

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul "Efektivitas Teknik *Self-Talk* dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Kelas XI SMAN 1 Kauman" ditulis oleh Nur Muhammad Anwari. NIM 126306212074. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dosen Pembimbing Sri Ajeng Kusumaningrum, M. Pd.

Kata Kunci: *Self-talk*, *Self-efficacy*, Konseling Kelompok

Self-efficacy yang rendah pada siswa dapat berdampak pada kurangnya kepercayaan diri, ketidaksiapan menghadapi tantangan, dan kecenderungan menghindari tugas-tugas akademik, seperti menunda mengerjakan tugas, enggan maju presentasi, hingga mencontek. Hal ini menjadi perhatian penting dalam upaya pengembangan potensi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self-talk* dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas XI SMAN 1 Kauman. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI yang memiliki tingkat *self-efficacy* rendah berdasarkan hasil *pretest*. Intervensi dilakukan melalui konseling kelompok menggunakan teknik *self-talk* selama empat sesi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuisioner *self-efficacy* yang disusun berdasarkan teori Bandura. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor *self-efficacy* siswa setelah diberikan intervensi, dengan nilai signifikansi sebesar 0,027 ($< 0,05$). Selain itu, skor rata-rata *N-Gain* sebesar 0,760 menunjukkan peningkatan yang tergolong tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* efektif dan memberikan dampak positif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa, terutama dalam hal kepercayaan diri dan keberanian menghadapi tugas.

Kata Kunci: *Self-talk*, *Self-efficacy*, Konseling Kelompok

ABSTRACT

The thesis entitled "The Effectiveness of Self-Talk Techniques in Enhancing the Self-Efficacy of 11th Grade Students at SMAN 1 Kauman" was written by Nur Muhammad Anwari. Student Identification Number (NIM): 126306212074. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah. State Islamic University of Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Thesis Advisor: Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd.

Keywords: *Self-talk, Self-efficacy, Group Counseling*

Low self-efficacy among students can lead to a lack of confidence, unpreparedness in facing challenges, and a tendency to avoid academic tasks such as procrastination, reluctance to present, and even cheating. This becomes a crucial issue in optimizing students' potential. This study aims to determine the effectiveness of the self-talk technique in improving the self-efficacy of eleventh-grade students at SMAN 1 Kauman. Self-efficacy refers to an individual's belief in their ability to complete tasks and overcome challenges. This research employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest experimental design. The research subjects were eleventh-grade students with low self-efficacy levels based on pretest results. The intervention was carried out through group counseling using the self-talk technique in four sessions. Data were collected using a self-efficacy questionnaire based on Bandura's theory. The results of the Wilcoxon test analysis showed a significant increase in students' self-efficacy scores after the intervention, with a significance value of 0.027 (< 0.05). Additionally, the average N-Gain score of 0.760 indicates a high level of improvement. These findings demonstrate that the self-talk technique is effective and has a positive impact on enhancing students' self-efficacy, particularly in terms of confidence and willingness to face tasks.

Keywords: *Self-talk, Self-efficacy, Group Counseling*

ملخص

أعدت أطروحة بعنوان “فعالية أسلوب التحدث مع النفس في تحسين الكفاءة الذاتية لدى طلاب الصف الحادي عشر في مدرسة سمان واحد كاومان” من قبل نور محمد أنوري. رقم الشهادة الوطنية للتوجيه والإرشاد الإسلامي: ١٢٦٣٠٦٢١٢٠٧٤. برنامج دراسة الإرشاد والتوجيه الإسلامي. كلية أصول الدين والأدب والدعوة. جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية في تولونججونج. المشرف: سري أجينج كوسومانينجروم، ماجستير في الإرشاد.

الكلمات المفتاحية: ** التحدث مع النفس، الكفاءة الذاتية، الإرشاد الجماعي **

قد يؤثر انخفاض الكفاءة الذاتية لدى الطلاب على ضعف ثقتهم بأنفسهم، وعدم استعدادهم لمواجهة التحديات، والميل إلى تجنب المهام الأكاديمية، مثل تأجيل الواجبات، والتردد في حضور العروض التقديمية، والغش. يُعدّ هذا الأمر مصدر قلق بالغ في إطار الجهود المبذولة لتطوير إمكانات الطلاب. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية تقنيات الحديث الذاتي في تحسين الكفاءة الذاتية لطلاب الصف الحادي عشر في مدرسة سمان واحد كاومان. الكفاءة الذاتية هي إيمان الشخص بقدرته على إكمال المهام ومواجهة التحديات. استخدمت هذه الدراسة نهجاً كمياً بتصميم تجريبي قبلي وبعدي لمجموعة واحدة. كان موضوعات الدراسة طلاب الصف الحادي عشر الذين لديهم مستويات منخفضة من الكفاءة الذاتية بناءً على نتائج الاختبار القبلي. تم إجراء التدخل من خلال الإرشاد الجماعي باستخدام تقنية الحديث الذاتي لأربع جلسات. تم تنفيذ أسلوب جمع البيانات من خلال استبيان الكفاءة الذاتية الذي تم تجميعه بناءً على نظرية باندورا. أظهرت نتائج التحليل باستخدام اختبار ويلكوكسون زيادة كبيرة في درجات الكفاءة الذاتية للطلاب بعد إعطائهم التدخل، بقيمة دلالة (٠,٠٢٧) (أقل من ٠,٠٥). بالإضافة إلى ذلك، أظهر متوسط درجة إن-جين البالغة (٠,٧٦٠) زيادة عالية نسبياً. تشير هذه النتائج إلى فعالية أسلوب التحدث مع الذات وتأثيره الإيجابي في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب، وخاصةً فيما يتعلق بالثقة بالنفس والشجاعة في مواجهة المهام.

الكلمات المفتاحية: ** التحدث مع الذات، الثقة بالنفس، الإرشاد الجماعي **