

ARTIKEL

POSITIVE SELF TALK SEBAGAI PENDEKATAN UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN BULLYING



IMROATI MAKHSUNAH
2112211047

Halimatus Sa'diah, S.Psi., MA.

BIMBINGAN KONSELING ISLAM
2025

PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025

ARTIKEL

**POSITIVE SELF TALK SEBAGAI PENDEKATAN UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN BULLYING**



Oleh :

IMROATI MAKHSUNAH

NIM : 2112211047

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM UNIVERSITAS
KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**



PRASYARAT GELAR

POSITIVE SELF TALK SEBAGAI PENDEKATAN UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN BULLYING

ARTIKEL

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung
Banyuwangi Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh :

IMROATI MAKHSUNAH

NIM : 2112211047

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM UNIVERSITAS
KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

PENGESAHAN PENGUJI

Artikel saudara Kholil Puspitasari telah di Munaqosah Kepada
Dewan Penguji Artikel Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH.

Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi pada tanggal:

28 Mei 2025

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua



NURIN BAROROH, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

NIPY. 3152304039301

Penguji I



MASNIDA, M.Ag.

NIPY. 3151706068901

Penguji II



INDIFATUL ANIKOH, S.Sos., M.A.

NIPY. 3152224129601



Dekan

AGUS BATHAQI, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY. 3150425027901

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Artikel dengan judul:

**KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
(CBT) UNTUK MENINGKATKAN *SELF REGULATION* NARAPIDANA KASUS
NARKOTIKA**

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian proposal

Pada tanggal: 12 Desember 2024

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pembimbing



NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog.
NIP. 3152304039301

NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog.
NIPY. 3152304039301

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

" Ucapan yang kita tanam dalam pikiran, adalah benih dari keyakinan yang tumbuh dalam diri."

Persembahan:

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kesempatan, dan ketenangan dalam menyelesaikan tulisan sederhana ini, karya ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri—yang pernah merasa lemah, namun kini belajar untuk bangkit dan menghargai diri dengan cara yang lebih sehat. Kepada para korban bullying di mana pun berada, semoga tulisan ini menjadi secerah harapan dan pengingat bahwa setiap luka bisa disembuhkan, salah satunya melalui kata-kata positif yang kita tanamkan dalam diri. Kepada kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu mendukung dalam doa dan perhatian, serta kepada dosen pembimbing dan para pendidik yang telah membimbing dan menginspirasi saya selama proses ini. Tak lupa, kepada teman-teman seperjuangan yang telah menjadi penyemangat dan penguat di setiap langkah menuju akhir masa studi ini. Semoga karya ini menjadi amal jariyah yang bermanfaat dan membawa keberkahan.

**PERNYATAAN
KEASLIAN ARTIKEL**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Imroati Makhsunah
NIM : 2112211047
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Dsn Bimo, RT.02/RW.03, Desa Bimorejo,
Kecamatan Wongsorejo, Kabupaten
Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa artikel ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 20 Juli 2025



Saya Yang Menyatakan,



Imroati Makhsunah

NIM : 2112211047

ABSTRAK

Makhsunah, Imroati. 2025. Positive Self Talk Sebagai Pendekatan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying. Artikel Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing: Halimatus Sa'diah, S.Psi., MA.

Kata Kunci: *Positive Self Talk*, Kepercayaan Diri, Korban *Bullying*

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kepercayaan diri pada korban *bullying* setelah diterapkannya teknik *positive self-talk* di SMAN 1 Bangorejo. *Positive self-talk* membantu siswa mengontrol diri dan menghadapi situasi yang tidak nyaman demi mencapai kondisi psikologis yang lebih baik. Penelitian ini dilaksanakan di kelas XI Soshum 2, dengan menggunakan pendekatan *positive self-talk* yang didasarkan pada teori REBT. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman individu korban *bullying*. Teknik pengumpulan data melibatkan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *positive self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban bullying di SMAN 1 Bangorejo. Siswa yang mendapatkan treatment *positive self-talk* mampu menurunkan pola pikir negative dan meningkatkan citra diri. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa *positive self-talk* dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban bullying dan dapat diterapkan secara luas di lingkungan pendidikan.

Positive Self Talk Sebagai Pendekatan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying

Imroati Mkahsunah, Halimatus Sa'diah

Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi.

E-Mail: imroatimakhsunah204@gmail.com.

ABSTRACT

This study aims to identify changes in the level of self-confidence in bullying victims after the implementation of positive self-talk techniques at SMAN 1 Bangorejo. Positive self-talk helps students control themselves and face uncomfortable situations to achieve better psychological conditions. The research was conducted in class XI Soshum 2, using a positive self-talk approach based on REBT theory. The method used was qualitative research with a case study approach to deeply understand the experiences of bullying victims. Data collection techniques involved interviews, observations, and documentation. The results of the study showed that the positive self-talk technique was effective in increasing the self-confidence of bullying victims at SMAN 1 Bangorejo. Students who received positive self-talk treatment were able to reduce negative thinking patterns and improve their self-image. The implications of this study show that positive self-talk can be an effective solution in boosting self-confidence in bullying victims and can be widely applied in educational settings.

Keywords: Positive Self Talk, Self Confidence, Bullying Victims

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi sehingga tugas ini dapat terselesaikan. Secara khusus, saya ingin menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I., selaku Rektor Universitas Islam Mukhtar Syafa'at (UIMSYA) atas segala perhatian dan fasilitas yang diberikan selama saya menempuh studi.
2. Agus Baihaqi, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI), atas dukungan dan arahan yang bermanfaat.
3. Nurin Baroroh, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), atas bimbingan dan koordinasinya selama proses penyelesaian tugas ini.
4. Halimatus Sa'diah, selaku dosen pembimbing saya, atas kesabaran, bimbingan, serta koreksi yang sangat membantu dalam penyusunan tugas ini.
5. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materiil.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan Bapak/Ibu dan Saudara/i sekalian dengan balasan yang berlipat ganda. Akhir kata, saya menyadari bahwa tugas ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Banyuwangi, 20 Juli 2025



Imroati Makhsunah

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Luar	
Halaman Sampul Dalam.....	i
Halaman Persyaratan Gelar	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan Penguji	iv
Halaman Moto dan Persembahan.....	v
Halaman Pernyataa Keaslian Artikel.....	vi
Halaman Abstrak	vii
Halaman <i>Abstract</i>	viii
Halaman Kata Pengantar	ix
Halaman Daftar Isi	x
Halaman Daftar Lampiran	xi
PENDAHULUAN.....	2
METODE PENELITIAN.....	5
HASIL	6
Gambaran Umum Penelitian.....	6
Pelaksanaan Sesi Konseli Awal.....	8
Hasil Pelaksanaan Sesi Konseli Awal.....	8
Pelaksanaan Sesi Konseli ke 2	8
Proses Penerapan Teknik Positive Self Talk	8
Hasil Pelaksanaan Sesi Konseling ke 2.....	10
PEMBAHASAN	10
SIMPULAN DAN SARAN	13
DAFTAR RUJUKAN.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 2: LOA
- Lampiran 3: Surat Keterangan Bebas Plagiasi Maksimal 25% dari
Fakultas
- Lampiran 4: Kartu Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran 5: Pedoman Wawancara
- Lampiran 6: Dokumentasi
- Lampiran 7: Biodata Penulis



**Positive Self Talk Sebagai Pendekatan untuk Meningkatkan
Kepercayaan Diri Korban Bullying
Imroati Makhsunah¹, Halimatus Sa'diah²**

^{1,2} Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan
Komunikasi Islam, Universitas

KH. Mukhtar Syafaat, Jawa Timur, Indonesia

Penulis koresponden imroatimakhsunah204@gmail.com,

Abstract: This study aims to identify changes in the level of self-confidence in bullying victims after the implementation of positive self-talk techniques at SMAN 1 Bangorejo. Positive self-talk helps students control themselves and face uncomfortable situations to achieve better psychological conditions. The research was conducted in class XI Soshum 2, using a positive self-talk approach based on REBT theory. The method used was qualitative research with a case study approach to deeply understand the experiences of bullying victims. Data collection techniques involved interviews, observations, and documentation. The results of the study showed that the positive self-talk technique was effective in increasing the self-confidence of bullying victims at SMAN 1 Bangorejo. Students who received positive self-talk treatment were able to reduce negative thinking patterns and improve their self-image. The implications of this study show that positive self-talk can be an effective solution in boosting self-confidence in bullying victims and can be widely applied in educational settings.

Keywords: Positive Self Talk, Self Confidence, Bullying Victims

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kepercayaan diri pada korban bullying setelah diterapkannya teknik positive self-talk di SMAN 1 Bangorejo. positive self-talk membantu siswa mengontrol diri dan menghadapi situasi yang tidak nyaman demi mencapai kondisi psikologis yang lebih baik. Penelitian ini dilaksanakan di kelas XI Soshum 2, dengan menggunakan pendekatan positive self-talk yang didasarkan pada teori REBT. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman individu korban bullying. Teknik pengumpulan data melibatkan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa teknik positive self-talk efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban bullying di SMAN 1 Bangorejo. Siswa yang mendapatkan treatment positive self-talk mampu menurunkan pola pikir negative dan meningkatkan citra diri. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa positive self-talk dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban bullying dan dapat diterapkan secara luas di lingkungan pendidikan.

Kata kunci: Positive Self Talk, Kepercayaan Diri, Korban Bullying

PENDAHULUAN

Kasus bullying di lingkungan sekolah telah menjadi masalah sosial yang mengkhawatirkan masyarakat, terutama di kalangan anak-anak, remaja, dan orang tua. Berdasarkan data dari Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA), pada tahun 2023 tercatat 3.547 laporan kasus kekerasan terhadap anak. Sementara itu, menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), antara Januari hingga Agustus 2023 tercatat 2.355 kasus pelanggaran terhadap perlindungan anak. Dari jumlah tersebut, 861 kasus terjadi di lingkungan pendidikan. Rinciannya, terdapat 487 kasus kekerasan seksual, 236 kasus kekerasan fisik dan/atau psikologis, 87 kasus bullying, 27 kasus terkait pemenuhan fasilitas pendidikan, dan 24 kasus terkait kebijakan. Selain itu, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kementerian PPPA) melaporkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 2.325 kasus kekerasan fisik terhadap anak (Novianto et al., 2024).

Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) telah mengeluarkan catatan Akhir Tahun (Catahu) Pendidikan 2023. Dalam laporan tersebut, tercatat bahwa kasus bullying di Indonesia mengalami peningkatan. FSGI mencatat ada 30 kasus bullying di satuan pendidikan sepanjang tahun 2023. Sebanyak 80% kasus terjadi di satuan pendidikan yang berada di bawah kewenangan Kemendikbudristek, sementara 20% sisanya terjadi di satuan pendidikan yang berada di bawah Kementerian Agama. Angka tersebut mencerminkan kasus bullying yang telah dilaporkan dan diproses oleh pihak berwenang. Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan tahun sebelumnya, di mana FSGI mencatat hanya 21 kasus bullying. (Rosa, n.d., 2023).

Menurut UNICEF *bullying* adalah bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang sehingga menyebabkan anak lain merasa tersakiti. *Bullying* dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk menyebarkan rumor, mengancam, melakukan penyerangan fisik atau verbal, melakukan praktik berbahaya seperti mengucilkan anak dari suatu kelompok untuk menyakitinya, atau tindakan atau isyarat lain yang

dilakukan secara tidak kentara. *Bullying* terbagi dalam beberapa jenis, yaitu 1. Sosial 2. Psikologi 3. Fisik 4. *Cyberbullying* 5. verbal (Afif, 2018). *Verbal bullying* sendiri di bagi menjadi dua macam yaitu bentuk *verbal bullying* berdasarkan nama panggilan dan bentuk *verbal bullying* berdasarkan fisik (Jelita et al., 2021).

Dalam pandangan islam, Alquran sebagai pedoman hidup umat islam memberikan peringatan keras terhadap perilaku *bullying*. Sudah tertulis dengan jelas didalam, al-Qur'an tentang pelarangan bullying. Hal itu dapat dilihat dalam Q.S. al-Hujurat [49]: 11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim” (alquran, al-Hujurat [49]: 11).

Ayat tersebut menjelaskan tentang pentingnya menjaga kehormatan dan harga diri orang lain serta tidak menghina, mencela, atau merendahkan orang lain yang memberikan dampak kerugian bagi korbannya (Zahradafia, 2023).

Secara psikologis bullying dapat memberikan dampak negatif seperti merasa was-was, cemas, tidak aman saat berada didalam lingkungan sekolah, bahkan dapat menurunkan kepercayaan diri. Siswa yang memiliki masalah kepercayaan diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya (Jan MPhil & Husain, 2015). Stajkovic (2006) telah mengonseptualisasikan kepercayaan diri sebagai konstruksi tingkat tinggi dan mendefinisikannya suatu kepastian tentang menangani sesuatu. Menurut Stajkovic (2006, hlm. 1206), “kepercayaan diri memengaruhi empat manifestasi yang menggambarkan seseorang yang mengetahui apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya (harapan), mengembangkan keyakinan bahwa ia dapat melakukan tugas-tugas tertentu (efikasi diri), membentuk pandangan hasil positif pada seluruh usaha (optimisme), dan bekerja berdasarkan keyakinan

bahwa ia dapat bangkit kembali jika terjadi kesalahan (ketahanan)” (Oney & Oksuzoglu-Guven, 2015).

Dalam membangun dan memperkuat kepercayaan diri, melakukan *positive self talk* merupakan strategi yang dapat digunakan, tentunya dengan mengadopsi pandangan positif bukan negatif, remaja bisa mengontrol diri dan menghadapi situasi yang tidak nyaman demi mencapai kondisi psikologis yang lebih baik (Noviani et al., 2024). Dalam teori REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) yang dikembangkan oleh Albert Ellis, *positive self-talk* adalah keterampilan mental yang sering digunakan dan menjadi fokus perhatian banyak ahli. *Positive self-talk* merujuk pada pernyataan yang dibuat untuk meyakinkan diri sendiri (Weinberg et al., 2016). Teori *positive self-talk* dianggap sebagai konstruksi multidimensi yang mencakup berbagai faktor, seperti keterbukaan (apakah *self-talk* diucapkan secara lisan atau hanya dalam pikiran), fungsi yang dilayani oleh *positive self-talk* (instruksional atau motivasi), serta valensi *positive self-talk* (apakah *self-talk* tersebut bersifat positif atau negatif). (Hardy, 2006).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Marhani dkk. (2018) di SMP X Pasar Minggu, ditemukan bahwa perilaku bullying oleh teman sebaya masih berlangsung, yang menyebabkan beberapa siswa menjadi lebih pendiam, menangis di sekolah, menghindari bullying, meminta untuk pindah kelas, hingga memilih untuk pindah sekolah. Setelah diberikan intervensi berupa pelatihan *Positive self-talk*, harga diri para korban bullying mengalami peningkatan. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatihan *Positive self-talk* efektif dalam meningkatkan harga diri pada lima partisipan siswa SMP yang menjadi korban bullying (Marhani et al., 2018). Penelitian lain oleh Sahrainda dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa pelatihan *self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang. Hasil ini dibuktikan dengan perbedaan signifikan dalam mean rank, di mana kelompok eksperimen (KE) memiliki rata-rata 61,16, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (KK) dengan rata-rata 43,84. Selain itu, hasil uji signifikansi menunjukkan nilai $<0,05$, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara KE dan KK. (Sahrainda et al., 2024).

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai peningkatan harga diri korban bullying menggunakan teknik *positive self talk* dengan beragam pendekatan., peneliti tertarik meneliti mengenai kepercayaan diri korban bullying menggunakan teknik *positive self talk* pendekatan REBT. *Positive Self talk* memberikan efek positif bagi individu, seperti dapat mendorong dan meningkatkan kepercayaan diri siswa yang menjadi korban bullying dengan membiasakan diri untuk memikirkan hal-hal positif yang

membangun tentang diri mereka, mampu membuat keputusan dengan baik, mudah memahami diri sendiri, serta dapat berpikir dan berperilaku positif (Safitri & Sari, 2024).

Studi awal yang dilakukan oleh peneliti melibatkan wawancara dengan korban, teman korban, ketua kelas, dan guru BK di SMA Negeri 1 Bangorejo. Wawancara berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh informasi mendalam mengenai pengalaman, pandangan, dan interpretasi terkait fenomena yang diteliti (Fairuzabadi, 2021). Dari wawancara tersebut diketahui bahwa terdapat perilaku bullying secara verbal dalam bentuk ejekan nama panggilan dan fisik, sehingga mengakibatkan kepercayaan diri korban menurun. Permasalahan ini dapat dilihat dari korban yang merasa tidak nyaman dan tidak aman saat akan melakukan kegiatan didalam kelas, terkadang juga merasa khawatir ketika akan berangkat sekolah, serta insecure terhadap dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kepercayaan diri pada korban bullying setelah diterapkannya teknik *Positive self talk*. Melalui teknik *Positive self talk*, diharapkan korban *bullying* tidak hanya mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, tetapi juga merasakan peningkatan positif yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk memahami suatu kasus secara mendalam dan menangkap perspektif setiap individu. Metode kualitatif menghasilkan data deskriptif yang berupa tulisan, ucapan, atau perilaku individu yang diamati dalam konteks tertentu.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus untuk memahami suatu kasus secara mendalam dan dapat menangkap perspektif setiap individu. Metode penelitian kualitatif merupakan metode yang menghasilkan data deskriptif berupa tulisan, ucapan, atau perilaku individu yang diamati dalam konteks tertentu, serta dikaji secara utuh, holistik, dan komprehensif. Metode ini memungkinkan peneliti untuk berperan secara langsung dan melakukan wawancara mendalam terhadap interaksi sosial, sehingga pola hubungan dapat diidentifikasi dengan jelas (Sugiyono, 2009).

Studi kasus merupakan metode penelitian yang mendalami secara rinci setiap individu, tempat penyimpanan dokumen, atau peristiwa tertentu. Pendekatan studi kasus bertujuan untuk memahami partisipan lebih dalam guna membantu partisipan untuk mencapai penyesuaian yang lebih baik. Subjek penelitian ini yaitu remaja berusia 17 tahun yang mengalami

penurunan kepercayaan diri akibat dari korban bullying secara verbal. Penelitian ini dilakukan SMA Negeri 1 Bangorejo, Kecamatan Bangorejo, Kabupaten Banyuwangi. Penelitian ini menggunakan snowball sampling untuk memilih informan, yaitu teknik pengambilan sample sumber data yang pada awalnya jumlah tersebut sedikit, lama lama menjadi besar (Sugiyono, 2009).

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi terhadap korban *bullying* yang menjadi partisipan dalam implementasi teknik *positive self talk* dengan pendekatan REBT. Wawancara melibatkan beberapa informan yaitu ketua kelas, beberapa teman dekat korban, dan guru BK. Untuk memastikan kevalidan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber data, yaitu dengan memverifikasi data yang diperoleh dari berbagai sumber (Sugiyono, 2009). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014).

HASIL

Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 02 Oktober 2024 untuk konseling sesi 1 dan 14 Oktober 2024 untuk konseling sesi 2 pada tahun ajaran 2024-2025. Pada pelaksanaannya penelitian ini terdapat 2 kali sesi konseling, masing-masing tahapan dilaksanakan (45 menit). Lokasi penelitian ini bertempat di SMA Negeri 1 Bangorejo, dengan subjek penelitian remaja berusia 17 tahun yang mengalami penurunan kepercayaan diri akibat korban bullying secara verbal. Dalam sesi konseling awal peneliti membangun hubungan kedekatan yang baik antara konselor dan klien, Agar klien memberikan kepercayaan pada konselor, merasa aman, dan bisa terbuka dengan konselor sehingga memudahkan proses konseling. Selain itu konselor juga mengidentifikasi masalah, menggali informasi dan gambaran bullying yang dialami oleh korban, serta memberikan diagnosa. sedangkan pada sesi konseling ke 2, konselor memberikan treatment menggunakan Teknik *positive self talk* guna menghadapi pikiran negatif yang muncul dan meningkatkan kepercayaan diri korban, serta belajar mematahkan siklus pemikiran negative yang terinternalisasi akibat perlakuan tidak baik yang mereka terima.

Pelaksanaan Sesi Konseling Awal

Pelaksanaan sesi konseling awal dilaksanakan pada tanggal 02 Oktober 2024 di SMA Negeri 1 Bangorejo dengan subjek penelitian remaja

berusia 17 tahun yang mengalami penurunan kepercayaan diri akibat korban bullying secara verbal. Proses konseling berlangsung selama 45 menit, langkah awal dalam proses konseling adalah membangun rapport atau hubungan kedekatan yang baik antara konselor dan klien, Agar klien memberikan kepercayaan pada konselor, merasa aman, dan bisa terbuka dengan konselor sehingga memudahkan proses konseling.

1. Perkenalan dan pendekatan

Pada saat pertama kali bertemu dengan klien, konselor melakukan sesi perkenalan dan pendekatan, kami berbincang-bincang mengenai hal-hal yang umumnya dilakukan pada pertama kali perkenalan, setelah itu klien mulai menceritakan permasalahan apa yang dialaminya dan dilanjutkan dengan saling bertukar nomor whatsapp untuk memudahkan komunikasi selanjutnya.

2. Mendengarkan dengan empati

Seorang konselor harus memiliki keterampilan mendengarkan dengan aktif dan penuh empati karena hal tersebut adalah kunci dalam membangun hubungan yang baik dengan klien. Saat klien berbicara konselor harus memberikan perhatian penuh dengan mengangguk atau memberikan tanggapan yang memperlihatkan bahwa konselor benar-benar memberikan tanggapan terhadap klien.

3. Menerima tanpa menghakimi

Tidak menunjukkan sikap menghakimi atau judgement klien, Konselor harus memberikan penerimaan tanpa penghakiman.

4. Menjaga kerahasiaan

Konselor memberikan penjelasan kepada klien bahwa dalam dunia konseling terdapat asas kerahasiaan, dengan menjelaskan hal tersebut maka seorang klien akan menjadi terbuka tanpa takut permasalahan yang diceritakan akan diketahui orang lain.

5. Menghargai otonomi dan privasi klien

Tidak adanya paksaan untuk sesuatu yang ingin tetap menjadi privasi klien atau tekanan yang dilakukan oleh konselor, karena seorang konselor harus menghargai otonomi dan privasi kliennya.

Setelah membangun rapport atau hubungan kedekatan yang baik antara konselor dengan klien, konselor mengidentifikasi masalah melalui pendekatan tanya jawab untuk menggali informasi dan gambaran bullying yang dialami oleh klien, serta memberikan diagnosa. Pada tahap akhir sesi

konseling awal, konselor menyimpulkan dan merekomendasikan untuk menuju proses konseling berikutnya.

Hasil Pelaksanaan Sesi Konseling Awal

Berdasarkan hasil dari kegiatan sesi konseling awal yang sudah dilaksanakan, ditemukan informasi dan gambaran bullying yang dialami oleh klien. Bentuk bullying yang terjadi pada siswi kelas XI Soshum 2 SMA Negeri 1 Bangorejo adalah bullying secara verbal, korban di juluki dengan sebutan “franko” yaitu tokoh berbadan besar yang ada di mobile legends, pada awalnya korban tidak mengetahui bahwa julukan tersebut diarahkan kepada dirinya, namun lama kelamaan dia mulai mengetahui. Pelaku bullying pada awalnya hanya satu orang saja, dia adalah siswa laki laki berinisial “f” dikelas XI Soshum 2 kelas yang sama dengan korban, tapi lama kelamaan panggilan franko dan ejekan ejekan itu menyebar ke semua teman laki laki satu kelas karena mereka mendapat provokasi darisi “f”, selain itu korban juga kerap kali diejek ejek dalam kegiatannya dikelas, seperti ketika ia makan, minum, tidur, dan melakukan kegiatan lainnya sehingga mengakibatkan penurunan kepercayaan diri pada korban. Hal ini dapat dilihat dari korban yang merasa tidak nyaman dan tidak aman saat akan melakukan kegiatan didalam kelas, terkadang juga merasa khawatir ketika akan berangkat sekolah, serta insecure terhadap dirinya sendiri.

Pelaksanaan Sesi Konseling ke 2

Tahapan lanjutan ini dilaksanakan sekitar 2 minggu setelah dilakukannya sesi konseling awal, dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2024 di SMA Negeri 1 Bangorejo dengan subjek penelitian remaja berusia 17 tahun yang mengalami penurunan kepercayaan diri akibat korban bullying secara verbal. Proses konseling berlangsung selama 45 menit. Tahap ini dilaksanakan untuk mengetahui gambaran emosi yang di rasakan oleh klien apakah masih sama seperti yang awal dan peneliti juga memberikan penanganan pada korban menggunakan treatmen teknik positive self talk.

Proses Penerapan Teknik Positive Self Talk

Indicator	Implementasi
Pendekatan Awal: Membangun raport	Di awali dengan opening, lalu konselor fokus pada penciptaan hubungan yang aman dan terbuka antara konselor dan siswa.
Identifikasi Masalah dan mengangali emosi yang ia rasakan serta informasi yang	Konselor mengidentifikasi akar permasalahan yang dialami oleh siswa , menggali faktor-faktor penyebab turunnya kepercayaan diri akibat bullying,yang bisa meliputi

ingin ia sampaikan.	bullying secara Sosial, Psikologi, Fisik, <i>Cyberbullying</i> , ataupun verbal. Kemudian mengangali emosi yang dirasakan oleh korban serta informasi yang ingin disampaikan.
Penetapan Tujuan	Pada fase ini, konselor bekerja bersama siswa untuk menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik dalam mengatasi masalah yang dihadapi, seperti mengurangi pola pikir negatif.
Pengenalan self talk yang positive	Siswa diperkenalkan self talk positive yang akan mengganti pikiran pikiran negatif yang muncul
Menggunakan teknik disputasi	Pada tahapan ini konselor mengarahkan siswa untuk menggunakan teknik disputasi untuk membantah pikiran pikiran irasional yang muncul dan menggantinya dengan pikiran rasional
Membangun citra diri yang positif dan menerapkan positive self talk dalam kehidupan sehari hari.	Konselor membantu siswa membangun citra diri yang positif terhadap dirinya, dan di arahkan untuk menerapkan positive self talk dalam kehidupan sehari hari secara terus menerus, dengan cara mengulang ulang kata kata yang positif dengan suara keras, normal, maupun didalam hati.
Pelaksanaan dan Penguatan	Konselor dan siswa bekerja bersama untuk melaksanakan langkah-langkah konkret yang akan membantu siswa mencapai tujuan tersebut.
Evaluasi dan Refleksi	Konselor dan siswa melakukan evaluasi terhadap kemajuan yang telah dicapai.

Tabel diatas menjelaskan proses penerapan teknik positive self talk di SMA Negeri 1 Bangorejo menunjukkan bahwa langkah-langkah yang terstruktur dapat membantu klien meningkatkan kepercayaan dirinya. Diawali dengan membangun hubungan yang penuh kepercayaan antara konselor dan klien, tahap ini memungkinkan siswa untuk merasa aman dan terbuka dalam menyampaikan masalah mereka. Identifikasi faktor-faktor penyebab turunnya kepercayaan diri yang mungkin tidak dia sadari akibat bullying, bisa meliputi bullying secara Sosial, Psikologi, Fisik, *Cyberbullying*, ataupun verbal. Kemudian mengangali emosi yang dirasakan oleh korban serta informasi yang ingin disampaikan. Dalam tahapan ini klien diajak untuk memahami dampak jangka panjang dari penurunan kepercayaan diri terhadap pendidikan, hubungan sosial, dan perkembangan pribadi mereka.

Selanjutnya, konselor bekerja bersama dengan siswa untuk menetapkan tujuan yang jelas dan rasional, tujuannya untuk mengarahkan

klien ke arah yang jelas, serta rasa kontrol terhadap diri mereka. melalui penetapan tujuan yang jelas, siswa dilibatkan dalam perencanaan tindakan nyata untuk mengatasi turunnya kepercayaan. kemudian pengenalan self talk yang positive, penggunaan teknik disputasi, pembangunan citra diri yang positif dan menerapkan positive self talk dalam kehidupan sehari-hari. pelaksanaan langkah-langkah tersebut, dengan dukungan dan arahan konselor, membantu siswa membangun rasa percaya diri dan mengurangi pengaruh negatif dari apa yang dikatakan orang lain. Pada akhirnya, evaluasi dan refleksi memberi kesempatan bagi siswa untuk melihat kemajuan yang telah dicapai, merayakan perubahan positif, dan merencanakan langkah selanjutnya untuk menjaga keberhasilan tersebut. Konselor juga memberikan dukungan berkelanjutan dan penguatan positif terhadap setiap kemajuan yang dicapai klien, yang semakin meningkatkan rasa percaya dirinya.

Hasil Pelaksanaan Sesi Konseling ke 2

Berdasarkan hasil sesi konseling ke 2, peneliti sudah mengetahui gambaran emosi yang dirasakan oleh klien, disesi lanjutan ini klien merasa sedikit lebih lega dari pada sebelum dilaksanakannya sesi konseling, karena klien merasa ada seseorang yang ingin membantu menangani masalah yang dia hadapi. Hal ini dibuktikan dengan pengakuan klien “ *dipertemuan ke dua ini saya merasa lebih lega karena saya bisa menyampaikan apa yang saya rasakan, dan itu bukan hal yang mudah*”. Langkah selanjutnya yaitu memberikan treatment berupa positive self talk. Treatment yang diberikan telah menghasilkan dampak positive yang signifikan pada korban dalam membantu korban untuk meningkatkan harga diri, pembangunan citra diri yang positif, dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih percaya diri. Hal ini dibuktikan setelah dilakukannya evaluasi, dalam evaluasi tersebut klien mengaku bahwa dia merasa lebih mampu menghadapi situasi social dan tantangan sehari-hari dengan lebih percaya diri.

PEMBAHASAN

Teknik positive self talk yang digunakan dalam penelitian ini bersumber pada teori REBT Rational Emotive Behavior Therapy, metode konseling ini di cetuskan oleh Albert Ellis, seorang psikolog klinis asal Amerika yang terinspirasi dari pernyataan filsuf abad pertama Yunani Epictetus bahwa orang tidak akan terganggu sebab peristiwa tetapi akan terganggu oleh pemahaman yang didapatnya dari berbagai peristiwa-peristiwa yang terjadi. Berdasarkan hal itu pada tahun 1955 mulailah ia mengembangkan REBT sebagai sebuah usaha untuk dapat mengatasi pikiran dari berbagai macam gangguan, dan kemudian terapi ini disebutnya sebagai “terapi rasional (Setiawan, 2023).

Teknik positive self talk dengan pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) berfokus pada bagaimana cara kita berinteraksi dengan diri sendiri melalui pikiran yang rasional dan positif. Teknik ini mengajarkan kita untuk mengenali pikiran yang tidak rasional atau berlebihan, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan mendukung. Berikut adalah prinsip utama dalam menggunakan positive self-talk dengan pendekatan REBT, mengidentifikasi pikiran tidak rasional, yaitu mengenali pikiran yang tidak rasional atau merugikan. Misalnya, "Saya harus selalu sukses" atau "Jika saya gagal, itu berarti saya buruk." Pikiran seperti ini cenderung memicu kecemasan atau emosi negatif (Lestari, 2022). REBT beranggapan bahwa banyak penderitaan emosional kita berasal dari pola pikir yang irasional atau tidak realistis, dan bahwa kita dapat mengubah cara berpikir ini untuk merasa lebih baik.

Positive self talk merupakan berbicara dengan diri sendiri yang dilakukan dengan sadar tentang hal-hal yang positif Teknik *positive self-talk* dengan pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) menekankan pentingnya interaksi dengan diri sendiri melalui pikiran yang rasional dan positif (Lestari, 2022). Pendekatan ini mengajarkan kita untuk mengidentifikasi pikiran yang tidak rasional atau berlebihan, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan mendukung. Salah satu prinsip utama dalam teknik ini adalah mengenali pikiran yang tidak rasional, seperti "Saya harus selalu berhasil" atau "Jika saya gagal, berarti saya tidak berharga." Pikiran-pikiran semacam ini dapat memicu kecemasan dan emosi negatif (Lestari, 2022).

REBT berpendapat bahwa banyak penderitaan emosional yang kita alami disebabkan oleh pola pikir yang irasional dan tidak realistis, dan kita bisa mengubah cara berpikir ini untuk merasakan perasaan yang lebih baik. *Positive self-talk* adalah percakapan dengan diri sendiri yang secara sadar berfokus pada hal-hal positif, yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional dan meningkatkan semangat dalam aktivitas sehari-hari. Teknik ini dapat dilakukan dengan suara keras atau pelan, secara terus-menerus, berulang, dan pada waktu-waktu tertentu. dan teknik ini bersifat memberikan penguatan emosional yang dapat membantu untuk meningkatkan gairah aktivitas sehari-hari. *Self talk* dapat dilakukan dengan suara keras maupun secara pelan (normal), terus menerus dan berulang serta dalam waktu tertentu (Indraharsani & Budisetyani, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi *positive self talk* di SMA Negeri 1 Bangorejo berhasil meningkatkan kepercayaan diri dengan pendekatan yang efektif. konselor membantu klien untuk mengurangi pola pikir negatif, dengan cara mengenali perasaan dan

faktor di balik turunnya kepercayaan diri. Klien diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi dan memahami emosi negatif yang muncul dan perilaku yang tidak diinginkan, seperti perasaan tidak aman dan tidak nyaman atau perasaan tidak dihargai, yang sering menjadi faktor pemicu turunnya kepercayaan diri. Proses ini memungkinkan siswa untuk menyadari bahwa mereka bisa mengubah emosi atau pikiran irasional yang muncul agar dapat dikendalikan. Selain itu, *positive self talk* pendekatan REBT juga berfokus pada pengembangan kemampuan mengatasi masalah, di mana klien diajarkan untuk mengidentifikasi masalah. Hal ini dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan membangun kepercayaan diri yang lebih kuat, serta mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, dan juga merasakan peningkatan positif yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

ada perkembangan yang saya rasakan setelah menerapkan teknik positive self talk, saya merasa dapat membantah emosi dan pikiran pikiran irasional yang muncul sehingga saya merasa lebih baik dan tidak insecure terhadap dirinya sendiri.

Yang paling penting bagi saya adalah saya merasa aman dan nyaman saat berada di dalam kelas, tanpa khawatir mendengarkan ejekan dan perkataan orang lain yang negatif. Dulu, kalau diejek ejek teman, saya langsung merasa sakit hati dan kadang menangis. Sekarang, saya lebih merasa kuat untuk menghadapinya, dan saya akan fokus ke tujuan saya.

saya merasakan peningkatan positif yang akan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Karena teknik ini mudah untuk diterapkan secara mandiri. saya juga merasa mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi serta merasa lebih percaya diri.

Dari hasil wawancara dengan klien, dapat disimpulkan bahwa *teknik positive self talk* di SMA Negeri 1 Bangorejo telah memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dan membantah emosi dan pikiran pikiran irasional yang muncul sehingga ia merasa lebih baik dan tidak insecure terhadap dirinya sendiri. Siswa yang mendapatkan treatment merasa lebih **percaya diri**, juga merasa mampu menyelesaikan

masalah yang dihadapi. Siswa tersebut juga mulai menunjukkan **ketahanan dalam menghadapi masalah**, yang membuat ia lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan **sosialnya**. Selain itu, ia tidak lagi merasa tertekan untuk melakukan kegiatan di dalam kelas, dan lebih fokus pada tujuan pendidikannya.

Pernyataan di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan Safitri, dkk (2024) yang berjudul “*Self talk* Meningkatkan Harga Diri Rendah Remaja Korban Verbal Abuse” mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik *Self talk* terhadap harga diri rendah remaja korban *verbal abuse* pada kelompok intervensi dengan p value 0,000 ($p < 0,05$) dan terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan terhadap harga diri rendah remaja korban verbal dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan yang signifikan pada responden setelah diberikan teknik *Self talk* pada kelompok intervensi dengan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol dengan p value 0,001 ($p < 0,05$). *Self talk* dapat meningkatkan harga diri pada siswa SMA dengan verbal abuse (Safitri & Sari, 2024)

Studi ini juga didukung oleh studi Ayumi & Siregar, (2024) dengan judul “Efektivitas rational emotive behavioral therapy dengan teknik self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum”. Berdasarkan temuan penelitian ini, tingkat kepercayaan diri berbicara di depan umum subjek meningkat. Dari nilai rata-rata (*mean*) *pre-test* mendapatkan rata-rata sebesar 72.6154 dan setelah mendapatkan pelaksanaan Terapi *Rational Emotive Behavioral Therapy* dengan Teknik *Self-Talk* mengalami peningkatan menjadi 85.7692 pada skor *post-test*, hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor kepercayaan diri. Disamping itu, berdasarkan *output* pada uji hipotesis menggunakan uji paired sample t-test mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 (lebih kecil dari 0,05). Hal ini berarti hipotesis 1 yang berbunyi “teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum siswa SMK Swasta Al- Washiyah 2 Perdagangan” diterima. Oleh karena itu, teknik *self-talk* bisa dikatakan sebagai *treatment* yang efektif guna meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum (Ayumi & Siregar, 2024) .

SIMPULAN DAN SARAN

Disimpulkan bahwa *teknik positive self talk* di SMA Negeri 1 Bangorejo telah memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dan membantah emosi dan pikiran irasional yang muncul sehingga ia merasa lebih baik dan tidak insecure terhadap dirinya sendiri. Siswa yang mendapatkan *treatment* merasa lebih **percaya**

diri, juga merasa mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Siswa tersebut juga mulai menunjukkan **ketahanan dalam menghadapi masalah**, yang membuat ia lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan **sosialnya**. Selain itu, ia tidak lagi merasa tertekan untuk melakukan kegiatan di dalam kelas, dan lebih fokus pada tujuan pendidikannya. Hal ini dibuktikan setelah dilakukannya evaluasi, dalam evaluasi tersebut klien mengaku bahwa dia merasa lebih mampu menghadapi situasi social dan tantangan sehari-hari dengan lebih percaya diri.

Terdapat saran yang diberikan sehubungan dengan penelitian ini yaitu guru BK atau pihak yang berwenang dapat menggunakan treatment Teknik positive self talk dalam menumbuhkan kepercayaan diri siswa dan siswi korban bullying, positive self talk adalah salah satu metode efektif dan sederhana, bersifat personal yang bisa dilakukan secara mandiri dan kapan saja, melalui positive self talk korban bisa belajar mematahkan siklus pemikiran negative yang terinternalisasi akibat perlakuan tidak baik yang diterima. efektivitas positive self talk tidak hanya terbatas pada penanganan korban bullying, tetapi juga digunakan untuk keterampilan hidup yang dapat membantu siapapun dalam menghadapi situasi munculnya pikiran-pikiran negative atau krisis kepercayaan diri. Implementasi yang mudah terbukti mampu memberikan hasil positive dan menjadi metode yang patut dipertimbangkan lebih luas dalam konteks pengembangan diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Afif, H. (2018). *Penindasan*. UNICEF Mesir.
- Ayumi, S. N., & Siregar, A. (2024). Efektivitas rational emotive behavioral therapy dengan teknik self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 487. <https://doi.org/10.29210/1202424477>
- Fairuzabadi, M. (2021). Teknik Wawancara. <https://Fairuzelsaid.Upy.Ac.Id/Mpti/Teknik-Wawancara/>.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2018). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>
- Jan MPhil Scholar, Msa., & Husain Assistant Professor, S. (2015). *Bullying in Elementary Schools: Its Causes and Effects on Students*. 6(19), 43–57.

-
- Jelita, N. S. D., Purnamasari, I., & Basyar, M. A. K. (2021). Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak. *Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(2), 232–240. <https://doi.org/10.24176/re.v11i2.5530>
- Latinjak, A. T., Moriný, A., Brinthaup, T. M., Hatzigeorgiadis, A., Kendall, P. C., Oliver, E. J., Maýgorzata, M., Tovaresh, A. V., & Winsler, A. (2023). *Self-Talk : Tinjauan Interdisipliner dan Model Transdisiplin*. 27(4), 355–386.
- Lestari, S. (2022). Rasional Emotive Behavior Therapy: Sebuah Kritik berdasarkan Etika dan Nilai. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2003), 1349–1358.
- Noviani, A., Maftuh, B., & Logayah, D. S. (2024). *Penerapan Teknik Positive Self Talk Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Korban Bullying*. 2024(16), 94–104.
- Oney, E., & Oksuzoglu-Guven, G. (2015). Confidence: A critical review of the literature and an alternative perspective for general and specific self-confidence. *Psychological Reports*, 116(1), 149–163. <https://doi.org/10.2466/07.PR0.116k14wo>
- Rosa, N. (n.d.). *Catatan Akhir Tahun Pendidikan 2023, FSGI: Kasus Bullying Meningkat Baca artikel detikedu, “Catatan Akhir Tahun Pendidikan 2023, FSGI: Kasus Bullying Meningkat” selengkapnya* <https://www.detik.com/edu/sekolah/d-7117942/catatan-akhir-tahun-pendidikan-2023-f>. 31 Des 2023.
- Safitri, R. D., & Sari, F. S. (2024). Self Talk Meningkatkan Harga Diri Rendah Remaja Korban Verbal Abuse. *Solo Nursing Journal*, 1(1), 28–38. <http://solonursingjournal.org/index.php/data/article/view/7%0Ahttps://solonursingjournal.org/index.php/data/article/download/7/6>
- Sahrainda, A., Putri, C. A., Laurent, C. H., Adisty, P., Azhari, R. I., & Rahmi, Y. (2024). *Efektivitas Pelatihan Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang*. 4(11), 554–562. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i112024p554-562>
- Setiawan, D. E. (2023). Memahami Potensi Positive Self-Talk Sebagai Alat Dalam Konseling Pastoral: Analisis Studi Kualitatif. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 14–29.
- Sugiyono. (2009). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. In *buku*. ALFABETA.
- Zahradafia, E. (2023). Analisis Perilaku Bullying dan Upaya Penanganannya pada MIS Terpadu Langsa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 1–10.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

	PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 BANGOREJO Jalan Bhayangkara Nomor 87, Kebondalem, Bangorejo, Banyuwangi, Jawa Timur 68487 Telepon : 0333 - 713297 Post-el : smn1bangorejo@yahoo.co.id NPSN : 20525872
---	---

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422.1 / 265 / 101.6.7.2 / 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Bangorejo :

Nama	: BACHRIS ROCHMADI, M.Pd
NIP	: 19700921 200003 1 005
Pangkat / Golongan	: Pembina Tk. I / IV.b
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 1 Bangorejo

Memberika Izin Kepada :

Nama	: IMROATI MAKHSUNAH
NIM	: 2112211047
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Institusi	: Universitas KH. Mukhtar Syafaat

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian/riset berkenaan dengan penyelesaian tugas studinya dengan judul " Positif Self Talk Sebagai Pendekatan Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying ". mulai tanggal 10 September 2024 sampai dengan tanggal 05 Oktober 2024.

Demikian Surat Keterangan ini di buat dengan sebenarnya agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangorejo, 22 Mei 2025
Kepala SMAN 1 Bangorejo



BACHRIS ROCHMADI, M.Pd
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP. 19700921 200003 1 005

Lampiran 2



RISTEKDIK (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TAPANULI SELATAN
Kampus: Jl. Stn. Mohd. Arief No. 32, Telp/Fax: (0634) 21696
Website: www.um-tapsel.ac.id, email: ristekdik@um-tapsel.ac.id

SURAT KETERANGAN

No. 023/01/III.3.AU/F/2025

Yang bertandatangan di bawah ini Pimpinan Dewan Redaksi Jurnal RISTEKDIK (Jurnal Bimbingan dan Konseling) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Nama : **Imroati Makhsunah**
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM : 2112211047
Alamat : Blokagung, karang doro, Tegalsari, Banyuwangi, Jawa Timur
Tanggal Submit : 30 Maret 2025
2. Nama : **Halimatus Sa'diah, S.psi., M.A**
Pekerjaan : Dosen
NIDN : 3151301019001
Alamat : Blokagung, karang doro, Tegalsari, Banyuwangi, Jawa Timur
Tanggal Submit : 30 Maret 2025

Adalah benar telah menulis dan akan publish dalam Jurnal Ilmiah :

- Nama : RISTEKDIK (Jurnal Bimbingan dan Konseling)
Terbitan/ Edisi : Vol.10 No.3 Edisi Maret 2025
Nomor ISSN Cetak : 2527 – 4244
Nomor ISSN Online : 2541 – 206X
Penerbit : Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
Alamat Penerbit : Jl. Stn. Mohd. Arief. No. 32 Padangsidempuan, Telp./ Fax (0634) 21696
Judul Tulisan : **POSITIVE SELF TALK SEBAGAI PENDEKATAN UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN BULLYING**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Padangsidempuan, 23 April 2025
Ketua Editor



Nor Mita Ika Saputri, M.Psi.
NIDN. 0120088703

Lampiran 3

	UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
	FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
	Blokagung - Banyuwangi
	Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491 No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : 51.2.12/059.16/UIMSya/FDKI/B-4/V/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Artikel:

Nama	: Imroati Makhsunah
NIM	: 2112211047
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang	: Sarjana (S.1)
Dengan Hasil	: 20%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Arttikel

Banyuwangi, 29 Mei 2025


Agus Baliaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY : 3150128107201

Lampiran 4



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi
 Jalan PE. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
 No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Muroati Mahruman

NIM : 2112211047

Program Studi : BKi

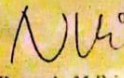
Judul Skripsi : Positive self talk sebagai pendekatan untuk meningkatkan kepercayaan diri korban bullying

Pembimbing :

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Judul		
2	Pendahuluan		
3	Pendahuluan		
4	Pendahuluan		
5	Pendahuluan		
6	Pendahuluan		
7	Pendahuluan		
8	Pendahuluan		
9	metode.		
10	metode.		
11	metode pembahasan		
12	metode pembahasan		

Blokagung, 21 - 5 - 2025

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam


Nurin Baroroh, M.Psi, Psikolog

Nama Praktikan : Imroati Makhsunah
 Nama konseli : Aurora Fantika Maharani
 Kelas/semester : XI soshum 2
 Hari/Tanggal : 11 oktober 2024
 Pertemuan : kedua
 Waktu : 1 X 40 menit
 Tempat : ruang BK

Ko : halo, gimana kabarnya hari ini?	Opening
Ki : Alhamdulillah baik kak	
Ko : ujiannya amankan?	
Ki : oooh aman aman	
Ko : gimana dia? Masih? (bertanya dengan perhatian)	Responding
Ki : Alhamdulillah enggak kak, juga sekarang kan lagi ujian.	
Ko : Alhamdulillah kalau gitu, oo ya, tp perasaan kamu gimana sekarang?	
Ki : ya aku sih pokok dia selesai y juga aku anggap selesai	
Ko : kalau rasa gak pd, sama rasa khawatir kamu?	Probing
Ki : udah b aja, aku udah mulai gak terpengaruh sama mereka mungkin dari situ anak anak ws gak mengganggu, soalnya yng diganggu udah biasa aja, mungkin dia mikirnya yang aku ganggu udah gak takut lagi.	
Ko : iya ws bagus kalau gitu, pokok kalau perasaan-perasaan seperti itu muncul lagi, kuatkan diri kamu sendiri dengan cara seperti itu, semakin sering kamu berbicara positif pada dirimu semakin kamu tidak terpengaruh dan tetap konsisten	
Ko : juga kalau dia ngeganggu lagi, kalau merasa tidak baiik baik saja cerita gpp	
Ki : iya kak, saya akan lebih konsisten lagi	
Ko : jadi Bagaimana sekarang kamu melihat dirimu?	

Ki : sekarang saya bisa melihat diri saya sendiri dengan lebih positif	
Ko : bgus kalau begitu	
Ko : ada yang ingin diceritakan lagi?	
Ki :gak ada kak, besok besok kalau dia berulah lagi tak cerita ke samean	
Ko : ooo iya bagus itu, kelihatannya temanmu tidak bisa menunggu terlalu lama, berarti pertemuan kita cukupkan sampai sini y?	Closing
Ki : iya kak terimakasih	
Ko : sama sama, hati hati di jalan	
Ki : iya	

DOKUMENTASI







Proses Sesi Konseling

RIWAYAT DIRI



Nama : Imroati Makhsunah
NIM : 2112211047
TTL : Banyuwangi, 01 Oktober 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Pendidikan :
- Mi tarbiyatussibyan 2009-2015
-SMP Mukhtar syafaat 2015-2018
-SMA Darussalam 2018-2021
-Universitas KH Mukhtar syafaat 2021-2025

Email : imroatimakhsunah204@gmail.com

Nomer Telpon : 085731026900

