

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sebuah usaha yang direncanakan dengan tujuan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung siswa untuk mengembangkan kemampuan mereka secara menyeluruh, baik dalam hal melatih kedisiplinan diri dan mengembangkan karakter positif, meningkatkan intelektual, moral, serta kecakapan yang berguna baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Pendidikan juga merupakan proses perubahan, di mana seseorang yang awalnya tidak tahu menjadi tahu, dan yang tidak bisa menjadi mampu, sehingga proses belajar diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.¹

Ujian merupakan suatu proses penilaian yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana individu memiliki kemampuan, pengetahuan, keterampilan, atau sikap seseorang terhadap materi atau kompetensi tertentu, baik melalui tes tertulis, lisan, maupun praktik. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam suatu bidang pelajaran.² Ujian bertujuan mengukur kemampuan individu secara jujur, kenyataannya masih banyak siswa yang mencontek saat ujian berlangsung. Berita yang di muat dari Tribunnews.com (2021) dilaporkan bahwa sebanyak 191 peserta terlibat dalam tindakan mencontek selama ujian.³ Berita yang dimuat oleh Liputan6 (2012) bahwa sejumlah siswa juga terlibat dalam kecurangan ujian dengan cara bertukar jawaban.⁴ Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya *self-efficacy* dapat mengakibatkan individu mengambil jalan pintas alih-alih menghadapi tantangan dengan jujur dan berusaha maksimal. Selain itu, tindakan

¹ Rahmat Hidayat. Abdillah. (2019). *Ilmu Pendidikan "konsep, Teori dan Aplikasinya"*. Medan; Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).

² Arikunto, S. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

³ Fahdi Fahlevi. (2021, 14 Juni). 313 Peserta SBMPTN 2021 Didiskualifikasi, Penyebabnya Mencontek Hingga Pelanggaran Administratif. *Tribunnews.com*.

<https://m.tribunnews.com/nasional/2021/06/14/313-peserta-sbmptn-2021-didiskualifikasi-penyebabnya-mencontek-hingga-pelanggaran-administratif>.

⁴ Liputan6. (2012, 17 April). Sejumlah Siswa Tertangkap Mencontek. *Liputan6*.

<https://www.liputan6.com/news/read/389459/sejumlah-siswa-tertangkap-mencontek>.

tersebut juga berpotensi merugikan mereka di masa depan, ketika mereka harus menghadapi situasi yang memerlukan integritas dan ketahanan mental.

Self-efficacy yang rendah pada individu dapat dikatakan sebagai suatu gangguan utama dalam perkembangan. Individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mudah merasa cemas ketika dihadapkan dengan kondisi yang berbeda dari kebiasaannya, mereka juga sering mudah mengeluh dan mudah menyerah.⁵ Seseorang yang mempunyai keyakinan diri atau *efficacy* yang tinggi sebaliknya memandang situasi-situasi sulit bukan sebagai sesuatu yang menakutkan, justru orang tersebut memandangnya sebagai tantangan yang bisa dihadapi dan ditaklukkan, sehingga seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih optimis dalam menghadapi tantangan dan mereka percaya bahwa kemampuan dan potensi yang mereka miliki dapat dalam mengatasi tantangan tersebut. Seorang individu dengan *self-efficacy* yang tinggi menjadikan kesulitan dan tantangan yang mereka hadapi sebagai motivasi untuk bekerja lebih keras dan mencoba menemukan solusi, karena mereka yakin mereka bisa menyelesaikan dan berhasil meskipun keadaan atau tantangan tersebut tidak mudah dilalui.⁶

Siswa yang mempunyai *self-efficacy* rendah, cenderung menjadikan diri mereka minim termotivasi, sehingga siswa dengan *self-efficacy* yang rendah memiliki kecenderungan menghindari pelajaran yang tidak mereka sukai, karena merasa kurang percaya diri dalam menghadapinya.⁷ Akibatnya, para siswa lebih mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, dan kesulitan dalam bangkit dari kegagalan karena mengalami prestasi yang rendah. Ketidakpercayaan diri ini dapat menjadikan hambatan untuk bertahan dan berusaha, sehingga berdampak negatif pada hasil belajar dan pencapaian secara keseluruhan.⁸

⁵ Amal Danuarta Wijaya. (2024). Dampak rendahnya self efficacy pada mahasiswa tingkat akhir: sebuah studi literatur. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. Vol. 4. No. 2.

⁶ Sukatin. Indah Purnama Kharisma. Galuh Safitri. (2023). Navigasi diri dan kestabilan emosi pada prestasi belajar. *Education Leadership*. Vol. 3. No. 1.

⁷ Fitriani, W. (2017). Analisis *self efficacy* dan hasil belajar matematika siswa di MAN 2 Batusangkar berdasarkan gender. *Agenda: Jurnal Analisis Gender dan Agama*, 1(1).

⁸ Rian Hidayat. Luhur Wicaksono. Ana . (2022). Analisis Efikasi Diri Akademik Rendah Pada Siswa Kelas IX SMPN 21 Pontianak. *Jurnal JPPK*. VOL. 11. NO. 2. 3227-3237.

Self-efficacy yang rendah dapat menjadi penghambat dalam pengembangan keterampilan yang diperlukan oleh individu (Tita Tanjung Sari, 2020).⁹ Artinya, ketika seseorang kurang yakin akan kemampuannya sendiri, mereka cenderung menghadapi kesulitan dalam mencapai tujuan, karena kepercayaan diri yang rendah menghalangi usaha yang maksimal. Siswa dengan prestasi akademik yang tinggi biasanya lebih mampu menguasai tugas dan tantangan yang diberikan dibandingkan siswa dengan prestasi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pencapaian besar tidak mungkin diraih tanpa usaha keras dan keyakinan diri yang kuat dari siswa itu sendiri.¹⁰

Meningkatkan *self-efficacy* siswa menjadi sangat penting. Ketika siswa yakin dengan potensi yang dimiliki, mereka lebih cenderung berani menghadapi tantangan, mencoba hal-hal baru, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. *Self-efficacy* yang tinggi juga mendorong pengembangan kemampuan dan keterampilan secara otomatis, karena siswa akan lebih termotivasi untuk terus belajar dan mengembangkan diri. Dengan kata lain, semakin percaya diri siswa terhadap kemampuannya, semakin besar pula peluang mereka untuk mencapai kesuksesan di bidang akademik maupun dalam aspek lain di kehidupan mereka.¹¹

Salah satu cara untuk mengelola *self-efficacy* adalah melalui teknik *self-talk*. Teknik ini sangat membantu dikarenakan sifatnya yang adaptif dan bisa dilakukan secara mandiri sebagai bentuk pertolongan diri.¹² Penelitian telah menunjukkan bahwa *self-talk* memiliki dampak positif seperti membantu mengubah perilaku yang tidak adaptif. Selain itu, *self-talk* juga efektif dalam meningkatkan disiplin diri siswa (Diswantika, 2016), mengurangi kecemasan, meningkatkan efikasi diri, memperkuat kemampuan dalam membuat keputusan, serta meningkatkan performa

⁹ Sari, T. T. (2020). Self-efficacy dan dukungan keluarga dalam keberhasilan belajar dari rumah di masa pandemi Covid-19. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 127-136.

¹⁰ Dinata, P. A. C., Rahzianta, R., & Zainuddin, M. (2016, October). Self regulated learning sebagai strategi membangun kemandirian peserta didik dalam menjawab tantangan abad 21. In *Seminar Nasional Pendidikan Sains VI 2016*. Sebelas Maret University.

¹¹ Ni Putu Ariswari. Putu Sukma Megaputri. (2023). Self Efficacy Siswa Yang Baik Dapat Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa di Kelas. *Jurnal PSIKODIDAKTIKA. VOL. 8. NO. 1.* 417-424.

¹² Cahyandari, R. (2023). Penguatan efikasi diri melalui self talk sebagai koping religius. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 14-27.

(Walter, Nikoleizig, dan alferman, 2019). Penelitian Wang dan koleganya menyatakan bahwa pencapaian tujuan prestasi siswa sebagian dipengaruhi oleh strategi *self-talk*. Wang, dkk menyatakan bahwa kemampuan *self-talk* yang baik dan peningkat *efficacy* mempunyai korelasi yang erat dengan kontribusi akademik yang lebih positif (Wanh, Shim, dan Wolters, 2017).¹³

Menurut Burnett (1996) *self-talk* adalah percakapan internal yang terstruktur dan berasal dari diri sendiri, yang bertujuan untuk merefleksikan pikiran seseorang tentang bagaimana dirinya dan dunia di sekitarnya (dalam Mahrani, dkk, 2018). Secara lebih rinci, gagasan *self-talk* mengacu pada percakapan internal yang membahas tentang diri sendiri ataupun situasi di sekelilingnya. Teknik ini melibatkan pemikiran dan refleksi pribadi yang terstruktur, di mana seorang menganalisis perasaan, keyakinan, dan respons terhadap berbagai peristiwa atau tantangan.¹⁴

Ada dua jenis utama *self-talk*: *Positive* dan *Negative*. *Positive Self-talk* melibatkan percakapan internal yang mendukung, memotivasi, memberikan keyakinan kepada diri sendiri atau sering kali disebut dengan afirmasi atau pernyataan yang menumbuhkan semangat dan rasa percaya diri. Disisi lain *negative self-talk* mencangkup kritik diri, keraguan atau pernyataan yang merendahkan yang bisa mempengaruhi suasana hati dan kepercayaan diri secara negatif. Berdasarkan pemahaman ini *positive self-talk* adalah bentuk pembicaraan positif yang muncul dari dalam diri, berfokus pada cara seseorang memahami kehidupannya dan dunia secara *universal*. *Positive self-talk* mempunyai peranan penting dalam membantu seseorang dalam memotivasi dirinya sendiri dan memperbaiki kinerjanya. Indraharsani, Budisetyani 2017,¹⁵ menyatakan bahwa *self-talk* bisa berupa dialog yang melibatkan komunikasi dengan orang lain di mana individu berbicara secara verbal ataupun nonverbal (eksternal) dan dialog yang terjadi di

¹³ Rinova Cahyandari. (2023). Penguatan efikasi diri melalui *self-talk* sebagai koping religius. *Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. Vol. 20. No. 1.14-27.

¹⁴ AINDINA, N. A. (2024). *KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK SELF TALK DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI PADA SISWA DISABILITAS DI SLB-A BINA INSANI BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

¹⁵ Indraharsani, I. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas *self-talk* positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378.

dalam pikiran seseorang atau seorang individu yang berbicara dengan dirinya sendiri secara mental, tanpa melibatkan orang lain (internal) yang digunakan untuk memberikan instruksi dan dorongan agar seseorang dapat meningkatkan performanya saat dihadapkan dengan masalah.¹⁶

Dari penjelasan sebelumnya menunjukkan bahwa *positive self-talk* bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan seseorang dengan memberikan sugesti yang positif pada dirinya sendiri terkait dengan kehidupan dan diri mereka. Wulanningsih (2016) mengidentifikasi beragam kegunaan dari *positive self-talk*, yaitu memperbaiki suasana hati, mengevaluasi, dan mengarahkan tindakan mereka dengan cara yang lebih produktif. Dengan mengungkapkan pikiran-pikiran positif, seseorang dapat memotivasi diri sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, dan juga membantu individu mencegah dari keputusan dengan memberikan dorongan untuk terus berusaha.¹⁷

Gantika, Eka, dan Karsih (2011) menyusun beberapa tahap dalam teknik *positive self-talk* yang membantu seseorang untuk berpikir lebih positif.¹⁸ Dimulai dengan tahap yang mengarahkan individu untuk mengidentifikasi pemikiran-pemikiran yang tidak logis atau irasional yang mereka miliki. Dalam tahap ini individu diajak untuk memahami bahwa pikiran-pikiran negatif tersebut sebenarnya dapat diubah. Tahap ini penting karena membantu individu menyadari bahwa mereka memiliki potensi untuk memperbaiki cara berpikir dan mampu melakukan perubahan dalam hidup mereka. Selanjutnya, individu diarahkan untuk menghadapi dan mulai mengubah pemikiran irasional tersebut titik tahap ini melibatkan eksplorasi ide-ide dan tujuan yang lebih rasional dan masuk akal, yang dilakukan bersama dengan bimbingan. Dengan cara ini, individu mulai memahami bagaimana mereka bisa berpikir lebih logis dalam menghadapi situasi, daripada terjebak dalam pemikiran negatif atau irasional. Tahap terakhir dari teknik ini adalah memperkuat

¹⁶ Risky Maulana Hidayattullah, Faizatun Nisa Al Aluf. (2021). Efektivitas *self-talk* Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 1 . No. 1. 38-48.

¹⁷ Indryastuti Wulanningsih. (2016). *Efektivitas positive self-talk terhadap Motivasi Belajar pada Siswa Kelas IX SMPN 3 Banguntapan*. Universitas Negeri Yogyakarta.

¹⁸ Eka Wahyuni, Karsih. (2016). *Teori Dan Teknik Konseling / Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih* .

pemikiran rasional tersebut titik pemikiran yang lebih logis ini kemudian diperkuat dengan memberikan motivasi melalui kalimat-kalimat positif. Ini bertujuan untuk membantu individu mengganti pola pikir negatif secara perlahan dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif, serta memberikan dukungan agar individu bisa mengatasi tantangan dengan lebih baik.¹⁹

Sebuah penelitian di Kabupaten Tulungagung juga menyoroti pentingnya peran pendidikan, terutama dalam kaitannya dengan *self-efficacy* atau keyakinan diri siswa. Penelitian yang melibatkan 286 siswa SMA Negeri Tulungagung ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang minim pada siswa berdampak negatif pada prestasi belajar mereka.²⁰ Penelitian oleh Salsabila Pertiwi dan Eko Darminto menemukan adanya hubungan yang kuat antara rendahnya *self-efficacy* dengan pencapaian akademik yang kurang baik pada siswa. Ini berarti, semakin rendah keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka sendiri, semakin buruk hasil belajar yang mereka capai.²¹

Pada tanggal 9 April 2025, peneliti melakukan observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMAN 1 Kauman. Dalam hasil wawancara tersebut, guru BK menyampaikan bahwa siswa kelas XI, khususnya pada kelas I, J, dan K, menunjukkan gejala rendahnya *self-efficacy*. Hal ini tampak dari beberapa perilaku yang sering muncul seperti keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, kecenderungan mencontek saat ujian, serta enggan maju di depan kelas saat diminta oleh guru.

“Kalau disuruh maju ke depan kelas, sebagian besar langsung menunduk atau bilang ‘teman saya saja, saya takut salah.’ Saat ujian, mereka lebih

¹⁹ Risky Maulana Hidayattullah, Faizatun Nisa Al Aluf. (2021). Efektivitas self-talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 1 . No. 1. 38-48.

²⁰ Salsabila Pertiwi, Eko Darminto. (2022). Hubungan antara prokrastina akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri peserta didik SMA di kabupaten Tulungagung. *Jurnal bimbingan dan konseling*. Vol. 6. No. 2.

²¹ Salsabila Pertiwi, Eko Darminto. (2022). Hubungan antara prokrastina akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri peserta didik SMA di kabupaten Tulungagung. *Jurnal bimbingan dan konseling*. Vol. 6. Hal. 252. No. 2.

memilih bertanya pada temannya daripada mencoba sendiri,” ujar guru BK SMAN 1 Kauman.²²

Selain informasi dari guru BK, peneliti juga menemukan fenomena sosial yang menjadi perhatian. Dalam beberapa kesempatan observasi di sekitar lingkungan sekolah, peneliti mendapati adanya siswa yang tampak berada di luar area sekolah pada saat jam pelajaran berlangsung, khususnya di tempat-tempat umum yang menyediakan akses santai. Hal ini memberi indikasi bahwa terdapat persoalan dalam disiplin belajar dan tanggung jawab akademik, yang bisa berkaitan dengan rendahnya keyakinan diri siswa terhadap peran dan tugasnya sebagai pelajar.

Temuan-temuan tersebut diperkuat oleh observasi langsung peneliti, yang menunjukkan bahwa siswa cenderung pasif dalam proses pembelajaran, menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri, serta menghindari tantangan akademik. Perilaku ini sejalan dengan konsep *self-efficacy* rendah sebagaimana dikemukakan oleh Bandura (1997), yaitu kurangnya keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu.

SMAN 1 Kauman dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan satu-satunya sekolah menengah atas negeri yang ada di Kecamatan Kauman, Kabupaten Tulungagung, dengan jumlah siswa kelas XI sebanyak 432 siswa. Dengan demikian, sekolah ini memiliki posisi strategis sebagai representasi utama dari kondisi pendidikan tingkat menengah atas di wilayah tersebut. Fokus penelitian ditujukan pada kelas XI, karena pada fase ini siswa berada dalam masa perkembangan yang krusial, yaitu masa pencarian jati diri dan penentuan arah masa depan, di mana kemampuan dalam mempercayai diri sendiri (*self-efficacy*) menjadi sangat penting. Selain itu, penelitian ini relevan dengan kebutuhan sekolah dalam membentuk siswa yang mandiri, percaya diri, dan mampu mengatasi tantangan akademik. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy* adalah teknik *self-talk*, yaitu proses internalisasi kata-kata positif dalam diri

²² Yus. Guru BK SMAN 1 Kauman. Wawancara Pribadi. Kauman. 9 April 2025.

seseorang yang dapat memperkuat motivasi dan persepsi terhadap kemampuan dirinya.

Berdasarkan fenomena di atas menunjukkan bahwa *self-efficacy* diperlukan siswa untuk dapat lebih memiliki keyakinan diri dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dapat meningkatkan prestasi akademisnya. Dari penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh teknik *self-talk* untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa. Dalam melakukan penelitian peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Karena dengan metode penelitian tersebut dapat menunjukkan efektifitas teknik *self-talk* guna meningkatkan *Self-efficacy*. Sehingga peneliti mengambil judul “**Efektivitas Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Kelas XI SMAN 1 Kauman**”

1.2 Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Merujuk pada penjelasan dalam latar belakang, permasalahan yang muncul adalah masih rendahnya *self-efficacy* siswa dalam menghadapi tantangan, khususnya di lingkungan akademik. Hal ini diperoleh melalui hasil observasi langsung peneliti serta wawancara informal dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMAN 1 Kauman pada tanggal 7 April 2025. Berdasarkan hasil observasi di kelas XI, peneliti menemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan sikap tidak percaya diri ketika diberi tugas akademik. Gejala yang tampak di antaranya adalah keterlambatan dalam mengumpulkan tugas-tugas baru diselesaikan menjelang ujian, serta keengganan siswa untuk tampil di depan kelas saat diminta guru. Siswa lebih memilih diam, menunduk, atau berpura-pura sibuk agar tidak ditunjuk.

Selain itu, perilaku mencontek saat ujian juga cukup sering ditemukan. Fenomena ini menunjukkan bahwa siswa lebih memilih mencari jalan pintas daripada berusaha menyelesaikan tugas secara mandiri, yang mencerminkan keraguan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Dalam teori *self-efficacy* oleh Albert Bandura (1997), dijelaskan bahwa individu dengan efikasi diri rendah cenderung menghindari tantangan, mudah menyerah, dan mengambil keputusan berdasarkan ketidakpercayaan terhadap kapabilitas dirinya. Wawancara dengan guru BK

menguatkan temuan ini. Guru menyatakan, “Banyak siswa kelas XI yang tidak berani mencoba maju kedepan kelas saat diberi intruksi, sering terlambat mengumpulkan tugas , dan bahkan ada yang pasrah nilai rendah asal tidak harus maju ke depan” (Wawancara, 7 April 2025). Bentuk lain yang diamati peneliti adalah perilaku saling mengejek atau menyoraki teman yang tampil di depan kelas. Hal ini memperburuk rasa percaya diri siswa yang bersangkutan, dan menambah suasana negatif dalam proses belajar. Lingkungan seperti ini tidak mendukung pengembangan *self-efficacy* yang sehat, melainkan memperkuat pola pasif dan ketergantungan siswa dalam belajar.

Dengan demikian, identifikasi masalah dalam penelitian ini didasarkan pada dua sumber utama: hasil observasi langsung peneliti dan wawancara dengan pihak berkompeten (guru BK). Gejala-gejala yang ditemukan selaras dengan teori yang dikemukakan Bandura, sehingga dapat disimpulkan bahwa permasalahan *self-efficacy* rendah pada siswa kelas XI di SMAN 1 Kauman merupakan kondisi nyata yang perlu ditangani secara sistematis.

1.2.2 Batasan Penelitian

- a). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 1 Kauman.
- b). Teknik intervensi yang digunakan adalah teknik *self-talk* dalam *setting* konseling kelompok.
- c). Aspek yang dikaji merupakan perubahan tingkat *self-efficacy* sebelum dan sesudah intervensi.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas XI SMAN 1 Kauman?

1.4 Tujuan Penelitian

Merujuk pada permasalahan di atas, peneliti bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektifitas teknik *self-talk* dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas XI di SMAN 1 Kauman.

1.5 Manfaat Penelitian

Lewat penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat baik untuk penulis ataupun pihak lain. Beberapa manfaat yang diharapkan yaitu:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Melalui riset ini, diharapkan bisa berperan dalam membantu menjadi bahan referensi mengenai teknik *self-talk* dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberi dampak positif dan manfaat bagi seluruh pihak yang terkait.:

a) Manfaat bagi peneliti

Diharapkan dapat memperkaya pengetahuan peneliti mengenai penerapan teknik *self-talk* dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa. Peneliti juga akan memperoleh wawasan baru terkait strategi dalam meningkatkan keyakinan diri siswa melalui metode psikologis yang relevan.

b) Manfaat bagi siswa

Dapat membantu siswa memahami pentingnya *positive self-talk* dalam meningkatkan keyakinan diri mereka (*self-efficacy*). Dengan demikian siswa menjadi lebih termotivasi dan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun non akademik.

c) Manfaat bagi sekolah

Dapat membrtikan kontribusi kepada sekolah, khususnya dalam pengembangan program bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa dalam membangun *self-efficacy*. Teknik *self-talk* bisa dijadikan sebagai salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk memaksimalkan potensi siswa.

d) Manfaat bagi masyarakat

Memberikan wawasan bagi masyarakat, terutama orang tua dan peserta didik, mengenai pentingnya mendukung anak-anak untuk menggunakan teknik *self-talk* positif. Hal ini dapat membantu membangun generasi

yang lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup, baik di lingkungan pendidikan maupun sosial.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam, dengan fokus pada penerapan teknik *self-talk* sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen sederhana, yaitu *one group pretest-posttest*. Dalam desain ini, hanya ada satu kelompok yang diberi perlakuan dan diukur sebelum serta sesudah intervensi diberikan.

1.7 Penegasan Variabel

Penegasan variabel adalah cara untuk memperjelas dan mendefinisikan apa yang sedang diteliti agar bias diukur dengan tepat. Untuk memastikan pemahaman yang tepat terhadap istilah-istilah yang dipakai dalam penelitian ini, berikut penjelasan dari dua variabel utama yang diteliti:

1.7.1 Teknik *Self-talk*

Percakapan atau dialog yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, baik secara sadar maupun tidak. Dalam konteks penelitian ini, *self-talk* yang dimaksud adalah *positive self-talk*, yaitu kata-kata atau kalimat positif yang digunakan untuk memotivasi diri sendiri, menguatkan semangat, dan meningkatkan rasa percaya diri ketika menghadapi tantangan atau kesulitan.

1.7.2 *Self-efficacy*

Kepercayaan seseorang mengenai kapasitas dirinya dalam menyelesaikan suatu tugas, meraih tujuan, dan menghadapi berbagai situasi. Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan lebih percaya, tidak mudah menyerah, dan mampu bertahan meskipun menghadapi tantangan. Penelitian ini menggunakan tiga aspek *self-efficacy* menurut Albert Bandura, yaitu:

- a). *Magnitude*: Tingkat kesulitan tugas yang diyakini bisa diselesaikan.
- b). *Generality*: Seberapa luas keyakinan seseorang berlaku dalam berbagai situasi.

c). *Strength*: Seberapa kuat keyakinan seseorang dalam menghadapi kesulitan.

1.8 Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan adalah susunan atau struktur isi dari suatu karya ilmiah yang disusun secara sistematis dan logis agar pembaca dapat dengan lebih mudah memahami seluruh isi penelitian secara menyeluruh. Dalam penyusunan skripsi ini, rangkaian penulisan dirancang untuk memberikan alur yang runtut mulai dari latar belakang masalah hingga kesimpulan dan saran.

Rangkaian penulisan skripsi ini dijabarkan dalam beberapa bab, yakni:

1.8.1 BAB I: Pendahuluan

Bab ini menguraikan latar belakang masalah yang melandasi penelitian, identifikasi dan batasan masalah, perumusan masalah, sasaran penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, serta rangkaian penulisan yang tujuannya adalah untuk memberikan gambaran awal yang jelas mengenai arah dan fokus penelitian.

1.8.2 BAB II: Kajian Pustaka

Bagian ini menyajikan berbagai teori yang sesuai dengan topik penelitian, seperti konsep *self-talk* dan *self-efficacy*, serta penelitian-penelitian terdahulu yang mendukung. Bab ini menjadi landasan teoritis yang memperkuat dasar dari penelitian yang dilakukan.

1.8.3 BAB III: Metode Penelitian

Menguraikan jenis dan pendekatan penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian, instrumen penelitian, dan teknik analisis data. Bab ini menjelaskan bagaimana penelitian dirancang dan dilaksanakan.

1.8.4 BAB IV: Hasil Penelitian

Menyajikan data yang diperoleh dari lapangan, baik dalam bentuk tabel, grafik, maupun narasi. Data dianalisis dan ditampilkan sesuai dengan kebutuhan untuk menjawab rumusan masalah.

1.8.5 BAB V: Pembahasan

Bagian ini memberikan penjelasan dan penguatan terhadap hasil penelitian. Temuan penelitian dibandingkan dan dikaitkan dengan landasan teori yang sesuai serta temuan-temuan dari penelitian sebelumnya yang kredibel. Pembahasan dilakukan secara mendalam untuk menunjukkan kontribusi temuan dalam konteks ilmiah.

1.8.6 BAB VI: Penutup

Berisi dua bagian utama, yang pertama yaitu kesimpulan, pernyataan singkat yang merangkum hasil penelitian secara tepat dan jelas untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang kedua adalah Saran, yang disusun berdasarkan temuan penelitian serta ditujukan kepada pihak-pihak yang terkait, baik pengelola objek/subjek penelitian maupun peneliti lain yang ingin mengembangkan studi sejenis. Saran bersifat aplikatif dan harus relevan dengan manfaat penelitian.