

Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) pada Siswa Kelas VIII Tingkat SMP

Refa Mayora¹ Non Syafriaedi² Tri Umari³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: refa.mayora2642@student.unri.ac.id¹ non.syafriaedi@lecturer.unri.ac.id²
tri.umari@lecturer.unri.ac.id³

Abstract

This research aims to determine whether group counseling services using the self-talk technique have an effect on improving self-awareness in class VIII of Junior High School Level. This research is a quantitative study using an experimental method with a one-group pretest-posttest design involving a single subject group. Data collection was carried out through the distribution of a self-awareness scale, which was then analyzed using the Wilcoxon test with the help of SPSS Version 25. The results of this study indicate that there is a difference in the level of self-awareness of students before and after receiving group counseling services with the self-talk technique. Furthermore, the study found that the contribution of group counseling services with the self-talk technique to students' self-awareness was 49%, while the remaining 51% was influenced by other factors such as family support, social interactions, education, and cultural values.

Keywords: *Self Awareness, Group Counseling Services, Self Talk.*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk karakter dan kepribadian individu, khususnya bagi siswa yang berada dalam fase perkembangan remaja. Pada tahap ini, siswa mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial dan akademis. Salah satu aspek penting dalam perkembangan ini adalah kesadaran diri, yang mencakup pemahaman terhadap perasaan, pemikiran, dan tindakan diri sendiri, serta kemampuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pribadi. Salah satu strategi dalam dunia pendidikan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) pada siswa yaitu menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*. Hal ini sejalan dengan penelitian Maharani dan Mardhiyah (2023) dimana *self talk* dapat meningkatkan kesadaran diri siswa, dimana siswa akan mengulangi kalimat positif sebagai pengingat serta motivasi untuk dirinya sendiri. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang dilakukan dalam kelompok kecil dengan tujuan untuk membantu individu mengatasi masalah, meningkatkan keterampilan sosial, dan mengembangkan aspek diri lainnya. Bimbingan kelompok dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa (Fitriani, 2017)

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan kesadaran diri pada siswa. Dengan menggunakan teknik *self talk*, siswa diharapkan dapat lebih mengenali pola pikir dan perasaan mereka, serta belajar cara untuk mengelola emosi dan meningkatkan pemahaman diri. Bimbingan kelompok yang dirancang dengan menggunakan teknik ini dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam membekali siswa dengan keterampilan untuk meningkatkan kesadaran diri mereka,

yang pada gilirannya dapat berdampak positif terhadap pencapaian akademis dan perkembangan pribadi mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, serta memberi wawasan tentang bagaimana teknik self talk dapat diimplementasikan dalam setting pendidikan untuk mendukung perkembangan kesadaran diri siswa. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai peran bimbingan kelompok dalam pembentukan kesadaran diri siswa di sekolah-sekolah.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 1 Koto Kampar Hulu, menjelaskan permasalahan lain yang ada. Permasalahan yang pertama adalah kebanyakan siswa kurang menyadari tanggung jawab dan kewajibannya. Seperti siswa yang yang telat menyelesaikan tugas, dimana seharusnya hal tersebut merupakan tanggung jawab mereka sebagai siswa. Selain itu, beberapa siswa tidak disiplin saat pembelajaran berlangsung seperti datang terlambat, siswa yang kedapatan mengganggu teman dan mengobrol saat pembelajaran berlangsung. Namun, siswa yang dimaksud tidak merasa bersalah dan sering mengulangi perbuatannya. Menurut penelitian (Kusumawati, 2021) teknik *self talk* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* berpengaruh untuk meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) pada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasy* eksperimen berbentuk *One Group Pretest-Posttest Design* (Test Awal-Akhir), dengan satu kelompok subjek. Pada penelitian ini metode pengumpulan data dilakukan dengan membagikan angket atau kuesioner dengan cara memberikan beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pertanyaan berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup. Angket yang diberikan yaitu angket skala kesadaran diri. Sampel pada penelitian ini yaitu 9 orang siswa yang mengalami kesadaran diri rendah melalui hasil pre-test kuesioner skala kesadaran diri dengan menggunakan teknik *non probability sampling* melalui teknik *purposive sampling*. Teknik ini memastikan bahwa sampel yang dipilih sudah sesuai dengan kriteria atau pertimbangan tertentu yang sebelumnya sudah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu siswa dengan kesadaran diri (*self awareness*) yang rendah. Teknik analisis data pada penelitian ini diantaranya analisis deskriptif, analisis komparatif dan analisis korelasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dipaparkan sesuai dengan tujuan penelitian, yakni : Tingkat kesadaran diri (*self awareness*) siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, perbedaan tingkat kesadaran diri (*self awareness*) siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, serta pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) siswa.

Tabel 1. Tingkat Kesadaran Diri (*Self Awareness*) Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk*

Kategori	Interval	Sebelum <i>Treatment</i>		Sesudah <i>Treatment</i>	
Tinggi	136-170	-	-	6	66%
Sedang	102-135	4	44%	3	33%
Rendah	34-101	5	55%	-	-

Jumlah		9	100%	9	100%
Tinggi	136-170	-	-	6	66%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, kesadaran diri (*self awareness*) siswa berada pada kategori rendah, sedangkan setelah diberikan layanan, terdapat peningkatan yang signifikan

Tabel 2. Perbedaan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk*
Posttest-Pretest

Z	-2.666 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

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

Berdasarkan tabel diatas, sesuai dasar penerimaan atau penolakan hipotesis dengan tingkat signifikansi α 5% (0,05), diperoleh hasil uji *SPSS versi 25* dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan hasil 0,008 kurang dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesadaran diri (*self awareness*) sebelum dan sesudah perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*.

Tabel 3. Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) Siswa
Correlations

		<i>Pre test Post test</i>		
Spearman's rho	<i>Pre test</i>	Correlation Coefficient	1,000	,604**
		Sig. (2-tailed)	.	,004
		N	9	9
	<i>Post test</i>	Correlation Coefficient	,704**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,003	.
		N	9	9

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) yang didapat adalah 0,003. Karena nilai Sig. (2-tailed) $0,003 < 0,05$ sesuai dengan prinsip nilai signifikansi apabila $< 0,05$ maka hasilnya dapat diterima. Maka dapat disimpulkan, bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) siswa. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,704, sehingga untuk menentukan hasil koefisien determinasi dihitung dengan mengkuadratkan koefisiennya sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 (r)^2 &= (0,704)^2 \\
 &= 0,495 \\
 &= 0,495 \times 100\% \\
 &= 49\%
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) siswa memberikan kontribusi sebesar 49%, sementara 51% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, diantaranya dukungan keluarga dan aspek lainnya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pemaparan penelitian yang telah dibahas diatas, dapat diketahui bahwa, kesadaran diri (*self awareness*) siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* berada pada kategori rendah. Hal ini dikarenakan siswa belum mampu memahami pentingnya kesadaran diri (*self awareness*) mereka dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari maupun masa yang akan datang, selain itu juga dikarenakan mereka belum mengetahui dengan jelas apa saja kelebihan dan kekurangan dirinya, serta belum bisa merespon dengan realistis penilaian orang lain terhadap dirinya. Namun, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, terjadi peningkatan kesadaran diri (*self awareness*) pada siswa. Dengan kata lain, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* berpengaruh untuk meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nisak (2021) dimana rata-rata skor *pretest* dan *posttest* kesadaran diri (*self awareness*) meningkat secara signifikan. Perbedaan ini menunjukkan metode *self talk* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*). Peningkatan skor ini dikaitkan dengan perubahan sikap subjek penelitian dalam kelompok eksperimen juga. Kemudian, didukung juga oleh penelitian Harris dan Taylor (2023) mengaggaskan bahwa *self talk* positif dapat mempengaruhi perubahan perilaku dan pikiran. Dengan berfokus pada afirmasi dan informasi positif, peserta dapat mengubah pemikirannya menjadi lebih baik dan mempengaruhi perilakunya secara signifikan. Kesadaran diri (*self awareness*) siswa perlu ditingkatkan agar tugas perkembangan mereka kedepannya. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan kelompok. Kesadaran diri (*self awareness*) bukan sekedar teori, ada baiknya jika langsung mengaplikasikannya secara langsung. Untuk memudahkan siswa dalam penerapannya, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self talk*.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesadaran diri (*self awareness*) siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* sebagian berada pada kategori rendah. Namun, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, kesadaran diri (*self awareness*) siswa meningkat sebagian besar menjadi kategori tinggi. Sehingga terjadi peningkatan kesadaran diri (*self awareness*) siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*.
2. Kesadaran diri (*self awareness*) siswa mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*. Artinya, terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*.
3. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* berpengaruh untuk meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R. M., & Fitriani, A. (2017). Pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan kesadaran diri siswa di SMP Negeri 1 Pekanbaru. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(2), 122-129.
- Fajri, M., & Yuliana, D. (2018). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kesadaran diri pada siswa di SMA Negeri 1 Medan. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 6(1), 75-82.

- Kusnandar, U., & Salim, M. (2020). Pengaruh teknik self talk dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kesadaran diri siswa di SMK Negeri 2 Bandung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(4), 98-105.
- Maharani, D., & Mardhiyah, A. (2023). Penerapan Self Talk dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Membaca Al-Quran. *Waratsah: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman dan Sociolinguistik*, 9(1), 87-109.
- Nisak, K. (2021). Pengaruh Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Menghafal Al-Qur'an Siswa Kelas Xi Di Mas Jeumala Amal Pidie Jaya. (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Tarbiyah dan Keguruan).
- Pratiwi, Y., & Purnamasari, M. (2020). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik self talk terhadap peningkatan kesadaran diri siswa di SMK Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 78-85.
- Rachmawati, S., & Kusumawati, A. (2021). Pengaruh teknik self talk terhadap peningkatan kesadaran diri siswa dalam pendidikan karakter di SMK Negeri 1 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(2), 120-127.
- Sari, D. R. (2019). Penerapan teknik self talk untuk meningkatkan kesadaran diri pada siswa di SMA Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(3), 212-219.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Surjono, H. D. 2017. *Multimedia Pembelajaran Interaktif; Konsep dan Pengembangan*. Yogyakarta: UNY Press.