternatif jawaban siswa, maka sifat pesimis juga semakin tinggi, sedangkan semakin rendah alternatif jawaban siswa, maka sifat pesimis siswa juga semakin rendah. Tabel memperlihatkan kategori skor yang diberikan, sebagai berikut.⁴⁸

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm. 120.

Tabel 3.6. Skor Skala *Likert*

Alternatif Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

a. Tahap Validasi Instrumen Penelitian Angket Sifat Pesimis

1) Validasi Kontruksi

Sebelum digunakan sebagai instrumen dalam penelitian, dilakukan tahapan pengujian validitas konstruksi. Dalam tahap validasi kontruksi, instrumen dievaluasi oleh dosen ahli yang memiliki keahlian di bidang validasi instrumen untuk memastikan kelayakan instrumen. Dosen ahli memberikan penilaian dan masukan terkait instrumen sifat pesimis dengan tujuan penelitian. Pendapat dan masukan yang diberikan oleh dosen ahli menjadi landasan dalam melakukan perbaikan dan penyempurnaan instrumen pengumpulan data yang telah disusun sebelumnya. Proses validasi konstruksi bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan memiliki validitas tinggi dan relevan dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan.⁴⁹

2) Uji Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengevaluasi kecocokan atau relevansi setiap pertanyaan atau pernyataan dalam sebuah daftar untuk mengukur suatu variabel secara tepat dan sesuai. Tujuan dari uji validitas adalah untuk memastikan

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm. 125.

keabsahan angket yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan mengumpulkan data penelitian dari para responden. Peneliti menggunakan *Microsoft excel 2013* dalam melakukan uji validitas instrument dengan metode uji validitas *pearson correlation*. Data dinyatakan valid apabila R hitung lebih besar dan R table ($r_{hitung} > r_{tabel}$) atau nilai signifikansi kurang dari 0,05 (Nilai Sig < 0,05).⁵⁰

Hasil perhitungan validitas selanjutnya akan dianalisis dengan koefisien signifikan 0,05 dengan r_{tabel} N = 20 (Responden) yaitu 0,230. Jadi jika nilai r_{tabel} responden 50 dengan koefisien signifikan 0,05 adalah 0,230. Sehingga nilai r_{hitung} harus lebih besar dari r_{tabel} yaitu harus lebih besar dari 0,230. Adapun hasil uji validitas valid dan tidak valid dapat dilihat pada Tabel 3.7 dibawah ini.

Tabel 3.7. Hasil Uji Validitasi Butir Item

Item	r hitung	r tabel N = 20, Sig. 0.05	Kriteria
1	0,449	0,359	Valid
2	0,412	0,359	Valid
3	0,737	0,359	Valid
4	0,185	0,359	Tidak Valid
5	0,603	0,359	Valid
6	0,147	0,359	Tidak Valid
7	0,262	0,359	Tidak Valid
8	0,264	0,359	Tidak Valid
9	0,373	0,359	Valid
10	0,139	0,359	Tidak Valid
11	0,536	0,359	Valid
12	0,382	0,359	Valid
13	0,252	0,359	Tidak Valid
14	0,522	0,359	Valid
15	0,238	0,359	Tidak Valid

⁵⁰ Billy Nugraha, *Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik*. Pradina Pustaka, 2022, hlm. 26.

16	0,259	0,359	Tidak Valid
17	0,286	0,359	Tidak Valid
18	0,710	0,359	Valid
19	0,377	0,359	Valid
20	0,299	0,359	Tidak Valid
21	0,525	0,359	Valid
22	0,341	0,359	Tidak Valid
23	0,624	0,359	Valid
24	0,622	0,359	Valid
25	0,429	0,359	Valid
26	0,091	0,359	Tidak Valid
27	0,451	0,359	Valid
28	0,555	0,359	Valid
29	0,368	0,359	Valid
30	0,668	0,359	Valid
31	0,726	0,359	Valid
32	0,490	0,359	Valid
33	0,392	0,359	Valid
34	0,497	0,359	Valid
35	0,571	0,359	Valid
36	0,438	0,359	Valid
37	0,394	0,359	Valid
38	0,466	0,359	Valid
39	0,432	0,359	Valid
40	0,591	0,359	Valid
41	0,642	0,359	Valid
42	0,071	0,359	Tidak Valid
43	0,173	0,359	Tidak Valid
44	0,549	0,359	Valid
45	0,473	0,359	Valid
46	0,164	0,359	Tidak Valid
47	0,284	0,359	Tidak Valid
48	0,392	0,359	Valid
49	0,433	0,359	Valid
50	0,635	0,359	Valid
51	0,073	0,359	Tidak Valid
52	0,108	0,359	Tidak Valid
53	0,584	0,359	Valid
54	0,240	0,359	Tidak Valid
55	0,370	0,359	Valid
56	0,384	0,359	Valid
57	0,558	0,359	Valid
58	0,522	0,359	Valid
59	0,097	0,359	Tidak Valid

Tabel 3.7 menunjukkan bahwa item yang valid dan tidak valid. Dari 59 item terdapat 39 butir item yang valid dan 20 butir item yang tidak valid. 39 butir instrumen yang dinyatakan valid akan digunakan sebagai instrumen penelitian. Sedangkan 20 butir item lainnya dinyatakan gugur dan tidak digunakan dalam penelitian.

3) Uji Rehabilitas Instrumen

Uji reliabilitas bertujuan untuk menilai tingkat konsistensi angket yang digunakan oleh peneliti, sehingga angket kuisioner tersebut dapat diandalkan, bahkan ketika penelitian dilakukan berulang kali dengan menggunakan angket yang sama pada waktu yang berbeda. Untuk menguji reliabilitas, peneliti menggunakan SPSS statistik versi 26.

Pertanyaan yang telah dinyatakan valid dalam uji validitas, maka akan ditentukan reliabilitasnya dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Jika r_{α} positif atau $>$ dari r_{tabel} maka pertanyaan reliabel.
- b. Jika r_{α} negatif atau $<$ dari r_{tabel} maka pertanyaan tidak reliabel.

Tabel 3.8. Interval Koefisien Derajat Reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599 S	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel 3.8 dijelaskan bahwa jika hasil reliabilitas 0,00-0,199 maka tingkat reliabilitas kategori sangat rendah, jika 0,20-0,399 maka tingkat reliabilitas

kategori rendah, jika 0,40-0,599 maka tingkat reliabilitas kategori sedang, jika 0,60-0,799 maka tingkat reliabilitas kategori kuat dan jika 0,80-1,000 maka tingkat reliabilitas kategori sangat kuat. Keputusan penentuan uji reliabilitas apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6, maka item-item pada kuisioner dinyatakan reliabel. Sebaliknya, jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih kecil dari 0,6, maka item dinyatakan tidak reliabel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.9 berikut.

Tabel 3.9. Hasil Uji Reabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	59

Tabel 3.9 menunjukkan bahwa reliabel instrumen sikap pesimis adalah 0,864, artinya memiliki nilai reliabilitas yang sangat kuat.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan berbagai fakta atau informasi-informasi yang ada di lapangan.⁵¹Dimana teknik pengumpulan data ini membantu peneliti dalam mendapatkan data dari subjek penelitian. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini dalam bentuk angket skala *likert*. Angket skala *likert* atau kuesioner adalah suatu daftar yang berisi pernyataan-pernyataan tertulis yang harus dijawab atau dikerjakan oleh responden atau orang yang diselidiki. Dengan kuesioner, dapat diperoleh fakta-fakta atau opini. Angket berarti suatu jenis dari teknik pengumpulan data yang berbentuk daftar yang berisikan pernyataan-pernyataan yang harus dijawab oleh

⁵¹ Jogiyanto Hartono, *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data...*, hlm. 13.

responden (siswa). Pernyataan yang disusun dalam sebuah kuesioner berupa pernyataan yang sesuai dengan apa yang hendak diteliti oleh peneliti.⁵²

Siswa diminta untuk memilih salah satu jawaban dengan memberikan tanda cheklis pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan. Pilihan jawaban yang diminta adalah jawaban yang dianggap sesuai dengan yang dilakukan, dialami dan terjadi. Setelah angket skala likert diberikan kepada siswa, maka peneliti akan mendapat data berupa jawaban-jawaban dari populasi penelitian. Selanjutnya data-data tersebut akan dianalisis untuk mendapatkan hasil sesuai yang diinginkan oleh peneliti.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan tahap lanjutan dari teknik pengumpulan data. Analisis data adalah teknik yang digunakan untuk mengolah, menginterpretasi, dan menghasilkan pemahaman dari data yang terkumpul dalam penelitian. Peneliti menggunakan uji normalitas dan uji-t dalam menganalisis data penelitian. Analisis data adalah suatu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket, dokumentasi perpustakaan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya sehingga dapat diinformasikan kepada orang lain.⁵³

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan *SPSS* versi 26 dan statistik parametrik, dengan menggunakan uji normalitas Shapiro-wilk. *Normalitas*

⁵² Bagja Waluya, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*. PT.Grafindo Media Pratama, 2007, hlm.13.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm. 319.

Shapiro-wilk untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak, biasa digunakan sebagai syarat dalam uji paired samples t test dan digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai sig > 0,05, maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig < 0,05, maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Untuk menganalisis dua sampel berkorelasi dengan jenis data interval/rasio digunakan uji t-dua sampel (*paired sampel test*). Uji ini digunakan karena datanya bersifat interval/rasio dan data antara dua sampel berpasangan dengan jumlah data yang digunakan tidak lebih dari 30.

Dalam penentuan standarisasi kategori sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar peneliti menggunakan kategori tinggi, sedang, dan rendah sesuai dengan rumus kategori, adapun rumus standarisasi kategori menurut Azwar pada tabel 3.10 sebagai berikut:⁵⁴

Tabel 3.10. Rumus Standarisasi Kategori

No	Batas Nilai	Kategori
1	Tinggi	$M + SD > X$
2	Sedang	$M - SD < X < M + SD$
3	Rendah	$X < M - SD$

Keterangan:

M = Rata-rata skor

SD = Standar deviasi

X = Skor masing-masing responden

⁵⁴ Saifudin Azwar, *Metodologi Penelitian...*, hlm. 53.

Tabel 3.11. Kategori Sifat Pesimis

No	Batas Nilai	Kategori
1	Tinggi	$75 < X < 100$
2	Sedang	$50 < X < 75$
3	Rendah	$X < 50$

Tabel 3.11 menyatakan bahwa nilai 75-100 berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa siswa termasuk dalam kategori tinggi tingkat sifat pesimis. Batas nilai antara 50-75, siswa tergolong pada kategori sedang, maka siswa tergolong pada kategori sifat pesimis yang sedang. Selanjutnya batas nilai 0-50 maka siswa tergolong pada kategori sifat pesimis yang rendah.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Letak Geografis SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya

SMKN 1 Al Mubarkeya merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berada di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Provinsi Aceh dan terletak di Jl. Asrama Raider, Gampong Kayee Lee Kecamatan Ingin Jaya. Sekolah ini memiliki areal tanah seluas 11.700 M² dan luas bangunan 426 M² serta sisa tanah seluruhnya sikitaran 1673 M² . SMKN 1 Al Mubarkeya berstatus Negeri dengan SK. izin operasional 446.a tahun 2014 dan memiliki NPSN 69831961 serta NSS 71106109009, yang dipimpin oleh Bapak Sukmanil Fuadi, S.Ag, M.Pd. Letak SMKN 1 Al Mubarkeya sangat strategis untuk pelaksanaan proses pembelajaran.

Secara geografis SMKN 1 Al Mubarkeya memiliki batas-batas wilayah diantaranya:

- a. Sebelah Utara berbatasan dengan Komplek Perumahan Kuwait
- b. Sebelah Timur berbatasan dengan Jl. Peukan Bilue
- c. Sebelah Selatan berbatasan dengan Persawahan Warga.
- d. Sebelah Barat berbatasan dengan Persawahan Warga.⁵⁵

2. Sejarah SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Al-Mubakeya Ingin Jaya dibangun bersamaan dengan pembangunan Komplek Perumahan Syeikh Jaber Al Ahmad Sabah gampong Kaye Lee Ingin Jaya kabupaten Aceh Besar, yang dibangun pasca

⁵⁵ Profil Sekolah SMKN 1 Al-Mubarkeya, *Dapodik Kemdikbud*, <https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/FA2B1CF6F62C1C2B33FD>, diakses 5 Juli 2024.

Tsunami tahun 2004. Pada awalnya gedung sekolah tersebut yang dibangun untuk warga kompleks dengan jenjang sekolah SD, SMP, dan SMA dengan maksud anak warga kompleks mudah akses ke sekolah. Pada tanggal 22 Agustus 2013 bertepatan dengan syawal 1434 H, Bapak Barges Hamoud Al Barges mewakili pihak Kuwait melalui KRCS menyerahkan secara resmi ke Bupati Aceh Besar bapak Mukhlis Basyah yang disaksikan oleh wakil gubernur Aceh Bapak Muzakir Manaf.

Dalam rangka pemanfaatan gedung tersebut bupati Aceh Besar melalui Dinas Pendidikan telah menugaskan Tim Pengembangan Sekolah Menengah Kejuruan untuk melaksanakan studi kelayakan terhadap Al Mubarkeya *school*. Salah satu rekomendasi pada saat itu adalah berdasarkan sekolah pendukung, letak yang strategis, ketersediaan tenaga kependidikan serta ketersediaan lahan, maka Al-Mubarkeya *School* dipandang memenuhi syarat untuk dijadikan sebuah Unit Sekolah Baru (USB) dengan jenis Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya merupakan salah satu dari 10 (sepuluh) SMK di Aceh Besar yang melaksanakan program pendidikan kejuruan 3 (tiga) tahun. Pada Tahun 2014 SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya dipercaya untuk mengembangkan 3 (tiga) kompetensi keahlian diantaranya: Teknik Gambar Bangunan (TGB), Akuntansi dan Teknik Komputer Jaringan (TKJ). Pada Tahun 2015 SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya menambah 4 (empat) kompetensi keahlian diantaranya ialah Tata Busana (TBS), Tata Boga (TBG), Teknik Jaringan Akses (TJA) dan Teknik Ototronik (TO). Pada Tahun 2016 SMK Negeri 1 Al Mubarkeya Ingin Jaya melakukan peralihan dari kurikulum tahun 2008 menjadi kurikulum tahun 2013 dengan mengembangkan 6 (enam) program keahlian yang

terdiri dari 8 (delapan) kompetensi keahlian yaitu: Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan (DPIB), Akuntansi, Teknik Komputer Jaringan (TKJ), Rekayasa Perangkat Lunak (RPL), Tata Busana (TBS), Tata Boga (TBG), Teknik Ototronik (TO) dan Teknik Kendaraan Ringan (TKR).⁵⁶

3. Visi, Misi Sekolah dan Tujuan Satuan Pendidikan

Berikut adalah visi, misi serta tujuan satuan pendidikan di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar, yaitu:⁵⁷

a. Visi Sekolah SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya

“Mewujudkan generasi SMK unggul, terampil, berbudaya yang berkarakter edutechnopreneur islami serta menjunjung tinggi nilai Pancasila dalam menghadapi Era Digital.”

b. Misi Sekolah SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya

- 1) Mendidik peserta didik yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, berkebhinnekaan global, mandiri, bergotong royong, bernalar kritis, kreatif.
- 2) Menyelenggarakan dan melaksanakan proses pembelajaran yang ditangani langsung oleh tenaga profesional melalui perkembangan teknologi sesuai program keahliannya dengan pendekatan kearifan lokal.
- 3) Melatih peserta didik yang berkarakter dan berjiwa wirausaha.
- 4) Menerapkan budaya literasi, penguasaan perkembangan teknologi informasi, dalam memahami keberagaman sosial budaya.

⁵⁶ Sejarah SMKN 1 Al Mubarkeya, *SMKN 1 Al Mubarkeya*, <https://www.smkn1almubarkeya.sch.id/sejarah>, diakses 5 Juli 2024.

⁵⁷ Visi, Misi dan Tujuan SMKN 1 Al Mubarkeya, *SMKN 1 Al Mubarkeya*, <https://www.smkn1almubarkeya.sch.id/sejarah>, diakses 5 Juli 2024.

- 5) Melatih peserta didik melalui pola kemitraan dengan dunia usaha dan industri menjadi tenaga kerja yang handal serta mampu bersaing secara global.

c. Tujuan Satuan Pendidikan

- 1) Mewujudkan peserta didik yang berbudi pekerti luhur dan berkepribadian sesuai dengan nilai nilai Pancasila.
- 2) Menghasilkan tamatan yang kompeten, professional, dan mandiri.
- 3) Membekali peserta didik agar mampu mengembangkan diri dalam persaingan di dunia kerja serta memiliki jiwa kewirausahaan.
- 4) Mewujudkan peserta didik untuk menjadi yang literat untuk mendukung pembelajaran abad 21 dan era society 5.0
- 5) Mewujudkan peserta didik yang siap menjadi tenaga kerja tingkat menengah yang handal, siap kerja, kuat fisik, kuat mental dan siap bersaing untuk kebutuhan dunia kerja baik tingkat nasional maupun internasional.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar, siswa yang pasif dalam mata pelajaran sering menarik dirinya dari lingkungan, teman, dan juga menghindari *Estrakurikuler* yang ada di sekolah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri yang dialami siswa. Kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki siswa mengakibatkan munculnya domain domain negatif dari dalam diri, sering mengatakan dirinya tidak mampu, tidak mencoba dan

lebih memilih menyalahkan dirinya sendiri, semua hal yang dialami siswa mengarahkan kepada sifat pesimis.

Selain hal di atas, peneliti juga mencermati pada siswa yang paling sering dialami ialah cemas saat menghadapi berbagai persoalan dan lemah berbicara (gagap), sering minder dan tidak bergaul dengan kelompok yang lebih darinya, mudah putus asa dan sering berketergantungan kepada orang lain dalam menyelesaikan masalah belajar. Sifat pesimis menjadi penyebab siswa dan pasif dalam pembelajaran, oleh karena itu sifat pesimis harus diatasi agar siswa dapat berkembang dan mencoba hal baru guna untuk menambah wawasan dan juga pengalaman, dan membuat siswa merasa percaya diri serta mampu menghadapi segala permasalahan belajar, pribadi, hingga sosial.

1. Penyajian Data

a. Pre-test

Perlakuan pertama yang dilakukan pada tanggal 19 Juli 2024 untuk melihat tingkat sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar adalah dengan cara memberikan atau menyebarkan angket/instrumen *pre-test*. Siswa yang mengisi angket/instrumen yaitu siswa kelas XI TBS 1 yang berjumlah 19 orang. Hasil yang didapatkan dari pengisian kuisioner pada siswa dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1. Hasil *Pre-test* Tingkat Sifat Pesimis Siswa

Siswa	Tingkat Sifat Pesimis Siswa		
	Rendah ($X < 50$)	Sedang ($50 < X < 75$)	Tinggi ($X (75 < X < 100)$)
IQ	–	–	87
RM	–	–	91
YS	–	–	82
UK	–	–	77
ZFM	–	–	88
RP	–	–	77
YT	–	–	78
TRE	–	–	81
RWQ	–	–	90
EIR	–	–	90
PTR	–	–	84
YT	–	68	–
SBI	–	70	–
WQY	–	58	–
PTR	–	72	–
LK	–	57	–
KGL	–	66	–
SSQ	–	72	–
ERT	–	67	–
Jumlah	0	8	11

b. Pemberian Treatment

Berdasarkan tabel 4.1 hasil pengisian angket/ instrumen oleh 19 siswa kelas XI/TBS1 SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar terdapat 11 siswa yang memiliki skor kategori sifat pesimis tinggi, 8 siswa memiliki skor kategori sedang dan tidak ada siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar yang dijadikan sampel memiliki sifat pesimis rendah. Siswa belum mengenali ciri-ciri sifat pesimis, apa saja faktor penyebab sifat pesimis dan belum mengetahui sifat pesimis yang ada pada diri. Oleh karena itu, perlu dilakukan *treatment* pada siswa yang memiliki nilai skor kategori sifat pesimis sedang dan tinggi. dikarenakan tidak ada satu pun kategori rendah, maka untuk tahap uji coba penelitian, maka peneliti memilih semua siswa 19 orang, baik yang memiliki skor tertinggi maupun kategori sedang akan diberikan teknik *Self Talk*.

1) *Treatment I*

Pada tanggal 22 Juli 2024 peneliti memberikan *treatment I* berupa bimbingan kelompok tujuannya untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai sifat pesimis, mengenali ciri-ciri sifat pesimis dan mengetahui apa saja faktor terjadinya sifat pesimis. Hasil yang didapatkan pada *treatment I* ialah siswa mulai terbuka dalam mengemukakan pendapat, siswa memahami apa yang dimaksud dengan sifat pesimis dan dampak negatif sifat pesimis, siswa sudah mengenali ciri-ciri sifat pesimis dalam diri, dan mengetahui apa saja faktor terjadinya sifat pesimis.

2) *Treatment II*

Treatment II diberikan pada tanggal 25 Juli 2024, dengan topik *Self Talk* dalam kegiatan sehari-hari, peneliti mulai memperkenalkan teknik self melalui

bimbingan kelompok kepada siswa yang menjadi sampel penelitian. Pada *treatment* II peneliti menjelaskan pengertian, cara melakukan *self talk* dan manfaat *self talk*, secara sadar ataupun tidak menggunakan *self talk* negatif kepada diri kita seperti “saya tidak dapat melakukannya”. Hal ini berkaitan dengan sifat pesimis yang ada pada diri siswa, pada *treatment* ini peneliti mengaitkan *self talk* negatif yang menjadi penyebab sifat pesimis pada diri. Hasil yang didapatkan dari *treatment* II ialah siswa sudah lebih memahami apa yang dimaksud dengan *self talk*, cara melakukan *self talk* dan *self talk* negatif yang menjadi penyebab sifat pesimis.

3) *Treatment* III

Treatment III diberikan pada tanggal 29 Juli 2024, topik pembahasan adalah Mengatasi sifat pesimis dengan teknik *self talk*. Tujuan dari *treatment* adalah siswa dapat memahami sifat pesimis dalam diri, pengertian *self talk*, dan cara mengatasi sifat pesimis menggunakan teknik *self talk*. Hasil yang didapatkan setelah pemberian Setelah pemberian teknik *self talk* dapat mengatasi sifat pesimis pada siswa karena dengan teknik *self talk* ini siswa dapat melatih dirinya untuk melakukan percakapan dengan diri sendiri dengan cara mengganti orientasi pikiran dari *domain* negatif ke *domain* yang lebih positif, hal tersebut dijadikan sebagai pola *self talk* kita sehari-hari untuk mengatasi sifat pesimis.

c. *Post-Test*

Untuk mendapatkan gambaran, terkait dengan tingkat sifat pesimis pada 19 siswa kelas XI/TBS1 SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar setelah diberikan perlakuan dengan teknik *Self Talk*, peneliti melakukan *post-test* pada tanggal 1 Agustus 2024 dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Skor *Post-test* Tingkat Sifat Pesimis Siswa

Siswa	Skor	Rendah ($X < 50$)	Sedang ($50 < X < 75$)	Tinggi ($75 < X < 100$)
IQ	66	–	√	–
RM	55	–	√	–
YS	40	√	–	–
UK	36	√	–	–
ZFM	48	√	–	–
RP	76	–	–	√
YT	70	–	√	–
TRE	55	–	√	–
RWQ	64	–	√	–
EIR	62	–	√	–
PTR	60	–	√	–
YT	49	√	–	–
SBI	50	–	√	–
WQY	42	√	–	–
PTR	62	–	√	–
LK	44	√	–	–
KGL	51	–	√	–
SSQ	60	–	√	–
ERT	48	√	–	–
Total	1038	7	11	1
Mean	55			

Berdasarkan tabel 4.2 dapat disimpulkan, bahwa siswa yang memiliki kategori sifat pesimis rendah sebanyak 7 orang, kategori sedang 11 orang dan hanya 1 siswa lagi yang memiliki sifat pesimis dalam kategori tinggi, setelah diberikan *treatment Self Talk*, sebanyak 3 kali.

2. Pengolahan Data

Setelah melakukan pengujian *pre-test* dan *post-test*, kemudian melakukan pengolahan hasil penelitian dengan membandingkan tingkat perbedaan tingkat kategori sifat pesimis siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self talk*. Hasil perbedaan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3. Hasil Skor *Pre-Test Post-Test*

Siswa	<i>Pre-Test</i>	<i>Post Test</i>	Selisih	Persentase
IQ	87	66	21	5%
RM	91	55	36	9%
YS	82	40	42	10%
UK	77	36	41	10%
ZFM	88	48	40	10%
RP	77	76	1	0%
YT	78	70	8	2%
TRE	81	55	26	6%
RWQ	90	64	26	6%
EIR	90	62	28	7%
PTR	84	60	24	6%
YT	68	49	19	5%
SBI	70	50	20	5%
WQY	58	42	16	4%
PTR	72	62	10	2%
LK	57	44	13	3%
KGL	66	51	15	4%
SSQ	72	60	12	3%
ERT	67	48	19	5%
Jumlah	1455	1038	417	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa setelah dilakukan *treatment* menggunakan teknik *Self Talk*, maka tingkat sifat pesimis siswa yang memiliki skor yang tinggi mengalami penurunan hingga kategori sedang dan rendah. Berdasarkan

hasil skor table 4.3 menunjukkan penurunan antara skor *pre-test* dan *post-test*, yaitu S1 – 87 → 66 dengan selisih 21 poin, S2 – 91 → 55 dengan selisih 36 poin, S3 sebesar 82 → 40 dengan selisih 42 poin. S4 sebesar 77 → 36 dengan selisih 41 poin. S5 dari 88 → 48 dengan selisih 4 poin. S6 dari 77 → 76 dengan selisih 1 poin. S7 dari 78 → 70 dengan selisih 8 poin. S8 dari 81 → 55 dengan selisih 26 poin. S9 dari 90 → 64 dengan selisih 26 poin. S10 dari 90 → 62 dengan selisih 28 poin dan siswa S11 dari 84 → 60 dengan selisih 24 poin. Sedangkan untuk siswa dalam kategori rendah diperoleh selisih nilai yakni S12 dari 68 → 49 dengan selisih 19 poin. S13 dari 70 → 50 dengan selisih 20 poin. S13 dari 58 → 42 dengan selisih 16 poin. S14 dari 72 → 62 dengan selisih 10 poin. S15 dari 57 → 44 dengan selisih 13 poin. S16 dari 66 → 51 dengan selisih 15 poin. S16 dari 72 → 60 dengan selisih 12 poin. S17 dari 67 → 48 dengan selisih 19 poin.

3. Interpretasi Data

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat sifat pesimis siswa siswa terjadi penurunan dari kategori tinggi menjadi kategori sedang dan rendah. Sehingga dengan adanya penurunan pada skor tersebut, maka tingkat sifat pesimis siswa sebelum dan sesudah menggunakan teknik *Self Talk* pada siswa dapat berkurang. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4.4. Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	76,58	19	10,553	2,421
	Post Test	54,63	19	10,709	2,457

Berdasarkan hasil Tabel 4.4 menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 76,58 pada kategori tinggi sedangkan rata-rata *post test* sebesar 54,63 pada kategori sedang. Artinya rata-rata *pre test* lebih tinggi dari rata-rata *post-test*. Melihat skor *pre test* lebih tinggi dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat sifat pesimis siswa setelah diberikan penerapan teknik *Self Talk*. Untuk mengetahui sebelum dan sesudah diberikan teknik *Self Talk*. Berdasarkan hasil *paired sampels correlations* maka dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini.

Tabel 4.5. Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	19	.403	.006

Berdasarkan hasil Tabel 4.5. maka dapat dilihat bahwa nilai korelasi dari 19 siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Self Talk* dengan kebiasaan sifat pesimis siswa sebesar 0,403 penerapan teknik *Self Talk* memiliki hubungan dengan sifat pesimis maksudnya dengan diterapkan *Self Talk* mempengaruhi tingkat sifat pesimis siswa dengan nilai signifikan $0,006 < 0,05$ dinyatakan terdapat perbedaan sifat pesimis siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan teknik *Self Talk*.

Selain itu, untuk melihat perbedaan tingkat sifat pesimis siswa sebelum dan sesudah diberikan dengan menerapkan teknik *Self Talk*, peneliti juga menggunakan uji *paired sample test*. Hasilnya dapat dilihat dalam tabel 4.6.

Tabel 4.6. Paired Sample Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post tests	21,947	11,602	2,662	16,355	27,539	8,246	18	0,000

Berdasarkan Tabel 4.6 menjelaskan bahwa pengambilan keputusan dalam uji *paired sample test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) Penelitian ini peneliti menentukan taraf signifikansi 0,05 yang jika dibandingkan dengan nilai Sig (2-tailed) hasil perhitungan diperoleh sebesar 0,000 dengan nilai t_{hitung} sebesar 8,246 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 19 - 1 = 18$, maka di peroleh untuk nilai t_{tabel} sebesar 1,734.

Hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan $0,000 < 0,05$ atau nilai $t_{hitung} 8,246 > t_{tabel} 1,734$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H_a dapat diterima, artinya terdapat hubungan penggunaan teknik *Self Talk* dengan upaya mengatasi sifat pesimis di kalangan siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Sifat Pesimis Siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar Sebelum Menggunakan Teknik *Self Talk*

Sebelum memberikan perlakuan (treatment) menggunakan teknik *Self Talk* di kalangan siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh sifat pesimis berada pada kategori tinggi, peneliti telah menentukan sampel penelitian sebanyak 19

orang serta melakukan pre-test berupa pengisian angket sifat pesimis siswa. Berdasarkan hasil pre-test tersebut, peneliti memilih 19 siswa yang masuk dalam tingkat kategori pesimis yang tinggi dan sedang. Jumlah siswa yang dipilih tersebut mewakili persentase 100% dari seluruh sampel siswa dalam kelas tersebut. Siswa yang memiliki sifat pesimis tinggi memiliki ciri-ciri seperti selalu menganggap segala sesuatu tidak akan berhasil, tidak terkejut saat terjadi kesalahan, terlalu fokus pada kelemahan dan kekurangan diri, merasa tidak mendapatkan imbalan jika membantu orang lain, berpikir bahwa mendapatkan hasil baik hanyalah sebuah keberuntungan, sulit memaafkan orang lain dan tidak mengejar hal yang diinginkan.

Berdasarkan hasil temuan penelitian di atas, dapat diketahui bahwa sifat pesimis di kalangan siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar sebelum diterapkan teknik *Self Talk* terdapat 11 siswa yang memiliki skor kategori tinggi, 8 siswa memiliki skor kategori sifat pesimis sedang dan sedang tidak ada sama sekali siswa memiliki skor dalam kategori rendah.

2. Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Talk*

Pelaksanaan bimbingan dengan menggunakan teknik *Self Talk* dalam upaya mengatasi sifat pesimis di kalangan siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar dilakukan sebanyak tiga kali treatment. Treatment I dilakukan pada tanggal 22 Juli 2024 dimana pada tahap ini peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan topik pembahasan mengenali sifat pesimis pada diri. Pada

treatment pertama siswa belum mengetahui sifat pesimis, ciri-ciri, faktor dan sifat pesimis yang ada pada diri.

Treatment II diberikan pada tanggal 25 Juli 2024 dengan memperkenalkan teknik self talk melalui bimbingan kelompok kepada siswa yang menjadi sampel penelitian. Pada treatment II siswa belum mengetahui teknik *self Talk* yang dapat membantu siswa untuk mengatasi sifat pesimis. Sedangkan treatment III diberikan pada tanggal 29 Juli 2024 dengan topik pembahasan pada pertemuan ini ialah cara mengatasi sifat pesimis dengan teknik *self Talk*. Pada treatment III siswa belum mengetahui bagaimana mengatasi teknik *self Talk* untuk mengatasi sifat pesimis dalam diri.

3. Sifat Pesimis Siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar Setelah Menggunakan Teknik *Self Talk*

Setelah digunakan teknik *Self Talk*, sudah terdapat siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar yang memiliki sifat pesimis dalam kategori rendah sebanyak 7 orang, kategori sedang 11 orang dan hanya 1 lagi dalam kategori masih tinggi, setelah diberikan teknik *Self Talk* sebanyak 3 kali, siswa dapat memahami sifat pesimis, ciri-ciri, dan faktor sifat pesimis, juga terjadi perubahan tingkah laku seperti, siswa sudah berani mengemukakan pendapat, mudah berbaur dengan teman, mempunyai rasa percaya diri untuk maju kedepan kelas dan berani mencoba hal baru, juga mengatakan self talk positif kepada diri seperti ‘ Inshaallah saya akan mendapatkan nilai tinggi dengan belajar yang rajin’.

Kemudian diberikan angket *post-test* sifat pesimis memperoleh hasil skor menjadi menurun dari kategori sedang dan rendah. Hal ini diperkuat dengan nilai

rata-rata *pre-test* sebesar 76,58 sedangkan rata-rata *post test* mengalami penurunan menjadi sebesar 54,63 artinya rata-rata *post test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*. Melihat skor *post test* lebih rendah dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat sifat pesimis di kalangan siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar t_{hitung} 8,246 dengan derajat kebebasan (df) $n - 1 = 19 - 1 = 18$, maka di peroleh untuk nilai t_{tabel} sebesar t_{tabel} 1,734 dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ atau nilai t_{hitung} $8,246 > t_{tabel}$ 1,734. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H_a dapat diterima, artinya terdapat hubungan penggunaan teknik *Self Talk* dengan upaya mengatasi sifat pesimis di kalangan siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar. Adanya penurunan sifat pesimis ini dikarenakan anak sudah diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang dampak sifat pesimis bagi diri siswa saat belajar menggunakan teknik teknik *Self Talk* di kalangan siswa SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan Teknik *Self Talk* dapat mengatasi sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar dari kategori tinggi sebelum diterapkan teknik *Self Talk* mejadi menjadi kategori sedang dan rendah sesudah penerapan teknik *Self Talk*. Hal ini diperkuat dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 8,246 > t_{tabel} 1,734$. Artinya penggunaan Teknik *Self Talk* dapat mengatasi sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

B. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat terealisasikan, maka peneliti mengajukan saran, yakni kepada guru agar terus mengupayakan mengurangi dan mengatasi sifat pesimis siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar melalui berbagai teknik pembelajaran, salah satunya teknik *Self Talk*. Kepada siswa agar terus mengurangi sifat pesimis dan fokus pada kegiatan pembelajaran guna menjadi persiapan awal dalam menentukan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, (2022). *Penerapan Teknik Self Talk untuk Mengatasi Low Self Esteem pada Remaja Akhir (Studi di Kampung Ciwaru Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten)*. Skripsi, Universitas Sultan Maulana Hasanuddin.
- Ayu Septina, Rachma. (2020), *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk dan Self Instruction untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang)*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Dapodik Kemdikbud. "Profil Sekolah SMKN 1 Al-Mubarkeya." <https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/FA2B1CF6F62C1C2B33FD>. diakses 5 Juli 2024.
- Dewi, Aerda Kusuma, dan Anizar Rahayu. (2020). "Optimisme dan Keberfungsian Keluarga Hubungannya dengan Subjective Well-Being Pekerja Perempuan yang Work From Home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi." *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*.
- Dryden, Windy. (2019), "The distinctive features of rational emotive behavior therapy." *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion*. (Switzerland: Springer Nature Switzerland)
- Erviana, Linda. (2020), *Pengaruh Positive Self Talk dengan Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020*. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung.
- Faristiana, Andhita Risko, dan Nurhaliza Eka Yudhistira. (2022). "Sikap Pesimis Remaja terhadap Orientasi Masa Depan." *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*.
- Firmansyah, Deri. (2022), "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*.
- Garvin, (2019). "Melatih Optimisme, Sistem Imun Psikologis Pada Manusia." *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*. Jakarta: Universitas Bunda Mulia.
- Haris, Abdul, Nefi Darmayanti, dan Ferri Effendi. (2023), *Positive Self Talk*. Yogyakarta: Deepublish
- Hartono, Jogiyanto. (2018), *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*, Jakarta: Penerbit Andi Offset.

- Inayah, Ismi Fatma, Sulaiman M. Amir, and Aprilinda M. Harahap. (2021), "Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman." *Center of Knowledge: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*.
- Inayah, Ismi Fatma, Sulaiman M. Amir, dan Aprilinda M. Harahap. (2021) "Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman." *Center of Knowledge: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*.
- Indriyani, Laili. (2024), *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sendang Agung Lampung Tengah*. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung.
- Nisak, Khairun. (2021). *Pengaruh Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Menghafal Al-Qur'an Siswa Kelas XI di MAS Jeumala Amal Pidie Jaya*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Nugraha, Billy. (2022), *Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik*. Pradina Pustaka.
- Permatasari, Dwi Indah. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reinforcement Positive Terhadap Sikap Pesimis Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas XI IS 3 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Prayitno, Erman Amti. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Saifudin Azwar, (2012). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sari, Dera Lukita, Esti Widiani, and Sirli Mardiana Trishinta, (2019). "Hubungan Pola Pikir Pesimisme dengan Resiko Depresi pada Remaja." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Sari, Dera Lukita, Esti Widiani, dan Sirli Mardiana Trishinta. (2019). "Hubungan pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Sari, Maya. (2023). *Penggunaan Permainan Catur Melalui Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Banda Aceh*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- SMKN 1 Al Mubarkeya. "Sejarah SMKN 1 Al Mubarkeya." <https://www.smkn1almubarkeya.sch.id/sejarah>. diakses 5 Juli 2024.
- SMKN 1 Al Mubarkeya. "Visi, Misi dan Tujuan." <https://www.smkn1almubarkeya.sch.id/sejarah>. diakses 5 Juli 2024.

- Sudarmanto, Eko, dkk. (2021), *Desain Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif*. Penerbit: Yayasan Kita Menulis.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wahyuni, Nur. (2024). "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self Talk*." *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)*.
- Waluya, Bagja. (2007), *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*. PT Grafindo Media Pratama.
- Yanti, Karmila. (2023), *Analisis Fungsi Self Talk dalam Merasionalkan Pikiran Negatif*. Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Yusuf, Ahmad, dan Haslinda. (2019), "Implementasi teknik self talk untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep." *Dikdas Matappa: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*.
- Zulfadianti, Surya. "Konsep Diri Negatif dan Penanganannya (Studi Kasus Dua Orang Siswa di SMA Negeri 2 Bone)." *pinisi: Journal Of Education*, Universitas Negeri Makassar.

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH NOMOR: B-12334/Un.08/FTK/Kp.07.6/11/2023

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 :
Prof. Dr. Warul Walidin AK, MA
Wanty Khaira, M.Ed
Untuk membimbing Skripsi
Nama : Nisa Urrahmi
NIM : 190213062
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Penggunaan Teknik Self Talk Dalam Mengatasi Sifat Pesimis Siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarakya Ingin Jaya 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-025.04.2.423925/2023 Tanggal 30 November 2022 Tahun Anggaran 2023;
- 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 : 29 November 2023



Tembusan

- Sekjen Kementerian Agama RI di Jakarta;
- Dirjen Pendidikan Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
- Direktur Perguruan Tinggi Agama 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;

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
**CABANG DINAS WILAYAH KOTA BANDA ACEH
DAN KABUPATEN ACEH BESAR**
Jl. Geuchik H. Abd. Jalil No. 1, Gp. Lamlagang, Kec. Banda Raya, Kota Banda Aceh 23239
Telepon (0651) 7559512, Pos- el : cabang.disidik1@gmail.com

REKOMENDASI

Nomor: 421.3/G.1/21/2 /2024

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : Nisa Urrahmi
NIM : 190213062
Jurusan/Program Prodi : X/Bimbingan Konseling
Judul : Penggunaan Teknik Self Untuk Mengatasi Sifat Pesimis Siswa di SMK Negeri 1 Al Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

Untuk melakukan penelitian Ilmiah dalam rangka Penulisan Skripsi pada SMK Negeri 1 Al Mubarkeya Kabupaten Aceh Besar, sesuai dengan surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry nomor : B-5190/Un.08/FTK.1/TL.00/7/2024, tanggal 18 Juli 2024.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 19 Juli 2024
Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Wilayah Kota Banda Aceh dan
Kabupaten Aceh Besar,



Syarwan Joni, S.Pd., M.Pd.
Pembina Tingkat I
NIP.197305051998031008

Lampiran 3. Surat Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMKN 1 AL MUBARKEYA INGIN JAYA

Jl. Kayee Lee-Peukan Bileue, Ingin Jaya, Kab. Aceh Besar, Kode Pos. 23371
Telp : 0651-8071002 | Email : smk.mubarkeya@gmail.com | Website : www.smkn1almubarkeya.sch.id.



Nomor : 422/ 941 /2024

Ingin Jaya, Agustus 2024

Lampiran : -

Perihal : **Keterangan Telah Melakukan Penelitian**

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Sehubungan dengan surat Nomor : B.51907/Un.08/FTK.1/TL.00/7/2024 tanggal 18 Juli 2024 tentang izin melakukan pengumpulan data dalam rangka penyusunan skripsi pada SMKN 1 Al Mubarkeya Ingin Jaya, maka dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : **Nisa Urrahmi**
NIM : 190213062
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan
UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Telah melakukan penelitian tentang “ **Penggunaan Teknik Self Talk untuk Mengatasi Sifat Pesimis Siswa** ” pada SMKN 1 Al Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar.

Demikianlah Surat Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan seperluanya.

Kepala Sekolah,

SUKMANIL FUADI, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19750424 200504 1 001

Lampiran 4. Lembar Validasi Angket

LEMBAR VALIDASI ANGKET

A. Petunjuk Penilaian Instrumen Angket

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu tentang kualitas kuesioner yang akan diberikan kepada peserta didik.
2. Pendapat, saran, penilaian, dan kritik yang membangun dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas kuesioner ini.
3. Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan tanda *check* (✓) untuk setiap pendapat Bapak/Ibu pada kolom skala 1,2,3,4.
4. Apabila Bapak/Ibu menilai kurang, mohon untuk mmeberikan tanda pada kuesioner dan memberikan saran perbaikan.
5. Mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikam kesimpulan secara umum untuk penilaian terhadap kuesioner ini.
6. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

B. Penilaian Instrumen Angket

Tinjauan	No	Aspek	Skor Penilaian			
			1	2	3	4
Isi	1	Kesesuaian anatar kisi kisi dengan kuesioner yang akan diberikan kepada peserta didik.				✓
Konsturksi	2	Kejelasan petunjuk cara mengisi kuesioner penelitian.				✓
	3	Kejelasan butir pertanyaan pada kuesioner penelitian.				✓
Bahasa	4	Butir pertanyaan pada kuesioner menggunakan ejaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar.			✓	
	5	Butir pertanyaan pada kuesioner menggunakan kalimat yang komunikatif			✓	
Jumlah Skor						

C. Skala Penilaian

- 4 = sangat baik (sesuai, jelas, tepat guna, operasional)
- 3 = baik (sesuai, jelas, tepat guna, tidak operasional)
- 2 = kurang baik (sesuai, jelas, tidak tepat guna, tidak operasional)
- 1 = tidak baik (tidak sesuai, tidak tepat guna, tidak operasional)

Skor	Nilai	Simpulan
5-8	1 (tidak baik)	Belum dapat digunakan dan masih memerlukan konsultasi
9-12	2 (kurang baik)	Dapat digunakan banyak revisi
13-16	3 (baik)	Dapat digunakan sedikit revisi
17-20	4 (sangat baik)	Dapat digunakan tanpa revisi

D. Hasil Penilaian dan komentar

.....
Dapat digunakan tanpa revisi
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

E. Saran dan Perbaikan

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Banda Aceh, 09 Juli 2024
Validator,


(Maulida Hidayati, M.Pd)

Lampiran 5. Kisi-Kisi Instrument Penelitian

Kisi-Kisi Instrument Penelitian Penggunaan Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Sifat Pesimis Siswa di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya Aceh Besar

vari able	Asp ek	Deskripsi Aspek	Item	
			(+)	(-)
Sifat Pesimis, Sumber : Selligman	<i>Permanence</i>	Pernyataan-pernyataan ini untuk mengukur bagaimana individu melihat peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang bersifat sementara atau menetap, dan untuk mengidentifikasi	1.Saya merasa bahwa masalah yang saya hadapi akan berlangsung selamanya.	3.Jika saya berhasil, saya yakin itu hanya keberuntungan sementara.
			2.Ketika mengalami kegagalan, saya merasa akan selalu gagal dalam hal serupa di masa depan.	4.Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup saya hanya bersifat sementara dan akan segera berlalu.
			6. Saya merasa nasib buruk yang menimpa saya akan selalu ada di hidup saya.	5. Ketika hal baik terjadi, saya percaya itu akan terus berlanjut
			8. Saya merasa bahwa tidak akan pernah berhasil dalam hal yang saya coba	7. Saya yakin bahwa setiap keberhasilan yang saya raih adalah hasil dari usaha keras
			11. Saya merasa kebahagiaan hanya berlangsung sebentar dan kemudian hilang.	9. Saya percaya bahwa kesuksesan dapat bertahan lama dalam hidup saya.
			14. Ketika mengalami kegagalan, saya merasa itu adalah tanda bahwa saya selalu gagal di masa depan.	10. Ketika menghadapi kesulitan, saya yakin bahwa saya bisa melewatinya dan situasi akan membaik.

	kecenderungan sifat pesimis.	16. Saya merasa masalah yang ada sekarang akan menetap dan tidak akan pernah hilang.	12. Saya percaya keadaan buruk yang saya alami hanya sementara dan saya bisa mengatasinya.	
		20. Saya berpikir bahwa keberuntungan baik yang saya alami tidak akan bertahan lama dan akan segera berakhir.	13. Saya merasa keberhasilan yang saya capai memberikan dampak positif jangka panjang.	
		-	15. Saya yakin peristiwa baik dalam hidup saya akan terus berlanjut dan menjadi lebih baik.	
		-	17. Saya percaya setiap kejadian buruk hanya sementara dan ada banyak hal baik yang menunggu saya di masa depan	
		-	18. Saya merasa kebahagiaan yang saya rasakan akan tetap bertahan lama	
		-	19. Ketika menghadapi tantangan, saya yakin bahwa situasi akan segera membaik dan saya akan berhasil mengatasinya.	
	<i>Pervasiveness</i>	Pernyataan-pernyataan ini untuk mengukur bagaimana individu melihat peristiwa dalam	1. Ketika saya gagal dalam satu tugas, saya akan gagal dalam semua tugas lainnya.	2. Saya percaya jika saya sukses dalam satu bidang, saya juga akan sukses dalam bidang lainnya.
			3. Jika ada satu hal buruk yang terjadi, saya merasa bahwa seluruh hidup saya terpengaruh olehnya.	4. Saya yakin keberhasilan kecil dalam hidup saya merupakan tanda bahwa saya akan berhasil di kesempatan lainnya.

	hidup mereka sebagai sesuatu yang bersifat menyeluruh atau khusus, dan untuk mengidentifikasi kecenderungan sifat pesimis	7. Saya cenderung berpikir bahwa satu kegagalan dalam hidup saya berarti saya akan gagal dalam kehidupan saya.	5. Saya merasa satu masalah dalam hidup saya tidak akan mempengaruhi kehidupan.
		11. Saya merasa bahwa satu kesulitan dalam hidup saya akan mempengaruhi seluruh hidup saya.	6. . Ketika hal yang baik terjadi, saya yakin hal baik tersebut akan meluas ke banyak area dalam hidup saya.
		12. Ketika hal yang baik terjadi, saya percaya hal itu hanya akan berdampak pada area tertentu saja	8. Saya percaya keberhasilan dalam satu bidang tidak secara otomatis berarti saya akan sukses dalam semua bidang lainnya.
		-	9. Ketika mengalami kesulitan di mata pelajaran , saya yakin bahwa kesulitan tersebut hanya terbatas pada mata pelajaran dan tidak akan menyebar ke ekstrakurikuler.
		15. Ketika saya gagal, saya merasa bahwa itu adalah tanda bahwa saya tidak mampu dalam segala hal.	10. Jika saya berhasil mencapai sesuatu, saya yakin keberhasilan tersebut akan membawa dampak positif pada kehidupan saya.
		19. Saya sering merasa bahwa satu kegagalan berarti semua kehidupan saya terpengaruh negatif.	13. Jika saya menghadapi satu masalah, saya yakin masalah tersebut tidak akan mempengaruhi hidup saya
		-	14. Saya cenderung melihat keberhasilan dalam satu hal sebagai indikasi bahwa saya bisa berhasil dalam banyak hal lainnya
		-	

			-	16. Jika saya berhasil, saya percaya keberhasilan tersebut akan berdampak positif pada seluruh hidup saya.
			-	17. Saya yakin bahwa masalah dalam satu area tidak berarti saya akan memiliki masalah di semua area hidup saya
			-	18. Ketika saya mencapai hal baik, saya percaya akan berdampak dalam kehidupan saya.
			-	20. Saya percaya bahwa keberhasilan dalam satu hal bisa menginspirasi untuk berhasil dalam hal-hal lainnya.
<i>Personalization</i>	Pernyataan-pernyataan ini untuk mengukur bagaimana individu melihat penyebab peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang bersifat internal	1. Ketika saya gagal, saya menyalahkan diri sendiri.	2. Saya percaya keberhasilan saya disebabkan oleh kemampuan dan usaha saya sendiri.	
		3. Jika hal buruk terjadi, saya berpikir bahwa itu adalah kesalahan saya	6. Saya merasa bahwa keberhasilan saya adalah hasil dari usaha keras dan bakat saya sendiri.	
		4. Ketika saya sukses, saya merasa itu karena bantuan dan dukungan dari orang lain.	8. Jika saya berhasil, saya yakin itu karena kerja keras dan kemampuan saya.	

	atau eksternal, dan untuk mengidentifikasi kecenderungan sifat pesimis.	5. Jika ada masalah, saya menyalahkan keadaan atau faktor eksternal.	9. Saya percaya bahwa keberhasilan saya sebagian besar karena usaha dan kemampuan saya.
		7. Ketika mengalami kegagalan, saya berpikir bahwa itu terjadi karena faktor di luar kendali saya	-
		10. Saat gagal, saya merasa saya kurang kompeten atau tidak berbakat.	11. Ketika saya mencapai hal baik, saya merasa itu adalah hasil dari usaha saya sendiri.
		14. Saya menyalahkan diri sendiri ketika hal-hal tidak berjalan dengan baik.	12. Ketika menghadapi kesulitan, saya cenderung berpikir itu adalah hasil dari faktor eksternal
		16. Ketika mengalami kegagalan, saya berpikir bahwa itu karena saya tidak cukup baik	13. Jika saya berhasil, saya percaya itu karena kualitas dan kemampuan saya.
		18. Jika hal buruk terjadi, saya cenderung menyalahkan diri sendiri daripada mencari penyebab eksternal	15. Saya merasa kesuksesan saya adalah hasil dari kerja keras dan kemampuan saya sendiri.
		-	17. Ketika saya sukses, saya merasa itu karena usaha dan keterampilan saya sendiri.
		-	19. Ketika saya mencapai hal baik, saya yakin itu karena usaha dan dedikasi saya.

Lampiran 6. Angket Penggunaan Teknik *Self Talk*

Nama:

Kelas :

**Angket Penggunaan Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Sifat Pesimis Siswa
di SMK Negeri 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya**

1. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan, dan beri tanda ceklis pada kolom jawaban yang anda pilih.
2. Pilihlah setiap pernyataan dengan jujur
3. Keterangan:
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Butir Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering merasa bahwa masalah yang saya hadapi akan berlangsung selamanya.				
2	Ketika mengalami kegagalan, saya percaya bahwa saya akan selalu gagal dalam hal serupa di masa depan.				
3	Jika saya berhasil, saya yakin itu hanya keberuntungan sementara.				
4	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup saya hanya bersifat sementara dan akan segera berlalu.				
5	Ketika hal baik terjadi, saya percaya itu akan terus berlanjut				
6	Saya percaya bahwa kesuksesan dapat bertahan lama dalam hidup saya				
7	Saya yakin bahwa setiap keberhasilan yang saya raih adalah hasil dari usaha keras				

8	Saya sering merasa bahwa kebahagiaan hanya berlangsung sebentar dan kemudian hilang.				
9	Saya percaya bahwa keadaan buruk yang saya alami hanya sementara dan saya bisa mengatasinya.				
10	Ketika menghadapi kesulitan, saya yakin bahwa saya bisa melewatinya dan situasi akan membaik.				
11	Ketika mengalami kegagalan, saya merasa itu adalah tanda bahwa saya akan selalu gagal di masa depan.				
12	Saya merasa bahwa kebahagiaan yang saya rasakan akan tetap bertahan lama				
13	Ketika menghadapi tantangan, saya yakin bahwa situasi akan segera membaik dan saya akan berhasil mengatasinya.				
14	Saya percaya bahwa jika saya sukses dalam satu bidang, saya juga akan sukses dalam bidang lainnya.				
15	Saya yakin bahwa keberhasilan kecil dalam hidup saya merupakan tanda bahwa saya akan berhasil di kesempatan lainnya.				
16	Saya merasa bahwa satu masalah dalam hidup saya tidak akan mempengaruhi kehidupan.				
17	Ketika hal yang baik terjadi, saya yakin bahwa hal baik tersebut akan meluas ke banyak area dalam hidup saya.				
18	Saya merasa bahwa satu kesulitan dalam hidup saya akan mempengaruhi seluruh hidup saya.				
19	Saya percaya bahwa keberhasilan dalam satu bidang tidak secara otomatis berarti saya akan sukses dalam semua bidang lainnya.				

20	Ketika mengalami masalah, saya yakin bahwa masalah tersebut hanya terbatas pada area tertentu dan tidak akan menyebar ke area lainnya.				
21	Jika saya berhasil mencapai sesuatu, saya yakin bahwa keberhasilan tersebut akan membawa dampak positif pada kehidupan saya.				
22	Ketika hal yang baik terjadi, saya percaya bahwa hal itu hanya akan berdampak pada area tertentu saja				
23	Ketika saya gagal, saya merasa bahwa itu adalah tanda bahwa saya tidak mampu dalam segala hal.				
24	Saya sering merasa bahwa satu kegagalan berarti semua kehidupan saya terpengaruh negatif				
25	Jika saya menghadapi satu masalah, saya yakin bahwa masalah tersebut tidak akan mempengaruhi hidup saya				
26	Saya cenderung melihat keberhasilan dalam satu hal sebagai indikasi bahwa saya bisa berhasil dalam banyak hal lainnya				
27	Jika saya berhasil, saya percaya bahwa keberhasilan tersebut akan berdampak positif pada seluruh hidup saya				
28	Saya yakin bahwa masalah dalam satu area tidak berarti saya akan memiliki masalah di semua area hidup saya				
29	Ketika saya mencapai hal baik, saya percaya bahwa dampaknya akan terasa di semua kehidupan saya.				
30	Saya percaya bahwa keberhasilan dalam satu hal bisa menginspirasi saya untuk berhasil dalam hal-hal lainnya.				
31	Ketika saya gagal, saya sering menyalahkan diri sendiri.				

32	Saya percaya bahwa keberhasilan saya disebabkan oleh kemampuan dan usaha saya sendiri				
33	Jika saya berhasil, saya yakin itu karena kerja keras dan kemampuan saya.				
34	Ketika mengalami kegagalan, saya berpikir bahwa itu terjadi karena faktor di luar kendali saya				
35	Saya percaya bahwa keberhasilan saya sebagian besar karena usaha dan kemampuan saya.				
36	Saat gagal, saya merasa saya kurang kompeten atau tidak berbakat.				
37	Ketika menghadapi kesulitan, saya cenderung berpikir itu adalah hasil dari faktor eksternal				
38	Jika saya berhasil, saya percaya itu karena kualitas dan kemampuan saya				
39	Jika hal buruk terjadi, saya cenderung menyalahkan diri sendiri daripada mencari penyebab eksternal				

Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27
X1	Pearson Correlation	1	.410	.335	-.157	.464*	.335	.228	-.107	.130	-.244	.082	.181	.093	.455*	-.032	-.151	.037	.422	-.129	-.097	.456*	.308	.396	-.016	-.023	-.176	.024
	Sig. (2-tailed)		.073	.148	.508	.039	.149	.335	.654	.584	.299	.730	.446	.695	.044	.894	.524	.877	.064	.586	.684	.043	.187	.084	.948	.922	.457	.918
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X2	Pearson Correlation	.410	1	.386	-.050	.414	.345	.322	-.133	.273	.148	.273	.317	.473*	.562**	-.262	-.318	.012	.309	-.012	-.223	.160	.240	.157	.045	.177	.037	.473*
	Sig. (2-tailed)	.073		.092	.835	.069	.137	.167	.578	.244	.533	.243	.173	.035	.010	.264	.172	.961	.185	.961	.346	.500	.309	.509	.851	.454	.876	.035
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X3	Pearson Correlation	.335	.386	1	.361	.722**	.186	.011	.274	.294	.174	.430	.515*	.340	.677**	.010	.138	.223	.487*	.305	-.059	.248	.288	.470*	.403	.192	-.317	.458*
	Sig. (2-tailed)	.148	.092		.117	.000	.434	.963	.243	.209	.463	.059	.020	.142	.001	.966	.562	.346	.029	.192	.805	.291	.218	.036	.078	.417	.174	.042
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X4	Pearson Correlation	-.157	-.050	.361	1	.085	.056	.281	-.214	-.446*	.123	.275	.198	.265	.061	.202	-.093	.074	-.161	.049	-.356	-.080	.189	-.066	.231	.187	.039	.295
	Sig. (2-tailed)	.508	.835	.117		.723	.815	.230	.364	.048	.607	.241	.403	.258	.799	.392	.697	.756	.497	.836	.123	.739	.426	.781	.326	.429	.869	.207
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X5	Pearson Correlation	.464*	.414	.722**	.085	1	.601**	.050	.089	.397	.278	.413	.448*	.117	.653**	.103	.263	.080	.332	.319	.197	.342	.386	.497*	.417	.117	-.274	.141
	Sig. (2-tailed)	.039	.069	.000	.723		.005	.833	.708	.083	.236	.070	.048	.622	.002	.666	.263	.739	.153	.171	.405	.140	.092	.026	.067	.622	.242	.554
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X6	Pearson Correlation	.335	.345	.186	.056	.601**	1	.100	-.025	.093	.232	.257	.140	.133	.285	.091	-.018	-.105	-.029	.158	-.069	.367	.328	.169	.224	.133	.000	.139
	Sig. (2-tailed)	.149	.137	.434	.815	.005		.676	.916	.698	.326	.273	.555	.577	.223	.704	.940	.659	.905	.506	.773	.112	.158	.476	.343	.577	1.000	.558
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X7	Pearson Correlation	.228	.322	.011	.281	.050	.100	1	-.074	-.184	-.048	.538*	.362	.111	.054	.294	.083	-.286	-.036	.066	.077	-.106	-.015	-.059	.075	-.028	.228	.248
	Sig. (2-tailed)	.335	.167	.963	.230	.833	.676		.756	.437	.839	.014	.117	.641	.821	.209	.729	.221	.881	.782	.747	.656	.949	.805	.754	.907	.335	.292
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X8	Pearson Correlation	-.107	-.133	.274	-.214	.089	-.025	-.074	1	.596**	.068	.336	.333	-.226	.124	.125	.434	-.146	.362	.649**	.222	-.009	.206	.210	.157	-.014	-.018	.052
	Sig. (2-tailed)	.654	.578	.243	.364	.708	.916	.756		.006	.776	.147	.151	.338	.602	.599	.056	.540	.117	.002	.346	.970	.384	.375	.508	.953	.941	.828
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X9	Pearson Correlation	.130	.273	.294	-.446*	.397	.093	-.184	.596**	1	.068	.159	.064	-.090	.479*	.009	.269	.092	.606**	.368	.273	.148	.305	.219	.200	.168	.130	-.108
	Sig. (2-tailed)	.584	.244	.209	.048	.083	.698	.437	.006		.777	.502	.790	.705	.033	.971	.252	.699	.005	.110	.245	.533	.191	.353	.398	.479	.584	.649
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X10	Pearson Correlation	-.244	.148	.174	.123	.278	.232	-.048	.068	.068	1	.085	.136	.048	.094	-.154	.205	-.141	-.077	.141	.173	.117	.293	.137	.250	.048	-.142	-.136
	Sig. (2-tailed)	.299	.533	.463	.607	.236	.326	.839	.776	.777		.721	.566	.839	.692	.516	.385	.554	.748	.554	.465	.624	.210	.565	.287	.839	.549	.569
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X11	Pearson Correlation	.082	.273	.430	.275	.413	.257	.538*	.336	.159	.085	1	.666**	-.196	.318	.712**	.520*	-.207	.267	.672**	.260	.069	.018	.471*	.461*	.326	.247	.582**
	Sig. (2-tailed)	.730	.243	.059	.241	.070	.273	.014	.147	.502	.721		.001	.408	.172	.000	.019	.382	.255	.001	.269	.772	.940	.036	.041	.160	.294	.007
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X12	Pearson Correlation	.181	.317	.515*	.198	.448*	.140	.362	.333	.064	.136	.666**	1	-.117	.330	.285	.208	-.279	.017	.692**	-.059	-.061	.150	.498*	.184	.078	-.394	.397
	Sig. (2-tailed)	.446	.173	.020	.403	.048	.555	.117	.151	.790	.566	.001		.622	.155	.224	.379	.234	.944	.001	.806	.799	.527	.026	.436	.743	.085	.083
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X13	Pearson Correlation	.093	.473*	.340	.265	.117	.133	.111	-.226	-.090	.048	-.196	-.117	1	.217	-.467*	-.471*	.543*	.016	-.396	-.269	.126	.142	-.314	-.012	.074	-.023	.408
	Sig. (2-tailed)	.695	.035	.142	.258	.622	.577	.641	.338	.705	.839	.408	.622		.359	.038	.036	.013	.947	.084	.251	.597	.549	.177	.958	.756	.922	.074
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X14	Pearson Correlation	.455*	.562**	.677**	.061	.653**	.285	.054	.124	.479*	.094	.318	.330	.217	1	.000	-.068	.057	.638**	.229	.012	.414	.456*	.398	.024	.144	-.091	.265
	Sig. (2-tailed)	.044	.010	.001	.799	.002	.223	.821	.602	.033	.692	.172	.155	.359		1.000	.775	.811	.002	.332	.958	.069	.043	.082	.919	.543	.703	.258
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

X15	Pearson Correlation	-.032	-.262	.010	.202	.103	.091	.294	.125	.009	-.154	.712**	.285	-.467*	.000	1	.587**	-.110	.131	.511*	.376	.064	-.222	.429	.366	.417	.366	.225
	Sig. (2-tailed)	.894	.264	.966	.392	.666	.704	.209	.599	.971	.516	.000	.224	.038	1.000		.006	.644	.583	.021	.102	.787	.347	.059	.113	.067	.112	.339
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X16	Pearson Correlation	-.151	-.318	.138	-.093	.263	-.018	.083	.434	.269	.205	.520*	.208	-.471*	-.068	.587**	1	-.167	.136	.444*	.705**	-.151	-.162	.276	.341	.180	-.025	-.110
	Sig. (2-tailed)	.524	.172	.562	.697	.263	.940	.729	.056	.252	.385	.019	.379	.036	.775	.006		.483	.568	.050	.001	.525	.494	.239	.142	.447	.916	.643
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X17	Pearson Correlation	.037	.012	.223	.074	.080	-.105	-.286	-.146	.092	-.141	-.207	-.279	.543*	.057	-.110	-.167	1	.101	-.244	-.081	.362	.016	-.187	.168	.396	.129	.200
	Sig. (2-tailed)	.877	.961	.346	.756	.739	.659	.221	.540	.699	.554	.382	.234	.013	.811	.644	.483		.671	.299	.733	.117	.946	.430	.479	.084	.586	.397
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X18	Pearson Correlation	.422	.309	.487*	-.161	.332	-.029	-.036	.362	.606**	-.077	.267	.017	.016	.638**	.131	.136	.101	1	.278	.273	.451*	.337	.575**	.360	.176	.221	.193
	Sig. (2-tailed)	.064	.185	.029	.497	.153	.905	.881	.117	.005	.748	.255	.944	.947	.002	.583	.568	.671		.235	.244	.046	.146	.008	.119	.459	.349	.416
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X19	Pearson Correlation	-.129	-.012	.305	.049	.319	.158	.066	.649**	.368	.141	.672**	.692**	-.396	.229	.511*	.444*	-.244	.278	1	.234	.075	.306	.560*	.474*	.191	-.037	.262
	Sig. (2-tailed)	.586	.961	.192	.836	.171	.506	.782	.002	.110	.554	.001	.001	.084	.332	.021	.050	.299	.235		.322	.754	.189	.010	.035	.420	.877	.265
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X20	Pearson Correlation	-.097	-.223	-.059	-.356	.197	-.069	.077	.222	.273	.173	.260	-.059	-.269	.012	.376	.705**	-.081	.273	.234	1	.210	-.095	.299	.229	.115	.226	-.087
	Sig. (2-tailed)	.684	.346	.805	.123	.405	.773	.747	.346	.245	.465	.269	.806	.251	.958	.102	.001	.733	.244	.322		.375	.690	.200	.332	.628	.338	.714
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X21	Pearson Correlation	.456*	.160	.248	-.080	.342	.367	-.106	-.009	.148	.117	.069	-.061	.126	.414	.064	-.151	.362	.451*	.075	.210	1	.393	.434	.217	.441	.258	.240
	Sig. (2-tailed)	.043	.500	.291	.739	.140	.112	.656	.970	.533	.624	.772	.799	.597	.069	.787	.525	.117	.046	.754	.375		.086	.056	.357	.052	.272	.309
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X22	Pearson Correlation	.308	.240	.288	.189	.386	.328	-.015	.206	.305	.293	.018	.150	.142	.456*	-.222	-.162	.016	.337	.306	-.095	.393	1	.129	.199	-.061	-.077	-.096
	Sig. (2-tailed)	.187	.309	.218	.426	.092	.158	.949	.384	.191	.210	.940	.527	.549	.043	.347	.494	.946	.146	.189	.690	.086		.586	.401	.798	.747	.687
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X23	Pearson Correlation	.396	.157	.470*	-.066	.497*	.169	-.059	.210	.219	.137	.471*	.498*	-.314	.398	.429	.276	-.187	.575**	.560*	.299	.434	.129	1	.476*	.236	-.099	.247
	Sig. (2-tailed)	.084	.509	.036	.781	.026	.476	.805	.375	.353	.565	.036	.026	.177	.082	.059	.239	.430	.008	.010	.200	.056	.586		.034	.317	.678	.293
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X24	Pearson Correlation	-.016	.045	.403	.231	.417	.224	.075	.157	.200	.250	.461*	.184	-.012	.024	.366	.341	.168	.360	.474*	.229	.217	.199	.476*	1	.237	.141	.275
	Sig. (2-tailed)	.948	.851	.078	.326	.067	.343	.754	.508	.398	.287	.041	.436	.958	.919	.113	.142	.479	.119	.035	.332	.357	.401	.034		.314	.552	.241
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X25	Pearson Correlation	-.023	.177	.192	.187	.117	.133	-.028	-.014	.168	.048	.326	.078	.074	.144	.417	.180	.396	.176	.191	.115	.441	-.061	.236	.237	1	.327	.408
	Sig. (2-tailed)	.922	.454	.417	.429	.622	.577	.907	.953	.479	.839	.160	.743	.756	.543	.067	.447	.084	.459	.420	.628	.052	.798	.317	.314		.160	.074
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X26	Pearson Correlation	-.176	.037	-.317	.039	-.274	.000	.228	-.018	.130	-.142	.247	-.394	-.023	-.091	.366	-.025	.129	.221	-.037	.226	.258	-.077	-.099	.141	.327	1	.269
	Sig. (2-tailed)	.457	.876	.174	.869	.242	1.000	.335	.941	.584	.549	.294	.085	.922	.703	.112	.916	.586	.349	.877	.338	.272	.747	.678	.552	.160		.251
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X27	Pearson Correlation	.024	.473*	.458*	.295	.141	.139	.248	.052	-.108	-.136	.582**	.397	.408	.265	.225	-.110	.200	.193	.262	-.087	.240	-.096	.247	.275	.408	.269	1
	Sig. (2-tailed)	.918	.035	.042	.207	.554	.558	.292	.828	.649	.569	.007	.083	.074	.258	.339	.643	.397	.416	.265	.714	.309	.687	.293	.241	.074	.251	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X28	Pearson Correlation	.170	.218	.409	-.101	.433	-.027	-.135	.088	.475*	.202	.092	-.068	.060	.540*	.031	.176	-.036	.706**	.095	.546*	.372	.218	.539*	.267	.135	.170	.055
	Sig. (2-tailed)	.475	.356	.073	.672	.057	.911	.571	.711	.034	.393	.699	.774	.802	.014	.898	.458	.882	.001	.691	.013	.106	.356	.014	.255	.571	.475	.818
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X29	Pearson Correlation	.510*	.143	.187	-.372	.183	-.165	-.152	-.165	.148	-.297	-.308	-.317	.221	.197	-.264	-.097	.306	.543*	-.379	.232	.277	-.106	.273	.056	-.147	-.070	-.087
	Sig. (2-tailed)	.022	.547	.429	.106	.440	.487	.523	.487	.535	.204	.187	.173	.350	.405	.262	.684	.189	.013	.099	.324	.236	.656	.244	.815	.536	.771	.716
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X30	Pearson Correlation	.346	.538*	.662**	.043	.357	-.031	.155	.193	.294	-.157	.288	.200	.361	.352	-.152	.100	.177	.559*	.027	-.003	.047	-.014	.255	.330	.189	-.087	.478*

	Sig. (2-tailed)	.135	.014	.001	.856	.122	.897	.515	.414	.209	.508	.219	.399	.118	.128	.521	.675	.455	.010	.909	.990	.843	.953	.278	.156	.425	.717	.033
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X31	Pearson Correlation	.649**	.371	.547*	-.171	.316	-.099	.083	.095	.301	-.104	.113	.058	.239	.448*	-.113	-.002	.277	.725**	-.058	.150	.504*	.207	.429	.316	.147	-.046	.280
	Sig. (2-tailed)	.002	.108	.013	.472	.175	.678	.729	.691	.196	.662	.634	.807	.310	.047	.635	.992	.237	.000	.807	.529	.023	.381	.059	.175	.536	.846	.232
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X32	Pearson Correlation	.503*	.245	.154	-.253	-.013	-.256	.278	.005	.109	-.299	-.075	.020	.328	.139	-.185	-.127	.384	.363	-.158	.153	.406	.102	.061	.029	.185	-.036	.180
	Sig. (2-tailed)	.024	.298	.518	.283	.957	.276	.235	.982	.646	.201	.752	.933	.158	.559	.435	.593	.094	.116	.505	.520	.076	.669	.800	.904	.434	.880	.448
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X33	Pearson Correlation	.411	.182	.401	.029	.109	-.400	.232	.036	.066	-.292	-.076	.042	.412	.285	-.316	-.077	.368	.366	-.231	-.027	-.011	.156	-.109	-.041	-.275	-.238	.063
	Sig. (2-tailed)	.072	.443	.080	.904	.648	.080	.325	.880	.783	.211	.751	.859	.071	.224	.174	.748	.111	.112	.326	.911	.963	.512	.646	.865	.241	.312	.791
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X34	Pearson Correlation	.536*	.405	.631**	.146	.441	.141	.047	.009	.236	-.254	-.014	.006	.661**	.506*	-.279	-.232	.574**	.431	-.200	-.264	.204	.298	-.033	.154	-.047	-.159	.256
	Sig. (2-tailed)	.015	.076	.003	.539	.051	.553	.843	.970	.316	.280	.954	.982	.002	.023	.233	.325	.008	.058	.399	.260	.388	.202	.889	.518	.843	.504	.276
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X35	Pearson Correlation	.331	.647**	.363	.032	.288	.168	.042	-.175	.137	.335	-.017	-.020	.543*	.457*	-.345	-.286	.178	.480*	-.104	.100	.545*	.479*	.278	.208	.262	.094	.364
	Sig. (2-tailed)	.155	.002	.116	.895	.218	.479	.860	.460	.564	.149	.945	.934	.013	.043	.136	.221	.452	.032	.663	.673	.013	.033	.235	.378	.264	.692	.115
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X36	Pearson Correlation	.581**	.573**	.488*	.119	.369	.254	.159	-.020	.272	-.124	.218	.175	.195	.587**	-.097	-.244	.042	.557*	.098	-.386	.218	.496*	.225	.310	.018	-.089	.260
	Sig. (2-tailed)	.007	.008	.029	.616	.110	.280	.502	.932	.246	.604	.355	.462	.410	.006	.685	.299	.860	.011	.680	.093	.355	.026	.339	.183	.941	.708	.268
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X37	Pearson Correlation	-.018	.488*	.217	.262	.281	.279	-.021	-.132	.153	.314	.187	.234	.268	.289	.077	-.254	.134	.180	.258	-.071	.351	.283	.390	.252	.551*	.249	.349
	Sig. (2-tailed)	.941	.029	.358	.264	.230	.234	.929	.579	.520	.177	.431	.321	.252	.216	.747	.280	.572	.449	.273	.766	.129	.226	.089	.283	.012	.289	.132
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X38	Pearson Correlation	.410	.389	.195	-.137	.147	.000	.122	.062	.340	.071	-.172	-.229	.407	.254	-.333	.044	.129	.490*	-.258	.225	.207	.357	.000	.000	.163	.000	-.085
	Sig. (2-tailed)	.073	.090	.411	.564	.536	1.000	.608	.795	.142	.766	.469	.332	.075	.280	.151	.854	.588	.028	.273	.340	.380	.122	1.000	1.000	.493	1.000	.720
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X39	Pearson Correlation	.134	.401	.263	-.067	.529*	.215	-.090	.043	.496*	.041	.199	.229	.106	.246	.100	.160	.358	.209	.274	.131	.110	.186	.254	.273	.439	.050	.063
	Sig. (2-tailed)	.573	.080	.263	.778	.016	.364	.707	.857	.026	.865	.400	.331	.655	.295	.676	.501	.121	.376	.243	.582	.644	.432	.280	.244	.053	.833	.792
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X40	Pearson Correlation	.000	.101	.504*	.609**	.261	-.026	.163	-.041	-.025	.220	.216	.025	.289	.099	.099	.283	.172	.264	.000	.112	.046	.139	.153	.462*	.433	.000	.190
	Sig. (2-tailed)	1.000	.672	.023	.004	.266	.914	.494	.863	.916	.350	.360	.915	.217	.679	.679	.226	.469	.260	1.000	.637	.847	.559	.519	.040	.056	1.000	.423
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X41	Pearson Correlation	.257	.109	.489*	.401	.062	-.342	.255	.052	.047	-.237	.288	.000	.272	.159	.186	.074	.431	.528*	-.054	-.047	.116	.000	.173	.413	.204	.257	.357
	Sig. (2-tailed)	.274	.648	.029	.079	.797	.141	.278	.828	.843	.314	.219	1.000	.246	.503	.433	.758	.058	.017	.821	.844	.627	1.000	.465	.071	.388	.274	.122
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X42	Pearson Correlation	-.077	-.299	.177	.039	-.028	-.494*	-.092	.099	-.032	.294	-.189	-.065	-.061	.090	-.188	.079	.097	.152	-.158	.143	-.007	-.076	.065	-.093	-.367	-.174	-.338
	Sig. (2-tailed)	.746	.200	.455	.871	.908	.027	.700	.677	.893	.209	.425	.787	.798	.707	.427	.742	.684	.523	.507	.547	.978	.751	.786	.697	.111	.464	.146
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X43	Pearson Correlation	.285	-.188	-.050	-.605**	.132	-.072	.040	.211	.107	-.215	-.012	.192	-.239	-.091	.082	.307	.011	.077	.148	.513*	.229	-.259	.310	-.004	-.040	-.302	-.133
	Sig. (2-tailed)	.223	.426	.833	.005	.578	.764	.867	.373	.654	.364	.961	.418	.310	.704	.732	.188	.965	.746	.535	.021	.332	.270	.183	.985	.867	.196	.577
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X44	Pearson Correlation	.123	.075	.143	.092	.209	.197	.192	-.146	-.055	.090	.311	-.133	.037	.036	.299	.147	.280	.297	.010	.415	.671**	-.097	.336	.497*	.524*	.507*	.377
	Sig. (2-tailed)	.606	.752	.546	.698	.376	.406	.418	.538	.817	.705	.182	.576	.878	.881	.200	.538	.232	.204	.968	.069	.001	.684	.148	.026	.018	.023	.101
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X45	Pearson Correlation	-.034	-.236	.422	.493*	.048	-.072	.060	.347	-.014	-.249	.433	.089	.040	.091	.417	.124	.306	.381	.327	-.007	.280	.040	.254	.452*	.239	.385	.482*
	Sig. (2-tailed)	.888	.316	.064	.027	.840	.764	.802	.133	.954	.289	.056	.709	.867	.704	.067	.602	.190	.098	.160	.977	.232	.866	.280	.045	.310	.093	.032

X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	X37	X38	X39	X40	X41	X42	X43	X44	X45	X46	X47	X48	X49	X50	X51	X52	X53	X54	X55	X56	X57	X58	X59	TOTAL
.170	.510*	.346	.649**	.503*	.411	.536*	.331	.581**	-.018	.410	.134	.000	.257	-.077	.285	.123	-.034	.464*	.301	.448*	.184	.043	.192	.043	-.034	.090	-.324	.302	.249	.177	.000	.449*
.475	.022	.135	.002	.024	.072	.015	.155	.007	.941	.073	.573	1.000	.274	.746	.223	.606	.888	.039	.197	.048	.437	.858	.417	.858	.888	.705	.164	.196	.289	.456	1.000	.047
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.218	.143	.538*	.371	.245	.182	.405	.647**	.573**	.488*	.389	.401	.101	.109	-.299	-.188	.075	-.236	.080	.187	.060	.022	.098	.023	-.172	.056	.000	.139	.295	.431	-.071	-.163	.412
.356	.547	.014	.108	.298	.443	.076	.002	.008	.029	.090	.080	.672	.648	.200	.426	.752	.316	.737	.429	.801	.927	.681	.924	.468	.816	1.000	.559	.207	.058	.765	.492	.071
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.409	.187	.662**	.547*	.154	.401	.631**	.363	.488*	.217	.195	.263	.504*	.489*	.177	-.050	.143	.422	.187	.290	.104	.148	.408	-.175	.138	.395	-.057	.344	.210	.555*	.478*	-.109	.737**
.073	.429	.001	.013	.518	.080	.003	.116	.029	.358	.411	.263	.023	.029	.455	.833	.546	.064	.429	.215	.663	.533	.074	.461	.561	.084	.811	.138	.375	.011	.033	.648	.000
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
-.101	-.372	.043	-.171	-.253	.029	.146	.032	.119	.262	-.137	-.067	.609**	.401	.039	-.605**	.092	.493*	-.480*	-.171	.035	.421	.299	-.418	-.342	.269	.121	.561*	.213	.024	.355	.229	.185
.672	.106	.856	.472	.283	.904	.539	.895	.616	.264	.564	.778	.004	.079	.871	.005	.698	.027	.032	.472	.885	.064	.200	.067	.140	.251	.612	.010	.367	.921	.125	.331	.436
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.433	.183	.357	.316	-.013	.109	.441	.288	.369	.281	.147	.529*	.261	.062	-.028	.132	.209	.048	.318	-.017	.037	-.044	.168	-.017	.092	.108	-.130	.191	-.012	.281	.380	.123	.603**
.057	.440	.122	.175	.957	.648	.051	.218	.110	.230	.536	.016	.266	.797	.908	.578	.376	.840	.172	.945	.877	.854	.478	.943	.700	.650	.586	.419	.960	.230	.098	.605	.005
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
-.027	-.165	-.031	-.099	-.256	-.400	.141	.168	.254	.279	.000	.215	-.026	-.342	-.494*	-.072	.197	-.072	.120	-.165	-.098	.022	-.334	.205	-.091	-.310	-.103	-.054	-.072	-.025	.000	.098	.147
.911	.487	.897	.678	.276	.080	.553	.479	.280	.234	1.000	.364	.914	.141	.027	.764	.406	.764	.614	.487	.681	.927	.151	.386	.703	.184	.666	.820	.764	.916	1.000	.682	.536
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
-.135	-.152	.155	.083	.278	.232	.047	.042	.159	-.021	.122	-.090	.163	.255	-.092	.040	.192	.060	-.013	.083	.021	.174	.241	-.272	-.076	.110	.215	-.102	.359	.297	.019	.255	.262
.571	.523	.515	.729	.235	.325	.843	.860	.502	.929	.608	.707	.494	.278	.700	.867	.418	.802	.958	.729	.932	.464	.306	.247	.750	.645	.362	.669	.120	.204	.936	.278	.265
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.088	-.165	.193	.095	.005	.036	.009	-.175	-.020	-.132	.062	.043	-.041	.052	.099	.211	-.146	.347	.409	.200	-.120	-.086	.203	.007	.268	.221	-.274	-.167	-.211	.353	.156	.000	.264
.711	.487	.414	.691	.982	.880	.970	.460	.932	.579	.795	.857	.863	.828	.677	.373	.538	.133	.073	.398	.614	.718	.390	.976	.254	.350	.243	.481	.373	.127	.512	1.000	.260
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.475*	.148	.294	.301	.109	.066	.236	.137	.272	.153	.340	.496*	-.025	.047	-.032	.107	-.055	-.014	.514*	.045	.067	-.200	.136	.346	.195	.032	-.350	-.042	-.153	.103	.018	-.237	.373
.034	.535	.209	.196	.646	.783	.316	.564	.246	.520	.142	.026	.916	.843	.893	.654	.817	.954	.020	.851	.780	.399	.569	.136	.411	.892	.130	.860	.520	.664	.941	.314	.105
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.202	-.297	-.157	-.104	-.299	-.292	-.254	.335	-.124	.314	.071	.041	.220	-.237	.294	-.215	.090	-.249	-.015	-.104	-.095	.228	.170	.100	-.052	.041	.125	.211	-.133	.068	.133	.119	.139
.393	.204	.508	.662	.201	.211	.280	.149	.604	.177	.766	.865	.350	.314	.209	.364	.705	.289	.951	.662	.689	.333	.475	.676	.829	.865	.599	.372	.575	.776	.575	.618	.558
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.092	-.308	.288	.113	-.075	-.076	-.014	-.017	.218	.187	-.172	.199	.216	.288	-.189	-.012	.311	.433	-.177	.081	.072	.333	.283	-.504*	-.194	.410	-.202	.186	.012	.386	.180	.288	.536*
.699	.187	.219	.634	.752	.751	.954	.945	.355	.431	.469	.400	.360	.219	.425	.961	.182	.056	.455	.734	.762	.152	.227	.024	.413	.073	.393	.431	.961	.093	.449	.219	.015
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
-.068	-.317	.200	.058	.020	.042	.006	-.020	.175	.234	-.229	.229	.025	.000	-.065	.192	-.133	.089	.035	.447*	.087	.004	.423	-.308	-.113	.182	-.353	.074	-.192	.632**	.395	.479*	.382
.774	.173	.399	.807	.933	.859	.982	.934	.462	.321	.332	.331	.915	1.000	.787	.418	.576	.709	.882	.048	.716	.986	.063	.186	.635	.441	.126	.755	.418	.003	.085	.033	.096
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.060	.221	.361	.239	.328	.412	.661**	.543*	.195	.268	.407	.106	.289	.272	-.061	-.239	.037	.040	-.050	.147	.014	-.097	.034	.057	.118	.106	.430	.272	.439	.268	.013	-.340	.252
.802	.350	.118	.310	.158	.071	.002	.013	.410	.252	.075	.655	.217	.246	.798	.310	.878	.867	.833	.536	.954	.683	.887	.811	.619	.655	.058	.246	.053	.252	.957	.142	.284
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.540*	.197	.352	.448*	.139	.285	.506*	.457*	.587**	.289	.254	.246	.099	.159	.090	-.091	.036	.091	.327	.126	.133	.059	.148	.037	.016	-.039	-.168	.029	-.169	.124	.149	-.159	.522*
.014	.405	.128	.047	.559	.224	.023	.043	.006	.216	.280	.295	.679	.503	.707	.704	.881	.704	.160	.598	.575	.804	.532	.876	.945	.871	.479	.902	.478	.602	.530	.503	.018
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.031	-.264	-.152	-.113	-.185	-.316	-.279	-.345	-.097	.077	-.333	.100	.099	.186	-.188	.082	.299	.417	-.354	-.050	.252	.407	.162	-.312	-.127	.191	-.196	.062	-.218	-.067	.104	.371	.238
.898	.262	.521	.635	.435	.174	.233	.136	.685	.747	.151	.676	.679	.433	.427	.732	.200	.067	.125	.834	.284	.075	.496	.180	.594	.421	.408	.795	.356	.777	.662	.107	.312
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

.176	-.097	100	-.002	-.127	-.077	-.232	-.286	-.244	-.254	.044	.160	.283	.074	.079	.307	.147	.124	-.054	-.176	-.004	.051	.117	-.325	.299	.465*	-.116	.029	-.092	.090	.117	.037	.259
.458	.684	.675	.992	.593	.748	.325	.221	.299	.280	.854	.501	.226	.758	.742	.188	.538	.602	.820	.457	.988	.831	.625	.163	.200	.039	.625	.905	.701	.707	.623	.878	.271
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
-.036	.306	.177	.277	.384	.368	.574**	.178	.042	.134	.129	.358	.172	.431	.097	.011	.280	.306	-.186	-.015	.466*	.058	.147	.060	-.121	.253	.341	.527*	.200	-.146	.081	-.216	.286
.882	.189	.455	.237	.094	.111	.008	.452	.860	.572	.588	.121	.469	.058	.684	.965	.232	.190	.433	.951	.038	.808	.535	.800	.613	.282	.141	.017	.397	.540	.735	.361	.221
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.706**	.543*	.559*	.725**	.363	.366	.431	.480*	.557*	.180	.490*	.209	.264	.528*	.152	.077	.297	.381	.332	.131	.253	.386	.390	.074	.171	.295	.000	-.007	.152	.240	.318	-.176	.710**
.001	.013	.010	.000	.116	.112	.058	.032	.011	.449	.028	.376	.260	.017	.523	.746	.204	.098	.153	.583	.281	.093	.089	.757	.470	.207	1.000	.978	.523	.307	.171	.458	.000
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.095	-.379	.027	-.058	-.158	-.231	-.200	-.104	.098	.258	-.258	.274	.000	-.054	-.158	.148	.010	.327	-.013	.160	.076	.135	.389	-.211	-.147	.221	-.511*	.132	-.411	.314	.475*	.485*	.377
.691	.099	.909	.807	.505	.326	.399	.663	.680	.273	.273	.243	1.000	.821	.507	.535	.968	.160	.956	.500	.751	.570	.090	.371	.535	.349	.021	.580	.072	.178	.034	.030	.102
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.546*	.232	-.003	.150	.153	-.027	-.264	.100	-.386	-.071	.225	.131	.112	-.047	.143	.513*	.415	-.007	.197	-.073	-.062	-.078	.067	-.059	.477*	.338	.248	-.099	-.099	.027	-.035	.047	.299
.013	.324	.990	.529	.520	.911	.260	.673	.093	.766	.340	.582	.637	.844	.547	.021	.069	.977	.405	.759	.797	.744	.778	.804	.033	.145	.291	.677	.678	.910	.883	.844	.201
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.372	.277	.047	.504*	.406	-.011	.204	.545*	.218	.351	.207	.110	.046	.116	-.007	.229	.671**	.280	.271	.231	.459*	.365	.075	.381	-.068	.025	.366	.109	-.003	-.069	.076	.058	.525*
.106	.236	.843	.023	.076	.963	.388	.013	.355	.129	.380	.644	.847	.627	.978	.332	.001	.232	.249	.328	.042	.114	.752	.098	.775	.915	.113	.647	.991	.772	.751	.809	.018
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.218	-.106	-.014	.207	.102	.156	.298	.479*	.496*	.283	.357	.186	.139	.000	-.076	-.259	-.097	.040	.294	-.045	.308	.164	.135	.136	-.330	.077	-.158	.108	-.033	-.027	.462*	.149	.341
.356	.656	.953	.381	.669	.512	.202	.033	.026	.226	.122	.432	.559	1.000	.751	.270	.684	.866	.208	.849	.186	.490	.571	.567	.156	.748	.507	.651	.891	.909	.040	.529	.141
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.539*	.273	.255	.429	.061	-.109	-.033	.278	.225	.390	.000	.254	.153	.173	.065	.310	.336	.254	.142	.351	.232	.439	.466*	.000	.108	.197	-.122	.000	-.141	.450*	.487*	.404	.624**
.014	.244	.278	.059	.800	.646	.889	.235	.339	.089	1.000	.280	.519	.465	.786	.183	.148	.280	.550	.129	.325	.053	.038	1.000	.652	.404	.609	1.000	.553	.047	.030	.077	.003
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.267	.056	.330	.316	.029	-.041	.154	.208	.310	.252	.000	.273	.462*	.413	-.093	-.004	.497*	.452*	-.147	.006	.193	.447*	.450*	-.090	-.120	.408	-.097	.438	.318	.300	.653**	.229	.622**
.255	.815	.156	.175	.904	.865	.518	.378	.183	.283	1.000	.244	.040	.071	.697	.985	.026	.045	.537	.979	.414	.048	.047	.706	.615	.074	.685	.053	.172	.199	.002	.331	.003
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.135	-.147	.189	.147	.185	-.275	-.047	.262	.018	.551*	.163	.439	.433	.204	-.367	-.040	.524*	.239	-.385	.147	.492*	.329	.203	.152	-.135	.306	.143	.575**	.040	-.014	-.115	-.068	.429
.571	.536	.425	.536	.434	.241	.843	.264	.941	.012	.493	.053	.056	.388	.111	.867	.018	.310	.093	.536	.027	.157	.391	.521	.570	.190	.546	.008	.867	.953	.630	.776	.059
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.170	-.070	-.087	-.046	-.036	-.238	-.159	.094	-.089	.249	.000	.050	.000	.257	-.174	-.302	.507*	.385	-.169	-.278	.017	.338	-.064	-.048	-.277	.134	.271	.152	.134	-.285	-.385	.000	.091
.475	.771	.717	.846	.880	.312	.504	.692	.708	.289	1.000	.833	1.000	.274	.464	.196	.023	.093	.477	.235	.943	.145	.789	.841	.237	.573	.248	.521	.573	.223	.093	1.000	.704
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.055	-.087	.478*	.280	.180	.063	.256	.364	.260	.349	-.085	.063	.190	.357	-.338	-.133	.377	.482*	-.299	.376	.057	.198	.098	-.360	-.169	.412	.075	.349	.272	.497*	-.013	-.071	.451*
.818	.716	.033	.232	.448	.791	.276	.115	.268	.132	.720	.792	.423	.122	.146	.577	.101	.032	.200	.102	.810	.402	.682	.119	.477	.071	.752	.131	.246	.026	.955	.765	.046
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
1	.494*	.343	.472*	.121	.108	.137	.571**	.122	.374	.460*	.260	.365	.220	.229	.062	.337	.099	.365	.063	-.072	.106	.283	.162	.420	.234	.174	.067	.046	.203	.165	-.110	.555*
	.027	.138	.036	.611	.652	.566	.008	.609	.104	.041	.267	.114	.352	.332	.796	.146	.677	.113	.791	.764	.657	.226	.496	.065	.322	.464	.778	.848	.392	.488	.645	.011
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.494*	1	.499*	.644**	.517*	.567**	.504*	.340	.185	-.095	.485*	.168	.126	.405	.312	.426	.275	.036	.349	.050	.075	.027	.206	.123	.458*	.135	.427	-.128	.366	.186	.165	-.203	.368
.027		.025	.002	.020	.009	.023	.143	.436	.691	.030	.478	.598	.076	.181	.061	.240	.879	.131	.833	.754	.909	.384	.605	.042	.569	.060	.592	.112	.433	.488	.391	.110
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.343	.499*	1	.695**	.457*	.554*	.610**	.430	.518*	.062	.528*	.287	.553*	.631**	-.050	.083	.263	.287	.124	.226	.019	.076	.341	-.186	.263	.564**	.133	.274	.657**	.652**	.225	-.379	.668**
.138	.025		.001	.043	.011	.004	.058	.019	.794	.017	.220	.011	.003	.835	.727	.263	.220	.602	.338	.937	.749	.141	.433	.263	.010	.576	.243	.002	.002	.341	.100	.001
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.472*	.644**	.695**	1	.758**	.627**	.590**	.591**	.607**	-.046	.565**	.030	.305	.608**	.144	.300	.390	.228	.399	.498*	.469*	.275	.298	.161	.214	.393	.214	-.023	.558*	.446*	.278	-.338	.726**

.036	.002	.001		.000	.003	.006	.006	.005	.849	.009	.901	.191	.004	.543	.198	.089	.334	.081	.026	.037	.240	.202	.498	.365	.087	.366	.925	.011	.049	.234	.145	.000	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
.121	.517*	.457*	.758**	1	.668**	.443	.440	.300	-.103	.564**	.036	.139	.419	.024	.527*	.314	.036	.310	.545*	.548*	.014	.280	.235	.215	.292	.387	-.047	.497*	.332	.118	-.210	.490*	
.611	.020	.043	.000		.001	.051	.052	.198	.664	.010	.881	.559	.066	.921	.017	.177	.881	.184	.013	.012	.953	.232	.319	.363	.212	.092	.845	.026	.153	.621	.375	.028	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.108	.567**	.554*	.627**	.668**	1	.741**	.222	.386	-.357	.453*	-.009	.218	.631**	.405	.194	-.065	.176	.264	.158	.235	-.048	.326	-.256	.169	.392	.266	.007	.484*	.298	.307	-.252	.392	
.652	.009	.011	.003	.001		.000	.348	.093	.122	.045	.969	.356	.003	.077	.412	.785	.459	.260	.506	.319	.841	.161	.275	.477	.088	.257	.977	.031	.202	.187	.283	.088	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.137	.504*	.610**	.590**	.443	.741**	1	.330	.610**	-.051	.415	.229	.261	.578**	.072	-.059	.003	.285	.228	.082	.238	-.003	.140	-.057	.068	.201	.122	.148	.455*	.249	.303	-.347	.497*	
.566	.023	.004	.006	.051	.000		.155	.004	.831	.069	.332	.267	.008	.764	.804	.991	.223	.334	.731	.312	.991	.556	.812	.775	.396	.609	.534	.044	.289	.194	.134	.026	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.571**	.340	.430	.591**	.440	.222	.330	1	.421	.540*	.658**	.192	.384	.207	-.101	-.124	.361	-.077	.119	.265	.256	.256	.184	.202	.013	.293	.363	.237	.393	.325	.142	-.207	.571**	
.008	.143	.058	.006	.052	.348	.155		.064	.014	.002	.418	.095	.382	.673	.601	.118	.746	.618	.259	.276	.276	.438	.392	.957	.211	.116	.314	.086	.162	.551	.382	.009	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.122	.185	.518*	.607**	.300	.386	.610**	.421	1	.047	.311	.057	.173	.391	-.234	-.248	-.006	.121	.128	.167	.379	.297	.089	.036	-.315	.057	-.343	.029	.375	.182	.354	-.260	.438	
.609	.436	.019	.005	.198	.093	.004	.064		.843	.182	.811	.466	.089	.320	.292	.981	.612	.590	.481	.099	.203	.709	.879	.175	.811	.139	.904	.103	.441	.126	.268	.053	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.374	-.095	.062	-.046	-.103	-.357	-.051	.540*	.047	1	.124	.601**	.289	.000	-.251	-.297	.272	.043	-.230	.060	.141	.286	.397	.153	-.248	.068	.109	.525*	-.109	.191	.156	.363	.394	
.104	.691	.794	.849	.664	.122	.831	.014	.843		.602	.005	.216	1.000	.285	.204	.246	.857	.329	.803	.554	.222	.083	.521	.291	.774	.646	.017	.647	.419	.512	.115	.085	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.460*	.485*	.528*	.565**	.564**	.453*	.415	.658**	.311	.124	1	.234	.507*	.299	-.067	.058	.107	-.175	.294	.081	.240	.054	.149	.251	.371	.350	.378	.000	.526*	.248	.056	-.418	.466*	
.041	.030	.017	.009	.010	.045	.069	.002	.182	.602		.322	.022	.201	.778	.807	.653	.460	.208	.735	.308	.823	.532	.286	.107	.130	.100	1.000	.017	.291	.815	.066	.039	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.260	.168	.287	.030	.036	-.009	.229	.192	.057	.601**	.234	1	.246	.098	-.225	.050	.129	-.050	-.072	-.201	.191	-.085	.367	-.021	-.118	.260	-.051	.527*	-.050	.145	.201	.244	.432	
.267	.478	.220	.901	.881	.969	.332	.418	.811	.005	.322		.295	.682	.339	.834	.588	.834	.762	.395	.419	.721	.111	.932	.619	.268	.829	.017	.834	.543	.395	.299	.057	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.365	.126	.553*	.305	.139	.218	.261	.384	.173	.289	.507*	.246	1	.584**	.030	-.246	.368	.350	-.261	-.090	.133	.392	.478*	-.186	.148	.635**	.336	.619**	.557*	.289	.398	-.106	.591**	
.114	.598	.011	.191	.559	.356	.267	.095	.466	.216	.022	.295		.007	.901	.295	.110	.130	.266	.707	.575	.087	.033	.433	.532	.003	.148	.004	.011	.216	.082	.656	.006	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.220	.405	.631**	.608**	.419	.631**	.578**	.207	.391	.000	.299	.098	.584**	1	.281	-.147	.358	.684**	-.123	.068	.352	.537*	.559*	-.350	-.062	.635**	.316	.389	.635**	.312	.375	-.100	.642**	
.352	.076	.003	.004	.066	.003	.008	.382	.089	1.000	.201	.682	.007		.230	.538	.121	.001	.605	.777	.128	.015	.010	.130	.795	.003	.174	.090	.003	.181	.104	.675	.002	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.229	.312	-.050	.144	.024	.405	.072	-.101	-.234	-.251	-.067	-.225	.030	.281	1	.115	-.005	.159	.249	-.084	-.124	.156	.426	-.126	.217	.049	.356	-.038	-.115	-.018	.200	.113	.071	
.332	.181	.835	.543	.921	.077	.764	.673	.320	.285	.778	.339	.901	.230		.628	.983	.502	.289	.726	.601	.511	.061	.596	.359	.836	.124	.875	.628	.942	.397	.637	.766	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.062	.426	.083	.300	.527*	.194	-.059	-.124	-.248	-.297	.058	.050	-.246	-.147	.115	1	.221	-.141	.433	.399	.103	-.308	.118	.226	.543*	-.021	.154	-.364	-.093	.261	.073	.147	.173	
.796	.061	.727	.198	.017	.412	.804	.601	.292	.204	.807	.834	.295	.538	.628		.349	.554	.057	.081	.665	.186	.619	.339	.013	.928	.515	.115	.696	.266	.759	.538	.466	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.337	.275	.263	.390	.314	-.065	.003	.361	-.006	.272	.107	.129	.368	.358	-.005	.221	1	.435	-.066	-.003	.175	.443	.225	.044	.003	.326	.566**	.383	.348	.040	.017	.090	.549*	
.146	.240	.263	.089	.177	.785	.991	.118	.981	.246	.653	.588	.110	.121	.983	.349		.055	.782	.990	.459	.051	.340	.854	.991	.161	.009	.096	.133	.869	.944	.707	.012	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.099	.036	.287	.228	.036	.176	.285	-.077	.121	.043	-.175	-.050	.350	.684**	.159	-.141	.435	1	-.132	-.003	.093	.483*	.367	-.363	-.118	.451*	.154	.364	.189	.145	.339	.147	.473*	
.677	.879	.220	.334	.881	.459	.223	.746	.612	.857	.460	.834	.130	.001	.502	.554	.055		.578	.989	.696	.031	.111	.116	.619	.046	.515	.115	.426	.543	.144	.538	.035	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
.365	.349	.124	.399	.310	.264	.228	.119	.128	-.230	.294	-.072	-.261	-.123	.249	.433	-.066	-.132	1	.316	-.148	-.375	-.061	.500*	.474*	-.253	.000	-.561*	-.012	.217	-.023	-.123	.164	
.113	.131	.602	.081	.184	.260	.334	.618	.590	.329	.208	.762	.266	.605	.289	.057	.782	.578		.175	.532	.104	.798	.025	.035	.283	1.000	.010	.960	.357	.923	.605	.490	

Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Layanan



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 1 AL- MUBARKEYA INGIN JAYA
 Jln. Asrama Rider, Gampong Kayee Lee, Kec. Ingin Jaya, Kab. Aceh besar.
 Kode pos. 23371 Telp : 0651 80710002 | Email : smk.mubarkeya@gmail.com |
 Website : www.smkalmubarkeya.sch.id



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Satuan Pendidikan : SMKN 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya	Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
Kelas/ Semester : XI / Ganjil	Aspek Perkembangan/ SKKPD : Kematangan Intelektual
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelayanan (JP)/Pertemuan 1	Model dan Moda : Socrates Dialog, Curah pendapat
Topik/ Materi : Mengenali Sifat Pesimis dalam Diri	Media dan Alat : Laptop, LKPD
Bidang Layanan : Belajar	

TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat memahami sifat pesimis dalam diri 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi 2 Kebiasaan sifat pesimis pada diri 3. Peserta didik dapat mengidentifikasi karakteristik sifat pesimis	4 Peserta didik mengenali sifat pesimis yang ada pada diri	5 Peserta didik dapat merancang kegiatan sendiri untuk mengatasi sifat pesimis yang ada pada diri

LANGKAH KEGIATAN	
1. Pembentukan	a. Mengucapkan salam dan berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok c. Guru menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok d. Guru menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok
2. Peralihan	a. Guru memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan b. Guru mengadakan ice Breaking untuk memotivasi agar anak lebih semangat c. Peserta didik membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok d. Peserta didik berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu
3. Kegiatan Inti (menggunakan model : Socrates dialog)	a. Experience 1) Guru memberikan pertanyaan untuk memancing dialog dengan peserta didik terkait :Contoh sifat pesimis berdasarkan pengalaman 2) Masing-masing peserta didik diberi kesempatan berpendapat 3) Guru memparaprase pendapat peserta didik b. Identify 1) Anak mengamati materi tentang mengenali sifat pesimis pada diri . 2) Peserta didik diskusi tentang tentang mengenali sifat pesimis pada diri di materi 3) Peserta didik mendiagnosis sebab-sebab tentang mengenali sifat pesimis pada diri c. Analyze 1) Guru membagikan hasil penilaian peserta didik yang di bawah KKM 2) Peserta didik menanalisis dampak sifat pesimis dengan melihat hasil penilaian yang dibawah KKM 3) Peserta didik berdialog dengan teman dan guru tentang dampak lebih jauh jika tidak memperbaiki sifat pesimis pada diri d. Generalisation 1) Peserta didik diberi tugas merancang upaya mengatasi sifat pesimis pada diri

	<p>2) Guru menyampaikan soft file liflet tentang kiat-kiat mengatasi sifat pesimis dan Peserta didik di minta memilih minimal 2 untuk di lakukan.</p> <p>3) Peserta didik membuat komitmen untuk mempraktikan kiat-kiat yang dipilih.</p>
4. Penga-khiran	<p>a. peserta didik menyimpulkan kegiatan</p> <p>b. Peserta didik bermain game”Putuskan dengan cepat” untuk merefleksi hasil layanan</p> <p>c. Guru menyampaikan pengumuman tentang jadwal kegiatan monitoring hasil bimbingan kelompok, dan menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam</p>
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Keseuaian program; Antusiasme peserta didik,Kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan
2. Penilaian Hasil	Understanding ,Comfortable ,Action
3. Tindak lanjut	Memonitor perubahan sifat pesimis pada diri

Mengetahui,
Guru BK

Peneliti

(Ahmad Virza, S.Pd., Gr)

(Nisa Urrahmi)

MATERI LAYANAN

A. **Pertanyaan-Pertanyaan Konselor untuk Memancing Socrates Dialog**

1. Apa yang dimaksud dengan sifat pesimis?
2. Apa saja kebiasaan kalian yang mengarah ke sifat pesimis?
3. Apa saja penyebab sifat pesimis?
4. Bagaimana cara kita mengatasi sifat pesimis?

B. **Pengertian Sifat Pesimis**

Pesimis merupakan bentuk pola pikir seseorang dalam menerima kenyataan dunia yang berbanding terbalik dengan harapannya. Ia selalu berpikir bahwa apapun yang akan ia lakukan akan selalu gagal dan lemah dalam melakukan hal tersebut. Pesimis memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menjadi depresi, dan depresi juga berhubungan dengan kematian karena pengaruhnya bagi tekanan tubuh. Menurut Seligman dalam Garvin 2019 orang yang memiliki sifat pesimis cenderung menyakini bahwa kejadian buruk akan terus terjadi dalam waktu yang lama, dan merekalah penyebab dari kejadian buruk itu. Orang yang memiliki sifat pesimis tidak memikirkan langkah apa yang bisa ia lakukan untuk mengubah kondisi, sebab ia menganggap bahwa kondisi negatif tersebut adalah permanen.

Sifat pesimis merupakan bagian dari konsep diri negatif pada teori konsep diri dalam psikologi. Konsep diri merupakan semua persepsi manusia terhadap diri sendiri yang terbentuk karena pengalaman baik dan pengalaman buruk seseorang di masa lalu, sehingga tersimpan didalam memori dan mental kepribadiannya. Jika pengalaman buruk yang dialaminya inilah yang nantinya akan menjadi trauma, rasa takut, dan kurang percaya diri dan menghasilkan sikap pesimis.

C. Karakteristik Sifat Pesimis

Karakteristik pemikiran orang yang pesimis menurut Seligman dalam Dwi Indah Permatasari 2018 diantaranya yaitu kejadian masa lalu dianggap sebagai sesuatu yang tidak akan pernah berakhir (*permanence*), bagi orang yang pesimis, ketika mengalami satu kegagalan maka ia akan menganggap bahwa dirinya tidak mampu melakukan hal yang khusus (*pervasiveness*), dan orang yang pesimistik menganggap bahwa ketika terjadi suatu kegagalan maka dia akan menganggap itu kesalahannya. Tetapi ketika keberhasilan tercapai, maka itu seharusnya karena orang lain bukan karena dirinya (*personalization*).

D. Ciri-ciri Sifat Pesimis

Orang yang pesimis cenderung sulit percaya bahwa segala sesuatunya akan berhasil. Mereka menganggap bahwa dengan mengharapkan hal yang buruk sejak awal, maka tidak akan kecewa apabila hal tersebut terjadi. Adapun ciri-ciri orang yang memiliki sifat pesimis adalah:

1. Kecemasan yang meningkat saat menghadapi berbagai persoalan
2. Lemah dan kurang dalam hal mengelola mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
3. Tidak dapat menetralisasi ketegangan atas masalah yang di hadapi
4. Sering gugup dan lemah berbicara (gagap)
5. Sering minder dan tidak mau bergaul dengan kelompok yang lebih darinya
6. Mudah putus asa.
7. Mempunyai trauma yang di rasakan
8. Berketergantungan kepada orang lain dalam menyelesaikan masalah.



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN**

SMK NEGERI 1 AL- MUBARKEYA INGIN JAYA

Jln. Asrama Rider, Gampong Kayee Lee, Kec. Ingin Jaya, Kab. Aceh besar.
Kode pos. 23371 Telp : 0651 80710002 | Email : smk.mubarkeya@gmail.com |
Website : www.smkalmubarkeya.sch.id



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Satuan Pendidikan : SMKN 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya	Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
Kelas/ Semester : XI / Ganjil	Aspek Perkembangan/ SKKPD : Kematangan Intelektual
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelayanan (JP)/Pertemuan 2	Model dan Moda : Curah pendapat
Topik/ Materi : <i>Self Talk</i> dalam Kegiatan sehari-hari	Media dan Alat : Laptop
Bidang Layanan : Bimbingan kelompok	

TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
		1. Peserta didik dapat memahami <i>Self Talk</i> dalam Kegiatan sehari-hari 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi 2 <i>Self Talk</i> dalam Kegiatan sehari-hari 3. Peserta didik dapat mengidentifikasi <i>Self Talk</i> negatif dalam Kegiatan sehari-hari	4. Peserta didik mengenali <i>Self Talk</i> dalam Kegiatan sehari-hari
LANGKAH KEGIATAN			
a. Pembentukan	1. Mengucapkan salam dan berdoa 2. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok 3. Guru menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok 4. Guru menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok		
b. Peralihan	5. Guru memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan 6. Guru mengadakan ice Breaking untuk memotivasi agar anak lebih semangat 7. Peserta didik membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok 8. Peserta didik berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu		
c. Kegiatan Inti (menggunakan model : Socrates dialog)	<p>Experience</p> 1. Guru memberikan pertanyaan untuk memancing dialog dengan peserta didik terkait :Teknik <i>self talk</i> berdasarkan pengalaman 2. Masing-masing peserta didik diberi kesempatan berpendapat 3. Guru memparaprase pendapat peserta didik		
	<p>Identify</p> 1. Anak mengamati materi tentang <i>Self Talk</i> dalam Kegiatan sehari-hari 2. Peserta didik diskusi tentang tentang <i>Self Talk</i> dalam Kegiatan sehari-hari 3. Peserta didik mendiagnosis sebab-sebab <i>Self Talk</i> negatif dalam Kegiatan sehari-hari Analyze 4. Guru membagikan hasil penilaian peserta didik yang di bawah KKM 5. Peserta didik menalisis dampak sifat pesimis dengan melihat hasil penilaian yang dibawah KKM 6. Peserta didik berdialog dengan teman dan guru tentang dampak lebih jauh jika tidak memperbaiki sifat pesimis pada diri		
	<p>Generalisation</p> 1. Peserta didik diberi tugas merancang upaya mengatasi <i>Self Talk</i> negatif dalam Kegiatan sehari-hari 2. Guru menyampaikan soft file liflet tentang kiat-kiat mengatasi <i>Self Talk</i> negatif dan Peserta didik di minta memilih minimal 2 untuk di lakukan. 3. Peserta didik membuat komitmen untuk mempraktikan kiat-kiat yang dipilih.		
5. Pengakhiran	1. peserta didik menyimpulkan kegiatan 2. Peserta didik bermain game”Putuskan dengan cepat” untuk merefeksi hasil layanan 3. Guru menyampaikan pengumuman tentang jadwal kegiatan monitoring hasil bimbingan kelompok, dan menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam		

PENILAIAN	
5. Penilaian Proses	Keseuaian program; Antusiasme peserta didik,Kebermanfaatan dan kebermanaknaan kegiatan
6. Penilaian Hasil	Understanding ,Comfortable ,Action
7. Tindak lanjut	Memonitor perubahan sifat pesimis pada diri

Mengetahui,
Guru BK

Peneliti

(Ahmad Virza, S.Pd., Gr)

(Nisa Urrahmi)

MATERI LAYANAN **(Self Talk dalam Kegiatan Sehari-hari)**

A. Pengertian *Self Talk*

Menurut Saligman & Reichenberg mendeskripsikan Teknik *Self Talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik *Self Talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *Self Talk* yang lebih positif. *Self Talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri.

B. Macam-macam Teknik *Self Talk*

Self Talk juga dibagi menjadi *Self Talk* tentang diri sendiri dan *Self Talk* tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh dalam penggunaan *Self Talk*:

1. *Self Talk* positif tentang diri sendiri: “dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya”.
2. *Self Talk* positif tentang orang lain: “sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia dapat diajak bekerjasama dengan baik”.
3. *Self Talk* negatif tentang diri sendiri: “setiap kali saya membuat kue sepertinya tidak pernah enak”.
4. *Self Talk* negatif tentang orang lain: “setiap kali saya bertemu teman sekelas di saat ujian, rasanya semua ingatan saya jadi hilang.



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN**

SMK NEGERI 1 AL- MUBARKEYA INGIN JAYA

Jln. Asrama Rider, Gampong Kayee Lee, Kec. Ingin Jaya, Kab. Aceh besar.
Kode pos. 23371 Telp : 0651 80710002 | Email : smk.mubarkeya@gmail.com |
Website : www.smkalmubarkeya.sch.id



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Satuan Pendidikan : SMKN 1 Al-Mubarkeya Ingin Jaya	Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
Kelas/ Semester : XI / Ganjil	Aspek Perkembangan/ SKKPD : Kematangan Intelektual
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelayanan (JP)/Pertemuan 3	Model dan Moda : Curah pendapat
Topik/ Materi : Mengatasi sifat pesimis dengan teknik <i>Self Talk</i>	Media dan Alat : Laptop
Bidang Layanan : Bimbingan kelompok	

TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
		1. Peserta didik dapat memahami sifat pesimis yang ada pada diri 2. Peserta didik dapat memahami cara Mengatasi sifat pesimis dengan teknik <i>self talk</i>	3. Peserta didik mengenali cara Mengatasi sifat pesimis dengan teknik <i>self talk</i>
LANGKAH KEGIATAN			
a. Pembentukan	1. Mengucapkan salam dan berdoa 2. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok 3. Guru menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok 4. Guru menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok		
b. Peralihan	5. Guru memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan 6. Guru mengadakan ice Breaking untuk memotivasi agar anak lebih semangat 7. Peserta didik membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok 8. Peserta didik berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu		
c. Kegiatan Inti (menggunakan model : Socrates dialog)	<p>Experience</p> <p>1. Guru memberikan pertanyaan untuk memancing dialog dengan peserta didik terkait : Mengatasi sifat pesimis dengan teknik <i>self talk</i> 2. Masing-masing peserta didik diberi kesempatan berpendapat Guru memparaprase pendapat peserta didik</p> <p>Identify</p> <p>1. Anak mengamati materi tentang Mengatasi sifat pesimis dengan teknik <i>self talk</i> 2. Peserta didik diskusi tentang Mengatasi sifat pesimis dengan teknik <i>self talk</i> 3. Peserta didik mendiagnosis cara Mengatasi sifat pesimis dengan teknik <i>self talk</i> 4. Guru membagikan hasil penilaian peserta didik yang di bawah KKM 5. Peserta didik menanalisis dampak sifat pesimis dengan melihat hasil penilaian yang dibawah KKM 6. Peserta didik berdialog dengan teman dan guru tentang dampak lebih jauh jika tidak memperbaiki sifat pesimis pada diri</p> <p>Generalisation</p> <p>1. Peserta didik diberi tugas merancang upaya Mengatasi sifat pesimis dengan teknik <i>self talk</i> 2. Guru menyampaikan soft file liflet tentang kiat-kiat mengatasi Mengatasi sifat pesimis dengan teknik <i>self talk</i> di minta memilih minimal 2 untuk di lakukan. 3. Peserta didik membuat komitmen untuk mempraktikan kiat-kiat yang dipilih.</p>		
d. Pengakhiran	1. peserta didik menyimpulkan kegiatan 2. Peserta didik bermain game”Putuskan dengan cepat” untuk merefeksi hasil layanan 3. Guru menyampaikan pengumuman tentang jadwal kegiatan monitoring hasil bimbingan kelompok, dan menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam		

PENILAIAN	
e. Penilaian Proses	Keseuaian program; Antusiasme peserta didik,Kebermanfaatan dan kebermanaknaan kegiatan
f. Penilaian Hasil	Understanding ,Comfortable ,Action
g. Tindak lanjut	Memonitor perubahan sifat pesimis pada diri

Mengetahui,
Guru BK

Peneliti

(Ahmad Virza, S.Pd., Gr)

(Nisa Urrahmi)

MATERI LAYANAN

A. Pengertian Teknik *Self Talk*

Menurut Saligman & Reichenberg mendeskripsikan Teknik *Self Talk* sebagai sebuah pep talk (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik *Self Talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *Self Talk* yang lebih positif. *Self Talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri.

Menurut Schafer mengemukakan Teknik *Self Talk* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada self talk yang lebih positif. Tujuan pemberian teknik self talk adalah mengubah negative self talk yang ada pada individu menjadi positive *Self Talk*.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa positive *Self Talk* adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positive dan bersifat memberikan penguatan untuk aktivitas yang dilakukan dengan keras maupun pelan , berulang-ulang dan dalam waktu tertentu.hal tersebut dilakukan memberikan penguatan dan keyakinan dalam melakukan usaha mencapai suatutugas tertentu.

B. Tujuan Teknik *Self Talk*

Tujuan pemberian Teknik *Self Talk* adalah mengubah negative *Self Talk* yang ada pada individu menjadi positive *Self Talk*. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa 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. Dengan berbicara secara positif pada diri sendiri, seseorang dapat lebih mudah menghadapi kegagalan dan melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, sehingga dapat lebih cepat bangkit kembali dan mencapai tujuan yang diinginkan.

C. Tahapan Teknik *Self Talk* dalam Bimbingan Kelompok

1. Tahap Mendengarkan

Self Talk pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan *Self Talk* negatif yang biasanya muncul pada situasi tertentu dalam kehidupan konseli, dengan cara konseli menceritakan masalahnya terkait sifat pesimis yang dialami saat menghadapi situasi tertentu, sehingga konselor dan anggota kelompok lain dapat memberikan pendapat dan memotivasi anggota kelompok lain.

2. Tahap menuliskan *Self Talk* negative

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan setiap *Self Talk* negatif yang dialami konseli. konseli dapat menuliskan dalam jurnal *Self Talk* yang telah disediakan mengenai *Self Talk* konseli. Setelah itu konseli membacakan

Self Talk negatif yang telah di tuliskan sehingga anggota kelompok yang lain dapat memberikan masukan atau saran tentang pernyataan positif yang tepat untuk setiap pernyataan negatif yang telah dibacakan dan dituliskan konseli dalam jurnal kegiatan tersebut.

Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa *Self Talk* negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh demaindoman negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, *Self Talk* positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh demain positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang.

3. Tahap mengubah *Self Talk* negatif ke positif

Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli diarahkan untuk mengubah *self* negatif menjadi *self* positif. Konselor meyakinkan kepada konseli bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dengan cara mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

4. Tahap menetapkan *Self Talk* positif

Pada tahap ini konseli mampu menetapkan self talk positifnya dan akan melakukannya *Self Talk* positif setiap hari. Konselor mengarahkan kepada konseli untuk terus menerus mengembangkan pikiran rasionalnya terhadap dirinya dan dalam kehidupannya agar lebih baik.

Lampiran 10. Dokumentasi



Uji Validasi Instrumen



Pemberian Angket Kepada Siswa



Pemberian *Treatment I*



Pemberian *Treatment II*



Pemberian *Treatment III*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Nisa Urrahmi
NIM : 190213062
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi : Bimbingan Konseling
Tempat / Tanggal Lahir : Seuneubok Tuha, 23 September 2001
Alamat Domisili : Laksana, Kuta Alam, Banda Aceh
Alamat Rumah : Seuneubok Tuha, Pantee Bidari, Aceh Timur
Email : 190213062@student.ar-raniry.ac.id

Riwayat Pendidikan

SD : SDN Seuneubok Tuha
SMP : SMPN 3 Pantee Bidari
SMA : SMAN 1 Simpang Ulim
Perguruan Tinggi (S1) : UIN Ar-Raniry Banda Aceh (2019-Sekarang)

Identitas Orang Tua

Nama Ayah : M. Yusuf AR
Pekerjaan Ayah : Wiraswasta
Pendidikan Ayah : SMA
Nama Ibu : Nurhayaton
Pekerjaan Ibu : ASN
Pendidikan Ibu : S1 PGSD Universitas Terbuka
Alamat Orang Tua : Seuneubok Tuha, Pantee Bidari, Aceh Timur