

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN SELF AWARENESS PADA SISWA KELAS X MAPN 4 MEDAN**Tria Anisyah Pebina Br Ginting¹, Ahmad Syarqawi², Fauziah Nasution³**Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara¹²³Email: tria303211012@uinsu.ac.id¹, ahmadsyarqawi@uinsu.ac.id²,
fauziahnasution@uinsu.ac.id³

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self-Talk dalam meningkatkan Self-Awareness pada siswa kelas X MAPN 4 Medan. Latar belakang penelitian ini berangkat dari rendahnya tingkat kesadaran diri siswa yang ditunjukkan melalui ketidakmampuan mengenali emosi, kurangnya refleksi diri, serta tidak mempunya siswa memahami potensi dan kelemahan dirinya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimental dan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 12 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari total populasi 33 siswa kelas X-2 MAPN 4 Medan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Self-Awareness, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan skor Self-Awareness dari kategori rendah menjadi sedang dan tinggi, dengan nilai Z sebesar -3.068 dan signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar $0.002 < 0.05$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self-Talk efektif dalam meningkatkan Self-Awareness siswa kelas X MAPN 4 Medan.

Kata Kunci. *Bimbingan Kelompok, Self-Talk, Self-Awareness, Siswa*

Abstract. *This study aims to determine the effectiveness of group guidance services using the Self-Talk technique in improving Self-Awareness among tenth-grade students at MAPN 4 Medan. The background of this research is based on the low level of students' self-awareness, as indicated by their inability to recognize emotions, lack of self-reflection, and poor understanding of their own strengths and weaknesses. The research method employed was a quantitative approach with a pre-experimental design, specifically the One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 12 students selected through purposive sampling from a population of 33 students in class X-2 at MAPN 4 Medan. Data collection techniques included a Self-Awareness scale questionnaire, observation, interviews, and documentation. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test with the IBM SPSS Statistics 23 application. The results indicated that all participants experienced an increase in Self-Awareness scores, shifting from the low category to medium and high categories. The Wilcoxon test produced a Z-value of -3.068 with a significance level (Asymp. Sig. 2-tailed) of $0.002 < 0.05$, indicating a significant difference between pre-test and post-test scores. Therefore, it can be concluded that group guidance services using the Self-Talk technique are effective in enhancing the Self-Awareness of tenth-grade students at MAPN 4 Medan.*

Keywords. *Group Guidance, Self-Talk, Self-Awareness, Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fenomena yang fundamental atau asasi dalam hidup manusia dimana ada kehidupan disitu pasti ada pendidikan. Pendidikan sebagai gejala sekaligus upaya memanusiakan manusia itu sendiri. Pendidikan juga berarti lembaga yang bertanggung jawab menetapkan cita-cita (tujuan) pendidikan, isi, sistem dan organisasi pendidikan meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat (Rahman et al., 2022). Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk memberikan bimbingan atau pertolongan untuk mengembangkan potensi jasmani dan rohani yang diberikan oleh para guru kepada peserta didik untuk mencapai kedewasaannya serta mencapai tujuan agar peserta didik mampu melaksanakan tugas hidupnya secara mandiri (Hidayat et al., 2019).

Salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan adalah adanya peserta didik, sebab seseorang tidak bisa dikatakan sebagai pendidik apabila tidak ada yang dididiknya. Peserta didik dimaknai sebagai orang (anak) yang sedang mengikuti proses kegiatan pendidikan atau proses belajar mengajar untuk menumbuh kembangkan potensinya (Kamaliah, 2021). Peserta didik memiliki potensi dasar yang perlu dikembangkan melalui pendidikan, baik secara fisik maupun psikis, baik pendidikan itu dilingkungan keluarga, sekolah maupun dilingkungan masyarakat dimana peserta didik tersebut berada. Peserta didik juga harus memahami hak dan kewajibannya sebagai peserta didik serta melaksanakannya (Yulia et al., 2024).

Peserta didik khususnya yang berada pada fase perkembangan remaja, sudah pasti pada tahap ini peserta didik 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 (self awareness) (Annisa, 2020). Kesadaran diri (self awareness) adalah keadaan dimana seseorang bisa memahami diri sendiri dengan setepat-tepatnya. Seseorang disebut memiliki kesadaran diri jika seseorang tersebut memahami emosi dan mood yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata yang mencakup pemahaman terhadap perasaan, pemikiran, dan tindakan diri sendiri, serta kemampuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pribadi. Individu yang memiliki self awareness tinggi akan lebih mampu mengendalikan emosi, membuat keputusan tepat, serta membangun hubungan sosial yang sehat. (Maharani & Mustika, 2016). Namun, kondisi siswa saat ini menunjukkan bahwa tingkat self awareness masih rendah. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru BK MAPN 4 Medan, peneliti mendapat informasi mengenai rendahnya kesadaran diri siswa terhadap dirinya sendiri.

Self awareness yang rendah pada siswa cukup sering di temui disekolah, ujar guru Bk tersebut saat diwawancarai. Biasanya terlihat dari bagaimana siswa tidak mampu mengenali emosi yang mereka rasakan. Siswa tiba-tiba marah, kecewa, atau murung tanpa memahami penyebabnya. Hal ini tentu mempengaruhi cara mereka berinteraksi dan berkonsentrasi dalam belajar. Guru BK tersebut juga menambahkan bahwa siswa dengan tingkat self awareness yang rendah umumnya sulit menerima kritik atau masukan dari guru maupun teman. Ketika diberi nasihat, siswa cenderung defensif, merasa disalahkan, dan tidak mau terbuka untuk memperbaiki diri, siswa juga tidak melakukan refleksi atau introspeksi diri saat melakukan kesalahan. Tidak hanya itu, kurangnya kesadaran diri juga membuat siswa tidak mengetahui potensi dan kelemahannya sendiri. Dan guru BK menyampaikan bahwa penting sekali untuk membimbing siswa agar lebih mengenal dirinya sendiri. Fenomena tersebut juga dipengaruhi oleh perkembangan budaya digital dan media sosial. Banyak siswa yang terbiasa membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga muncul perasaan rendah diri, cemas, bahkan kehilangan motivasi untuk berkembang.

Mereka mudah merasa gagal sebelum mencoba dan kurang percaya diri untuk menghadapi tantangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya self awareness tidak hanya menghambat prestasi akademik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis

dan hubungan sosial siswa (Dariyo, 2017). Peran guru bimbingan dan konseling sangat penting untuk memberikan rancangan layanan bimbingan bagi siswa yang membutuhkannya baik melalui layanan individual maupun kelompok. Salah satunya adalah menggunakan layanan bimbingan kelompok (Septina, 2020). Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuantujuan bersama.

Bimbingan kelompok juga dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Sasaran bimbingan kelompok adalah individu-individu dalam kelompok agar individu yang diberikan bimbingan mendapatkan pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri dan perwujudan diri dalam menuju perkembangan optimal (Kumara, 2017). Terdapat salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dan diharapkan sebagai tindakan dalam mengatasi permasalahan peserta didik mengenai meningkatkan kesadaran diri (self awareness) pada siswa yaitu menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk (Annisa, 2020).

Teknik self talk ini merupakan tindakan dalam berbicara terhadap diri sendiri, baik menggunakan suara yang keras hingga didengar orang lain maupun diam atau mengucapkan pada diri sendiri. Dalam hal tersebut melibatkan pemikiran rasional dengan menyebut berulang-ulang frasa yang akan mendukung suatu tindakan (Setiari et al., 2022). 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. 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 (Aulia & Nurjannah, 2023). 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 dapat berdampak positif terhadap perkembangan pribadi mereka terutama dalam meningkatkan kesadaran diri (Annisa, 2020). Beberapa penelitian yang efektif menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik self talk untuk meningkatkan kesadaran diri siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Refa Mayora dkk, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk berpengaruh untuk meningkatkan kesadaran diri (self awareness). Siswa dapat mengetahui dengan jelas apa saja kelebihan dan kekurangan dirinya, serta bisa merespon dengan realistis penilaian orang lain terhadap dirinya (Annisa, 2020). Penelitian lain dilakukan oleh Agung Obi menunjukkan bahwa dengan teknik self talk siswa mampu memahami diri sendiri, mengenali permasalahan yang sedang dihadapinya sadar terhadap dirinya, selalu berfikir positif, dan mengucapkan kata-kata yang positif (Obianto, 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Novia Damayanti menunjukkan bahwa penerapan teknik self-talk mampu membantu individu menyadari dan mengidentifikasi adanya negative self-talk dalam dirinya sehingga ia akan mencoba mengolah pikirannya dan membangun kembali kepercayaan dirinya (Damayanti, 2024). Penelitian ini penting karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas 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 serta kesadaran diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap subjek penelitian, meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol secara penuh dan belum memenuhi kriteria eksperimen murni (Sugiyono, 2010). Desain penelitian yang diterapkan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol, dengan membandingkan hasil antara *pre-test* dan *post-test* (Arikunto, 2014).

Pretest O ¹	Treatment X	Posstest O ²
---------------------------	----------------	----------------------------

Tabel 1 Pretest, Treatment dan Posstest

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-2 MAPN 4 Medan yang berjumlah 33 orang. Dari populasi tersebut, diambil 12 siswa sebagai sampel yang teridentifikasi memiliki tingkat kesadaran diri (*self-awareness*) rendah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, karena pemilihannya didasarkan pada kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Arikunto, 2014). Ada beberapa kriteria pemilihan sampel berdasarkan aspek ingin dinilai yaitu diantaranya yaitu kurangnya kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi diri, siswa cenderung tidak melakukan refleksi atau introspeksi diri saat melakukan kesalahan, serta ketidaktahuan siswa terhadap potensi dan kelemahan diri sendiri. Sebanyak 33 siswa kelas X-2 mengisi kuesioner skala *Self-Awareness*, dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat 12 siswa dengan skor rendah pada skala tersebut.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa metode, yaitu kuesioner, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Kuesioner tersebut berbentuk lembar pernyataan yang harus diisi oleh responden sesuai dengan kondisi diri mereka. Skala Likert yang digunakan terdiri dari empat kategori jawaban, yakni: (1) Selalu, (2) Sering, (3) Jarang, dan (4) Tidak Pernah. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data melalui observasi terhadap perilaku subjek, wawancara untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam, serta dokumentasi guna melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh dari instrumen lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki tingkat *Self-Awareness* rendah, dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) dengan menyebarkan kuesioner kepada seluruh siswa kelas X-2 yang berjumlah 33 orang. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tersebut, diperoleh 12 siswa yang termasuk dalam kategori rendah dan terindikasi memiliki tingkat *self-awareness* yang kurang. Berikut ini disajikan hasil perhitungan kuesioner *pre-test* skala *Self-Awareness* pada siswa.

Tabel 2. Hasil Pre-test Skala *Self-Awareness*

No	Responden	Skala <i>Self-Awareness</i>		
		Total	Kategori	% (interval)
1	DS	69	Rendah	62%
2	RK	72	Rendah	64%

3	FN	69	Rendah	62%
4	NA	72	Rendah	64%
5	WS	62	Rendah	55%
6	MFA	64	Rendah	57%
7	NM	72	Rendah	64%
8	NAA	71	Rendah	63%
9	TM	66	Rendah	59%
10	AS	70	Rendah	63%
11	IA	71	Rendah	63%
12	MA	68	Rendah	61%

Dalam penelitian ini, pengelompokan skor *Self-Awareness* siswa dilakukan berdasarkan interval skor dengan rentang antara skor minimum 28 hingga skor maksimum 112. Rentang tersebut sebesar 84 kemudian dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah (28–56), sedang (57–84), dan tinggi (85–112). Berdasarkan pedoman ini, setiap hasil pre-test siswa dapat diklasifikasikan sesuai dengan interval yang telah ditetapkan. Sebagai contoh, apabila skor siswa berada pada kisaran 28–56, maka termasuk kategori rendah; jika berada pada rentang 57–84, masuk kategori sedang; dan apabila skornya antara 85–112, maka dikategorikan tinggi. Dengan demikian, hasil skor *Self-Awareness* siswa pada tabel pre-test dapat ditentukan kategorinya dengan menyesuaikan nilai yang diperoleh dengan interval tersebut.

Berdasarkan Tabel 2, hasil pre-test skala *Self-Awareness* menunjukkan bahwa seluruh partisipan, yaitu sebanyak 12 siswa berada dalam kategori rendah, dengan persentase skor berkisar antara 55% - 64%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, tingkat *Self-Awareness* siswa masih tergolong sangat rendah. Adapun rentang skor total berada pada kisaran 62 - 72, yang memperlihatkan bahwa tingkat konsistensi kesadaran diri siswa masih berada pada kategori rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat *Self-Awareness* yang sangat rendah. Oleh karena itu, diperlukan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Talk* sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran diri (*Self-Awareness*) pada siswa yang menunjukkan tingkat kesadaran diri rendah.

Setelah intervensi selesai dilaksanakan, sebanyak 12 siswa yang menjadi sampel penelitian diminta untuk kembali mengisi kuesioner yang sama. Tujuannya adalah untuk mengetahui adanya perubahan tingkat *Self-Awareness* pada subjek setelah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil post-test yang diisi oleh 12 peserta tersebut, diketahui bahwa seluruh siswa menunjukkan peningkatan, dengan kategori berada pada tingkat sedang dan tinggi dalam hal *Self-Awareness*. Hasil lengkap post-test dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Post-test Skala *Self-Awareness*

No	Responden	Skala <i>Self-Awareness</i>		
		Total	Kategori	% (interval)
1	DS	86	Tinggi	77%

2	RK	92	Tinggi	82%
3	FN	84	Sedang	75%
4	NA	91	Tinggi	81%
5	WS	85	Sedang	76%
6	MFA	87	Tinggi	78%
7	NM	92	Tinggi	82%
8	NAA	88	Tinggi	79%
9	TM	85	Sedang	76%
10	AS	88	Tinggi	79%
11	IA	92	Tinggi	82%
12	MA	88	Tinggi	79%

Berdasarkan Tabel 3, terlihat adanya perubahan yang signifikan setelah dilakukan intervensi. Seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor dan beralih ke kategori sedang serta tinggi pada skala Self-Awareness. Total skor mengalami kenaikan yang cukup besar, dengan rentang antara 84 hingga 92, serta peningkatan persentase interval menjadi 75%–82%. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap siswa mengalami peningkatan kesadaran diri yang cukup berarti. Sebagai contoh, WS yang sebelumnya memperoleh skor 62 (55%) meningkat menjadi 85 (76%), sedangkan MFA yang semula memiliki skor 64 (57%) naik menjadi 88 (79%).

Dengan demikian, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada perilaku siswa, terutama dalam aspek kesadaran diri (Self-Awareness). Untuk mengetahui efektivitas intervensi terhadap tingkat Self-Awareness pada siswa, peneliti melakukan analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test melalui aplikasi IBM SPSS Statistics 23. Uji ini digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self-Talk.

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Ranks				
		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>posttest - pretest</i>	<i>Negative Ranks</i>	<i>0^a</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
	<i>Positive Ranks</i>	<i>12^b</i>	<i>6,50</i>	<i>78,00</i>
	<i>Ties</i>	<i>0^c</i>		
	<i>Total</i>	<i>12</i>		
<i>a. posttest < pretest</i>				
<i>b. posttest > pretest</i>				
<i>c. posttest = pretest</i>				
<i>Test Statistics^a</i>				
		<i>posttest - pretest</i>		
<i>Z</i>	<i>-3.068^b</i>			

<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,002
<i>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
<i>b. Based on positive ranks.</i>	

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diketahui bahwa seluruh peserta ($N = 12$) mengalami peningkatan skor dari pre-test ke post-test, yang ditunjukkan oleh jumlah positive ranks sebanyak 12 dan negative ranks sebanyak 0. Tidak terdapat nilai yang sama antara hasil pre-test dan post-test ($\text{ties} = 0$), yang menunjukkan bahwa semua responden mengalami perubahan positif setelah diberikan intervensi. Nilai Z sebesar -3.068 dengan tingkat signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar $0.002 < 0.05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi bimbingan kelompok dengan teknik Self-Talk berhasil meningkatkan tingkat Self-Awareness siswa. Hal ini memperkuat temuan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self-Talk terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri (Self-Awareness) siswa. Peningkatan skor yang diperoleh tidak hanya mencerminkan kemajuan secara kuantitatif, tetapi juga menunjukkan perubahan kualitatif yang nyata, terutama dalam aspek kepribadian, ketekunan, serta kemampuan siswa untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih positif. Secara keseluruhan, data tersebut memberikan bukti yang kuat bahwa layanan atau intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan tingkat kesadaran diri (Self-Awareness) siswa. Peningkatan ini menjadi aspek penting yang berperan dalam menumbuhkan kedisiplinan serta mendukung keberhasilan akademik siswa di masa yang akan datang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-talk dalam meningkatkan self-awareness pada siswa kelas X MAPN 4 Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar siswa memiliki tingkat self-awareness yang rendah. Hal ini ditandai dengan kesulitan dalam mengenali emosi, rendahnya kemampuan mengendalikan perasaan, serta kurangnya refleksi diri terhadap tindakan yang dilakukan. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Maharani dan Mustika (2016) yang menyatakan bahwa individu dengan self-awareness rendah cenderung kesulitan memahami perasaan dan pikiran sendiri, sehingga tidak mampu mengontrol perilaku secara efektif. Rendahnya kesadaran diri siswa juga disebabkan oleh pengaruh lingkungan sosial dan budaya digital. Fenomena membandingkan diri dengan orang lain di media sosial membuat siswa mudah merasa cemas dan kurang percaya diri (Dariyo, 2017). Hal ini menghambat perkembangan potensi diri dan berdampak negatif terhadap motivasi belajar. Oleh karena itu, intervensi melalui bimbingan kelompok dengan teknik self-talk dipandang relevan untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran diri yang lebih positif dan realistis terhadap dirinya sendiri.

Pendekatan self-talk merupakan bagian dari teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) yang dicetuskan oleh Albert Ellis (Aulia & Nurjannah, 2023). Pendekatan ini menekankan pentingnya kemampuan individu untuk menantang pikiran-pikiran irasional dan menggantinya dengan pernyataan positif yang membangun. Dalam konteks bimbingan kelompok, teknik ini membantu siswa mengenali pola pikir negatif seperti "*saya tidak mampu*" dan menggantinya dengan afirmasi positif seperti "*saya bisa mencoba dan belajar dari kesalahan.*"

Selama proses intervensi, kegiatan bimbingan kelompok dilakukan dalam lima sesi yang meliputi pembentukan, pengenalan konsep self-talk dan self-awareness,

identifikasi pikiran negatif, latihan self-talk positif, serta refleksi. Setiap sesi dirancang untuk memfasilitasi siswa mengenali emosi dan pikirannya, kemudian melatih mereka mengubah cara berpikir menjadi lebih positif. Hal ini sejalan dengan pendapat (Setiari et al, 2022) bahwa self-talk yang bersifat positif dapat memperkuat motivasi, meningkatkan fokus, dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih konstruktif.

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan kepada 33 siswa, diperoleh 12 siswa dengan skor self-awareness rendah, berada pada rentang 55–64%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta belum mampu memahami dan mengelola emosi dengan baik. Setelah diberikan intervensi melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-talk, dilakukan post-test terhadap 12 peserta tersebut untuk menilai perubahan yang terjadi.

Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh peserta. Seluruh siswa yang semula berada dalam kategori rendah berpindah ke kategori sedang dan tinggi dengan rentang skor 84–92 dan persentase 75–82%. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan yang diberikan efektif meningkatkan kesadaran diri siswa secara signifikan. Peningkatan ini tidak hanya bersifat kuantitatif tetapi juga kualitatif, sebagaimana terlihat dari perubahan perilaku dan sikap siswa terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test memperkuat temuan tersebut. Nilai Z sebesar -3.068 dengan signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) 0.002 (< 0.05) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Artinya, terdapat peningkatan tingkat self-awareness setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-talk. Uji ini dipilih karena data tidak berdistribusi normal, sesuai dengan prosedur analisis yang disarankan oleh (Ghozali, 2018). Perubahan positif ini juga didukung oleh teori fungsi self-awareness menurut Solso (dalam Puspitasari, 2021), yang menyebutkan bahwa kesadaran diri berperan penting dalam proses pengambilan keputusan, pengendalian emosi, dan pembentukan perilaku adaptif. Dengan meningkatnya self-awareness, siswa menjadi lebih mampu menilai tindakan, memahami tanggung jawab, dan mengarahkan diri menuju perilaku yang lebih produktif.

Selain itu, aspek self-awareness seperti attention, recall of knowledge, dan emotive (Putri et al., 2019) turut berkembang selama kegiatan berlangsung. Siswa lebih fokus dalam kegiatan belajar, mampu merefleksikan pengalaman diri, dan menunjukkan emosi yang lebih stabil. Hal ini menandakan bahwa layanan self-talk tidak hanya memengaruhi pola pikir, tetapi juga membangun keseimbangan emosional siswa dalam berinteraksi sosial maupun akademik. Secara kualitatif, hasil observasi selama pelaksanaan bimbingan kelompok menunjukkan adanya perubahan dalam perilaku siswa. Mereka menjadi lebih terbuka, berani mengemukakan pendapat, dan mampu memberikan umpan balik yang konstruktif terhadap sesama anggota kelompok. Temuan ini sejalan dengan manfaat bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno (dalam Kumara, 2017), yaitu meningkatkan kemampuan komunikasi dan memperkuat kerja sama antar individu dalam kelompok.

Peningkatan self-awareness melalui teknik self-talk juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek kepribadian seperti kemandirian dan ketekunan. Siswa belajar untuk memotivasi diri sendiri ketika menghadapi tantangan dan tidak mudah menyerah pada kesulitan. Menurut Septina (2020), self-talk positif dapat digunakan sebagai alat pengendalian diri dan sarana penguatan mental dalam menghadapi tekanan belajar dan sosial di sekolah. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-talk efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa.

Intervensi ini tidak hanya memperkuat kemampuan reflektif dan emosional siswa, tetapi juga mendukung kedisiplinan dan kesuksesan akademik mereka di masa depan. Oleh karena itu, guru BK disarankan untuk menjadikan teknik self-talk sebagai salah satu strategi intervensi dalam program bimbingan konseling di sekolah (Sugiyono, 2017; Waruwu et al., 2025).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self-Talk efektif dalam meningkatkan Self-Awareness siswa kelas X MAPN 4 Medan. Sebelum pelaksanaan intervensi, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat kesadaran diri yang rendah, yang terlihat dari ketidakmampuan mengenali dan mengendalikan emosi, kurangnya refleksi diri, serta ketidaktahuan terhadap potensi dan kelemahan diri. Setelah diberikan intervensi melalui serangkaian sesi bimbingan kelompok dengan teknik Self-Talk, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan baik secara statistik maupun perilaku. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -3.068$ dengan signifikansi $0.002 < 0.05$, yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Selain peningkatan skor kuantitatif, siswa juga memperlihatkan perubahan positif secara kualitatif, seperti kemampuan mengenali pikiran dan perasaan, peningkatan kepercayaan diri, serta kemampuan mengelola emosi dengan lebih baik. Siswa menjadi lebih reflektif, terbuka terhadap masukan, dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self-Talk dapat dijadikan alternatif strategi intervensi dalam bimbingan dan konseling sekolah untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, membangun kepribadian yang matang, serta mendukung keberhasilan akademik dan sosial mereka di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman, B. P., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani, Y. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1-8.
- Annisa, A. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri (Penelitian Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Magelang). 3(1), 746-750. <http://eprintslib.ummg1.ac.id/1584/>
- Aulia, I., & Nurjannah, N. (2023). Teori Klasik dan Kontemporer: REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) hingga Positive Self talk Tinjauan Islam. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), 1376-1383.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu Septina, R. (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)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Damayanti, N. (2024). P Pengembangan Media Poster bermuatan Teknik Self-talk untuk Menumbuhkan Percaya Diri Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 75-83.
- Dariyo, A. (2016). Peran self-awareness dan ego support terhadap kepuasan hidup remaja tionghoa. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 15(2), 254-274.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*.
- Hidayat, R., Ag, S., & Pd, M. (2019). *Buku Ilmu Pendidikan Rahmat Hidayat & Abdillah. Penerbit Buku Umum dan Perguruan Tinggi*.
- Kamaliah. (2021). Hakikat Peserta Didik. *EDUCATIONAL JOURNAL: General And Specific Research*, 1(1), 49-55.
- Kumara, A. (2017). *Bimbingan Kelompok dalam Konteks Sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Maharani, L., & Mustika, M. (2016). Hubungan self awareness dengan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (penelitian korelasional bidang BK pribadi). *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 57-72.
- Manurung, P., & Kamalia, M. (2025). *Wisata Halal Danau Toba: dalam Pandangan Masyarakat Batak Toba*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.

- Puspitasari, D. (2021). Peranan Self Awareness terhadap Pengambilan Keputusan Siswa.
- Prayoga, PA, & Manurung, P. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Kritik Konstruktif untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Sosial Siswa di MAN 1 Deli Serdang. *Jurnal Pendidikan Umum dan Humaniora* , 4 (4), 1985–1994. <https://doi.org/10.58421/gehu.v4i4.777>
- Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2019). Efektivitas teknik self-talk untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam belajar siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3(2), 60-67.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarqawi, A., Rambe, A. B. A. A., Tanjung, A. F., Rezeki, L. S., & Dewi, S. N. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Menyampaikan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas II SDN 105367 Desa Karang Anyar. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 477-485.
- Syafaruddin, S., Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. (2019). Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik.
- Waruwu, T., et al. (2025). *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam Kontemporer*. Medan: UINSU Press.
- Yulia, Y., Taqwima, A., Utami, M., & Hendrizal, H. (2024). KONSEP PESERTA DIDIK DALAM PANDANGAN PENDIDIKAN ISLAM: SEBUAH TINJAUAN KONSEPTUAL. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* , 7 (1), 33-42