

ABSTRAK

Tiyas Yuli Rahmawati. 2024. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Geger Kabupaten Madiun Tahun Ajaran 2023/2024. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, UNIVERSITAS PGRI MADIUN. Pembimbing (I) Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si., (II) Suharni, S.Pd., M.Psi.

Layanan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik *self talk* berfokus pada peran yang dimainkan oleh pikiran dan tindakan manusia. Dengan menggunakan teknik *self talk*, remaja dapat mengungkapkan perasaan mereka, mengubah persepsi mereka, mengevaluasi mereka, dan memberikan insentif dan penguatan pada diri mereka sendiri. Penguatan berarti remaja dapat melawan keyakinan yang tidak rasional dan membangun pikiran yang lebih positif. Tujuan dari penelitian adalah untuk menentukan apakah penggunaan teknik *self talk* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa. *Self esteem* adalah hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri dan perlakuan orang-orang di sekitarnya terhadapnya. Ini menunjukkan seberapa besar rasa percaya diri dan keangkuhan seseorang dapat berguna dan bergasil bagi orang lain.

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *one group pre-test post-test design* yang akan digunakan dalam penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini ada siswa kelas VIII dan sampel sejumlah 8 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon signed test*. Berdasarkan dari hasil uji *wilcoxon* maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Geger Kabupaten Madiun.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Self Talk*, *Self Esteem*

ABSTRAK

Tiyas Yuli Rahmawati. 2024. Effectiveness of Group Guidance Using Self Talk Techniques to Increase the Self Esteem of Class VIII Students of SMP Negeri 1 Geger, Madiun Regency, Academic Year 2023/2024. Thesis. Guidance and Counseling Study Program, FKIP, PGRI MADIUN UNIVERSITY. Supervisor (I) Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Sc., (II) Suharni, S.Pd., M.Psi.

Group guidance services that apply self-talk techniques focus on the role played by human thoughts and actions. By using self-talk techniques, teenagers can express their feelings, change their perceptions, evaluate them, and provide incentives and reinforcement to themselves. Reinforcement means teens can challenge irrational beliefs and develop more positive thoughts. The aim of the research is to determine whether the use of self-talk techniques in group guidance is effective in increasing students' self-esteem. Self-esteem is the result of a person's evaluation of himself and the treatment of the people around him. This shows how much a person's self-confidence and arrogance can be useful and successful for others.

Researchers use a quantitative approach with a one group pre-test post-test design experimental method that will be used in this research. The population in this study was class VIII students and a sample of 8 students. The sampling technique uses purposive sampling technique. For data analysis used for hypothesis testing using the Wilcoxon signed test. Based on the results of the Wilcoxon test, it can be concluded that group guidance services using the self-talk technique are effective in increasing the self-esteem of class VIII students at SMP Negeri 1 Geger, Madiun Regency.

Keywords: Group Guidance, Self Talk, Self Esteem