
TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA

Ratna Wulandari

Universitas Muhammadiyah Makassar

Abstrak: Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa pendidikan ulama tarjih Universitas Muhammadiyah Makassar yang rendah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus klinis dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis deskriptif kualitatif. Untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh subjek maka diberikanlah teknik *self talk*. Berdasarkan pemberian bantuan yang telah diberikan kepada subyek, hasil yang diperoleh adalah subyek banyak mengalami perubahan terutama dalam bersosialisasi, seperti sudah baik dalam berkomunikasi, serta menunjukkan tingkah laku yang aktif dan positif. Namun belum mampu mengeksplorasikan kemampuan yang dimilikinya.

Kata Kunci: Teknik *Self Talk*, Kepercayaan Diri, Mahasiswa

Abstrac: The purpose of this research is to increase the low self-confidence of students of Tarjih Ulama Education at the Muhammadiyah University of Makassar. This study uses a qualitative approach to the type of clinical case study with data collection techniques through interviews, observation and documentation. The data obtained were analyzed by qualitative descriptive analysis. To overcome the problems experienced by the subject, self-talk techniques are given. Based on the provision of assistance that has been given to the subject, the results obtained are that the subject has experienced many changes, especially in socializing, such as being good at communicating, and showing active and positive behavior. However, they have not been able to explore their capabilities

PENDAHULUAN

Menjadi seorang mahasiswa diharapkan mampu serta siap untuk berada situasi apapun. Selain itu, seorang mahasiswa juga diharapkan mampu untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain guna membangun relasi yang lebih luas. Oleh karena itu seorang mahasiswa perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar siap untuk berada dan terlibat langsung di kalangan masyarakat. Antony (2011) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui pembicaraan melalui dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya untuk tidak berputus asa walaupun menemui kegagalan.

Kepercayaan diri yang tinggi akan membantu para mahasiswa dalam berkomunikasi secara interpersonal, sehingga mereka akan lebih siap dan mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan. Sedangkan kepercayaan diri yang rendah akan menghambat tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Kepercayaan diri yang rendah cenderung akan membuat mahasiswa menarik diri dari lingkungannya karena menganggap dirinya lebih rendah dari temannya.

Tidak menutup kemungkinan mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah di dalam proses pembelajaran seringkali tidak berpartisipasi aktif, hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap hasil pembelajarannya di perguruan tinggi yang kemudian kejadian ini akan bertolak belakang dengan apa yang dikemukakan Mc Clelland dalam Desmita (2012), mengemukakan bahwa manusia memiliki 3 jenis kebutuhan; satu di antaranya ialah kebutuhan untuk berprestasi, yaitu kebutuhan untuk bersaing atau melampaui standar pribadi.

Hal ini sejalan dengan yang terjadi pada mahasiswa Pendidikan Ulama Tarjih Universitas Muhammadiyah Makassar berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, ditemui ada yang mengalami kecenderungan kepercayaan diri yang rendah ditandai dengan tidak ceria atau sering terlihat murung, pasif dalam pembelajaran, sering terlambat masuk ke dalam kelas, serta duduk menyendiri.

Fenomena yang terjadi di atas diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif atau irasional terhadap stimulus yang diterima, oleh karena itu mahasiswa yang mengalami kepercayaan diri rendah tersebut dalam menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya menggunakan *self talk* yang negative. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk

memberikan bantuan kepada mahasiswa Pendidikan Ulama Tarjih Universitas Muhammadiyah Makassar yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka dari itu peneliti berharap bahwa kepercayaan diri rendah dapat diatasi dengan menggunakan teknik *self talk*. Oleh karena itu Teknik *self talk* dipandang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa Pendidikan Ulama Tarjih Universitas Muhammadiyah Makassar.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus, yaitu suatu penelitian yang menghasilkan data tertulis atau lisan dari orang-orang dan tingkah laku yang diamati. Pendekatan ini didasarkan atas pertimbangan bahwa pendekatan ini akan menyajikan secara langsung dan mengkaji secara mendalam masalah-masalah yang menjadi fokus penelitian (Moleong, 2017).

Fokus penelitian ini adalah teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

1. Teknik *self talk* digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal pada diri subjek dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif. Tahap mendengarkan *self talk*, tahap menuliskan *self talk*, tahap mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif dan tahap menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan merupakan tahapan dalam pelaksanaan *self talk*.
2. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang melibatkan keyakinan akan kemampuan diri sendiri, memiliki sifat yang objektif, optimis, bertanggung jawab dan mampu berpikir yang rasional.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Makassar, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Jumlah subjek utama dalam penelitian ini adalah satu orang mahasiswa yang berinisial SF. subjek dipilih secara selektif sebagai subjek dalam penelitian ini, karena memiliki masalah kepercayaan diri yang rendah. Selain itu, subjek juga bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti selama penelitian ini berlangsung.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung di lapangan melalui observasi dan wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan informan. Informan utama dalam penelitian ini adalah

satu orang mahasiswa prodi bimbingan dan subjekng pendidikan islam Universitas Muhammadiyah Makassar yang mengalami kepercayaan diri rendah. Data yang peneliti peroleh dari informan utama tersebut adalah gambaran mengenai kepercayaan diri yang rendah yang informan rasakan berkaitan dengan aktivitas pembelajaran dan pergaulan di asrama. Selain data primer dari informan utama, peneliti juga mendapatkan data sekunder. Data sekunder adalah data lengkap yang berasal dari dokumen-dokumen, literatur, serta wawancara mendalam dengan para informan penunjang yakni teman asrama tempat informan tinggal.

Jenis penelitian ini adalah studi kasus, sehingga data-data yang terungkap melalui wawancara, observasi serta dokumentasi dianalisis dengan menggunakan teknik kualitatif, yaitu mendeskripsikan hasil analisis secara kualitatif aktual dan lengkap tentang penerapan teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan pranikah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dalam kegiatan yang meliputi reduksi data, penyajian data dan mengambil kesimpulan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subyek kasus dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi bimbingan dan subjekng pendidikan islam kelas pendidikan ulama tarjih Universitas Muhammadiyah Makassar. Teknik pengumpul data yang digunakan adalah observasi dan wawancara, serta dokumentasi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, diketahui bahwa subyek penelitian merupakan anak ke dua dari empat bersaudara, kakaknya dan adik pertamanya telah bekerja, sedangkan adik ke duanya masih bersekolah. Ayahnya bekerja sebagai pegawai negeri sipil. Ibunya dulunya bekerja sebagai seorang guru namun telah meninggal dunia. SF tidak memiliki penyakit yang serius atau riwayat penyakit yang membahayakan, hanya saja memiliki badan yang tergolong tidak terlalu tinggi untuk ukuran tubuh laki-laki, memiliki kulit yang cenderung kering, dan agak gagap ketika berbicara. Pada jenjang pendidikan Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah menengah Pertama (SMP) SF masuk ke dalam peringkat sepuluh besar, akan tetapi ketika memasuki Sekolah Menengah Atas (SMA) tidak mendapatkan peringkat dan tidak berprestasi di sekolahnya. Di perguruan tinggi SF termasuk mahasiswa yang sering menyendiri dan mengalami kesulitan bergaul dengan teman-teman

sebayanya, baik itu di kampus maupun di asrama karena SF merasa dirinya banyak kekurangan. SF terlihat pasif dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, sering melamun, dan mengantuk. Jika diberikan pertanyaan, SF menjawab, namun gagap ketika berbicara. SF juga tidak pernah mengajukan pertanyaan, serta mengemukakan pendapat tentang materi pembelajaran ketika perkuliahan sedang berlangsung

Faktor penyebab subyek rendah diri, disebabkan karena dua faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menyebabkan subyek merasa rendah diri adalah mudah cemas tentang sesuatu yang belum pasti, kurang serius menghadapi sesuatu terutama pembelajaran, sering kurang semangat dan mengantuk, takut mencoba sesuatu yang baru, merasa kesepian, kurang terbuka terhadap orang lain, gagap ketika berbicara. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkannya yaitu susah berhenti kalau sudah mulai mengakses internet dan menjadi was-was atau khawatir kalau tidak membawa handphone (HP).

Berdasarkan pemberian bantuan yang telah diberikan kepada subyek, hasil yang diperoleh adalah subyek banyak mengalami perubahan terutama dalam bersosialisasi, seperti sudah baik dalam berkomunikasi, serta menunjukkan tingkah laku yang aktif dan positif. Namun belum mampu mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya.

Pembahasan

Aktivitas pertama yaitu tahap mendengarkan *self talk* negatif, dilakukan dengan cara peneliti meminta subjek untuk menceritakan tentang situasi yang menyebabkan pikiran negatifnya muncul, sehingga membuat *self talk* negatif muncul ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya. Kemudian meminta subjek untuk mengidentifikasi pemikiran irasional yang menyebabkan dirinya bereaksi negatif. Kemudian subjek menceritakan pengalaman atau situasi tertentu yang menyebabkan *self talk* negatifnya muncul dan alasan-alasan *self talk* negatif itu muncul yang menjadikan subjek mengalami kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan hasil yang diperoleh yaitu subjek dapat menceritakan dan dapat mengidentifikasi situasi yang memancing pikiran negatifnya.

Pada aktivitas kedua yaitu tahap menuliskan *self talk*, dipertemuan ini subjek menuliskan *self talk* negatif ke dalam jurnal *self talk*. Peneliti membagikan jurnal *self talk* kepada subjek, dan menjelaskan tujuan serta manfaat dari jurnal tersebut, setelah itu peneliti meminta subjek mengumpulkan pernyataan negatif yang timbul dalam menghadapi situasi

dan keadaan yang membuat subjek tidak percaya diri. Kemudian meminta subjek untuk memaparkan hasil jurnal yang telah diisi, lalu mengajak subjek menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul.. Adapun hasil dari pemaparan *self talk negatif* dan situasi subjek seperti: situasi “ada teman yang bertanya kepada kelompok saya ketika berdiskusi tentang materi”. *Self talk* yang muncul “saya takut jawaban saya salah teman-teman menertawakan saya makanya saya memilih diam, walaupun saya menjawab saya gagap ketika berbicara”. Hasil yang diperoleh adalah subjek dapat mengetahui bahwa pikiran yang negative akan menghasilkan *self talk* yang negative pula.

Aktivitas ketiga yaitu tahap mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif. Pada tahap ini peneliti menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih memperdalam lagi lanjutan dari fase sebelumnya, sehingga subjek mengisi *self talk* yang positif, Setelah itu konselor membantu subjek untuk meyakini bahwa pikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dapat diubah kedalam pikiran positif agar menimbulkan *self talk* yang positif juga, serta memberikan penguatan agar subjek punya keinginan sendiri untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif, yakin dan mampu untuk melakukan dan menerapkan tanpa merasa bingung saat diterapkan dalam situasi tertentu dalam kehidupannya. Selanjutnya peneliti mencontohkan peralihan pikiran, dalam hal ini peneliti menerapkan strategi berhenti (*stop*) memikirkan hal negatif kemudian diperkenalkan pikiran baru yaitu pikiran positif yang menghasilkan *self talk* positif. Setelah itu konselor mengintruksikan subjek untuk mempraktikannya, agar subjek memiliki keterampilan baru yang berisi respon yang lebih positif yang akan mereka lakukan jika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya. Hasil yang diperoleh adalah subjek mampu mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* yang positif serta mempertahankan pemahaman barunya dan memperkuat *self talk* positif ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya mengenai kepercayaan diri.

Aktivitas selanjutnya yaitu tahap menetapkan *self talk* positif, pada tahap ini peneliti mengarahkan subjek untuk menerapkan dan mempertahankan self talk positif terhadap situasi yang diharapkan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada subjek yang dimulai dari keyakinan terhadap potensi yang dimiliki. *Self talk* positif dilakukan secara berulang-ulang, karena kata-kata dengan muatan positif yang semakin sering diucapkan menjadi terprogram suatu kebiasaan di dalam pikiran seseorang. Peneliti kemudian meminta subjek untuk menceritakan pengalamannya selama mengikuti kegiatan dan

meminta subjek untuk mengemukakan pendapatnya mengenai teknik *self talk* yang telah diberikan, dengan tujuan untuk mengetahui usaha subjek dalam melatih serta memperkuat pikiran positif yang telah dimiliki. Setelah itu peneliti membagikan Lembar Kerja (LK) agar subjek dapat menuliskan *self talk* positif yang dapat digunakan ketika mengalami *self talk* negatif serta pemahaman baru yang subjek dapatkan selama proses subjekng berlangsung.

Aktivitas kelima atau tahap akhir yaitu melakukan evaluasi. Tujuannya adalah untuk mengetahui perkembangan kepercayaan diri subjek setelah melakukan teknik *self talk*. Dalam penerapan teknik *self talk*, peneliti melakukan observasi pada subjek, kemudian memberikan tanda cek (√) pada pedoman observasi aspek yang muncul pada subjek dalam proses pelaksanaan teknik *self talk*.

SIMPULAN DAN SARAN

Teknik konseling yang diberikan kepada subyek adalah menggunakan teknik *self talk*. Melalui teknik tersebut didapatkanlah karakteristik subyek yang merasa rendah diri. Seperti; sering menyendiri dan mengalami kesulitan bergaul dengan teman-teman sebayanya, baik itu di kampus maupun di asrama karena SF merasa dirinya banyak kekurangan. SF terlihat pasif dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, sering melamun, dan mengantuk. Jika diberikan pertanyaan, SF menjawab, namun gagap ketika berbicara. SF juga tidak pernah mengajukan pertanyaan, serta mengemukakan pendapat tentang materi pembelajaran ketika perkuliahan sedang berlangsung.

Faktor internal yang menyebabkan subyek merasa rendah diri adalah mudah cemas tentang sesuatu yang belum pasti, kurang serius menghadapi sesuatu terutama pembelajaran, sering kurang semangat dan mengantuk, takut mencoba sesuatu yang baru, merasa kesepian, kurang terbuka terhadap orang lain, gagap ketika berbicara. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkannya yaitu susah berhenti kalau sudah mulai mengakses internet dan menjadi was-was atau khawatir kalau tidak membawa handphone (HP).

Setelah diberikan bantuan, banyak mengalami perubahan terutama dalam bersosialisasi, seperti sudah baik dalam berkomunikasi, menunjukkan tingkah laku yang aktif dan positif, namun belum mampu mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya.

Teknik *self talk* dapat digunakan sebagai layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Teknik *self talk* dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan subjekng dengan

menetapkannya pada permasalahan yang berbeda dalam meningkatkan kepercayaan, serta dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terikat lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Antony,R. (2011). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Terjemahan Rita Waryadi. Jakarta : CV Rajawali.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- William, J. (2011). *Dasyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Erford, B.T. (2016). *40 Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufon, M, N & Risnawita, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogjakarta: AR-Ruz Media.
- Rahayu, A. (2013). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta: PT Indeks.
- Indryastuti, W. (2016). Efektivitas Positive Self-Talk terhadap Motivasi Belajar pada Siswa Kelas IX SMP N 3 Banguntapan. (*Skripsi Sarjana*, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hartati, S. & Rahman, I. (2017). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Genta Mulia Jurnal Ilmiah Pendidikan*.
- Indryastuti Wulaningsih. (2016). Efektivitas Positive Self-Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP”, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Subjekng*, Vol. 5 No.12.