

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diananda (2019, h116) menjelaskan bahwa pengertian dari remaja merupakan masa pertumbuhan seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Sedangkan penjelasan Sarwono (2019, h5) tentang pengertian remaja yaitu proses tumbuh dan kembang seseorang dari masa kecil menuju masa dewasa yang mencakup pertumbuhan pada biologis, psikologis dan sosial. Menurut penjelasan remaja merupakan seseorang bertumbuh dari masa anak-anak menuju masa yang dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial.

World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa batasan remaja mempunyai rentang usia dari umur 10 sampai 19 tahun. Yusuf et al (2015, h161) juga menjelaskan bahwa pada masa remaja terjadi perubahan, mereka akan bertumbuh dan berkembang serta mempunyai ciri khas antara usia 10 tahun sampai 19 tahun, serta terbagi menjadi 3 penggolongan usia diantaranya remaja awal dimulai dari usia 10 sampai 13 tahun, remaja menengah dimulai dari usia 14 sampai 16 tahun, remaja akhir dimulai dari 17 sampai 19 tahun.

Kemenkes RI (2022, h1) mengungkapkan bahwa jumlah penduduk di Indonesia pada 31 Desember 2021 terdapat 273.879.750 jiwa yang terdiri dari 138.303472 jiwa penduduk laki-laki dan terdapat 135.576.278 jiwa penduduk perempuan, sedangkan menurut Badan Pusat Statistika dalam Kemenkes RI (2022, h1) menjabarkan jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2021 yaitu 272.682.515 jiwa yang terdiri dari 137.871.054 jiwa penduduk laki-laki sedang untuk penduduk perempuan sebanyak 134.811.461 jiwa. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia berjumlah 46 juta atau 17% dari jumlah penduduk di Indonesia (UNICEF, 2021). Prevalansi penduduk di Jawa tengah pada 2021 menurut Badan Pusat Statistik sebanyak 36.742,5 jiwa Kemenkes RI (2022, h3). Badan Pusat Statistik (BPS) (2021) Klaten menyebutkan bahwa usia 10-14 tahun berjumlah 92.246 jiwa dan umur 15-19 tahun sebanyak 92.964 jiwa.

Masa remaja sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana mereka tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi pertumbuhan fisiknya belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa (Marwoko, 2019, h73). Hal ini sesuai dengan penjelasan Fakhurrazi (2019, h575) yang menjelaskan pada tahap perkembangan remaja akan mengalami perubahan dari segi fisik, mental, emosional. Melihat beberapa pendapat diatas dapat dikatakan remaja akan mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, psikologis atau cara berpikir kausalitas, perkembangan sosial, perkembangan moral.

Hurlock dalam Nur, Haerani dan Nurussakinah (2020, h38) menjelaskan bahwa faktor penting yang berpengaruh pada perkembangan remaja yaitu lingkungan sosial, karena menjadi tempat pendukung remaja untuk meraih pencapaian tugas perkembangan, , mendapatkan dukungan atau motivasi, pengetahuan serta bimbingan. Melina & Herbawani (2022, h291) dalam penelitiannya juga menyimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja diantaranya, jenis kelamin, komunikasi dengan orang tua, kondisi keluarga, sosial remaja, dan tingkat pendidikan.

Perkembangan konsep diri pada remaja yaitu fase dimana mereka mencari jati diri, di masa ini mereka juga akan menemui permasalahan dan tantangan hidup yang baru mereka hadapi, oleh karena itu konsep diri pada seorang remaja cenderung tidak konsisten (Saputro, 2018, h5). Hurlock seperti yang disitasi oleh Diananda (2019, h121) menjelaskan bahwa sangat penting bagi remaja mempunyai konsep diri yang tinggi karena remaja yang mempunyai konsep diri yang tinggi menjadi bukti keberhasilan pada remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadiannya.

Syhraeni (2020, h68) menjelaskan ada beberapa faktor yang dapat membentuk konsep diri pada remaja antara lain kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh terhadap pembentukan konsep dirinya, keluarga yang merupakan tempat pertama dan utama dalam membentuk konsep diri individu, reaksi orang lain terhadap individu, tuntutan orangtua terhadap anak, keberhasilan dan kegagalan, serta orang-orang yang dekat dengan individu seperti teman terdekat remaja. Hal tersebut seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Kania Saraswatia et al., (2016, h33) yang menguji tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri remaja, yang menunjukkan bahwa variabel yang paling berpengaruh terhadap konsep diri remaja adalah ada pengaruh antara pola asuh orang tua, teman sebaya, peranan penampilan fisik dan peranan harga diri terhadap konsep diri remaja.

Gangguan konsep diri atau konsep diri pada remaja dapat digambarkan dengan individu yang mengalami atau berisiko mengalami kondisi perubahan perasaan pikiran atau pandangan dirinya sendiri yang rendah dan memandang dirinya rendah (Marwoko, 2019, h73). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Wicaksono (2019, h7) yang menyimpulkan bahwa karakteristik peserta didik yang memiliki konsep diri rendah yaitu mudah tersinggung, cemas, sulit menerima masukan dari orang lain, sulit berinteraksi bahkan bisa menyebabkan remaja mengalami gangguan mental.

Dalam penelitian yang dilakukan *University of Queensland* di Australia dan *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* di Amerika Serikat (AS), yang berjudul *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, penelitian tersebut menemukan gangguan permasalahan diri pada remaja di Indonesia terdapat 5.5% atau sekitar 2,45 juta remaja dan mengungkapkan bahwa permasalahan diri yang paling umum terjadi usia 10-17 tahun di Indonesia yaitu gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dengan sekitar hasil 3,7%, gangguan kecemasan sosial seperti fobia sosial contoh mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap beberapa situasi sosial seperti berbicara di depan umum, kecemasan terhadap kejadian seperti mengenai ujian yang akan berlangsung, atau terkait masa depan, selanjutnya diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres *pascatrauma* (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) yang masing-masing dialami oleh 0,5% populasi usia tersebut. (Erskine et al., 2023)

Ada beberapa faktor yang menyebabkan konsep diri rendah pada remaja menurut Zulkarnain et al., (2020, h167) diantaranya dari dirinya sendiri seperti harapan diri, citra diri, peran diri, identitas, harga diri dan faktor eksternal seperti lingkungan, pergaulan, keluarga. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Wicaksono (2019, h7), yang menyimpulkan bahwa faktor peserta didik yang memiliki konsep diri rendah karena memandang kurang terhadap dirinya, teman yang kurang meluas, kurangnya komunikasi dengan orang tua. Remaja yang memiliki konsep diri yang rendah akan memiliki perasaan yang tidak stabil, tidak mengenal diri secara baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya atau sesuatu yang dihargainya dalam hidupnya sehingga remaja yang memiliki konsep diri yang rendah sering sekali tidak bisa menghadapi permasalahan yang dihadapinya, mereka belum bisa memiliki pandangan terhadap masa depan, mudah terbawa arus terhadap lingkungan (Suryanto, 2019, h12). Remaja yang mudah terbawa arus lingkungan, mudah terombang-ambing dengan perkataan

atau rayuan orang lain, sehingga kamu lupa pada prinsip hidup yang sebenarnya, mereka selalu bergantung pada apa yang dikatakan orang lain atau malah mengikuti prinsip hidup orang lain, mereka menjadi tidak konsisten dengan apa yang direncanakan dari awal, menjadi ragu mengambil keputusan karena takut berbeda dengan lingkungan (Dasmaniar, 2018, h71).

Penjelasan tersebut sesuai dengan studi kasus yang dilakukan oleh Ningsih (2017, h7) yang menyimpulkan bahwa karakteristik siswi yang memiliki konsep diri rendah biasanya pendiam saat di kelas, peka pada kritikan orang lain, mereka pesimis dalam mengikuti suatu kompetisi, faktor psikologis yang menyebabkan siswa mengalami kejadian tersebut dikarenakan pikiran rendah mengenai diri, siswa yang memiliki perasaan tidak enak terhadap orang lain, emosi, jika subyek kasus diejek oleh teman, faktor fisiologis penyebab paling dominan yaitu merasa tidak secantik dengan teman teman yang lain, faktor sosiologis yaitu subyek tidak terlalu aktif dalam berhubungan sosial dengan teman sekolahnya, subjek cenderung pendiam dalam berkomunikasi.

Remaja yang mempunyai permasalahan dan belum memahami konsep diri cenderung akan bermasalah dengan dirinya sendiri, dalam menangani permasalahan tersebut dapat dilakukan dari diri sendiri, dari lingkungannya, orang tua ataupun sekolah (Diananda, 2019, h128). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Rulmuzu (2021, h370) yang menyimpulkan solusi untuk menanggulangi permasalahan remaja dapat dibagi ke dalam tindakan preventif, tindakan represif, serta tindakan kuratif dan rehabilitatif. Adapun dari penelitian lain yang dibuat oleh Mumtahanah (2015, h279) yang menjelaskan bahwa dalam penanganan permasalahan pada remaja juga ada 3 tindakan yaitu, hasil kesimpulan solusi dalam menanggulangi permasalahan remaja dapat dibagi ke dalam tindakan preventif, tindakan represif, serta tindakan kuratif dan rehabilitatif.

Dalam pembentukan konsep diri pada remaja sangat diperlukan dorongan dari dalam diri sendiri, salah satu cara yaitu dengan menggunakan teknik *self talk*, dengan melakukan teknik *self talk*, remaja dapat melakukan dialog dan melakukan percakapan yang positif kepada dirinya berdasarkan dengan keyakinan yang dimilikinya Rulmuzu (2021, h372). Mevlana (2019, h2) menjelaskan ketika seseorang atau diri sendiri memuji diri kita, hal itu akan diterima oleh indera visual dan auditor, mengaktifkan ventral striatum dan ventral medial prefrontal cortex yang terletak di bagian depan otak, kedua bagian otak tersebut mengatur tentang '*reward*' atau penghargaan, seperti saat mendapat uang atau menerima gombalan romantis, dopamin kemudian

diproduksi dan dilepaskan oleh otak sehingga kita menjadi fokus, termotivasi dan bersikap positif, hal ini sejalan dengan penelitian Kim et al., (2021) penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan pengaruh *self-talk* pada konektivitas fungsional berhubungan dengan kinerja kognitif, penelitian ini menggunakan bentuk *Short Progressive Matrices Test* (sRPM) untuk mengukur perbedaan dalam peningkatan kinerja antara harga diri dan kritik diri. Peserta dipindai menggunakan pencitraan resonansi magnetik fungsional dengan urutan sebagai berikut: baseline, selama-sRPM1, *pasca*-sRPM1, harga diri atau kritik diri, selama-sRPM2, dan *pasca*-sRPM2 dengan hasil penelitian menunjukkan *self-talk* positif dan *self-talk* negatif mempunyai pengaruh yang berbeda untuk memodulasi keadaan otak yang bersangkutan dengan kinerja kognitif, kritik diri positif dapat mempengaruhi kinerja kognitif dengan menginduksi keadaan kurang percaya diri yang meningkatkan motivasi internal dan perhatian.

Seperti pada penelitian Annisa (2020, h85) yang melakukan penelitian untuk mengetahui apakah teknik *self talk* dapat mempengaruhi peningkatan konsep diri pada siswa kelas VII C di SMP N 2 Magelang, dengan hasil penelitian menunjukkan $p=0.000 < 0,05$ dan hasil analisis uji *paired* sampel *t-test* terdapat peningkatan skor konsep diri siswa sebelum dan sesudah diberikan *self talk* dengan rata-rata 88%, kesimpulan dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* berpengaruh terhadap konsep diri remaja. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Reviliana (2019, h102) yang dilakukan untuk mengetahui teknik *positive self-talk* dalam membantu meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran dengan hasil nilai Zhitung -2.207 ada taraf signifikan 5% dan diketahui *asympt. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,027, sehingga kesimpulan dari penelitian ini yaitu layanan konseling teknik *positive self-talk* dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Dalam penelitian lain yang dilakukan Indriana (2019, h70) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan. dengan hasil perhitungan uji *t-test* dengan nilai signifikansi $= 0.000 < \alpha = 0.05$, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *self talk* terhadap kepercayaan diri remaja kelas IX di SMP Negeri 9 Tarakan.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel kelas VIII dikarenakan, kelas VIII, mereka biasa berusia antara 13, 14 dan 15 tahun, dimana pada usia tersebut mereka memasuki tahap awal remaja menengah, pada fase ini remaja menengah terjadi

banyak perubahan didalam diri , seperti ingin mencari jati diri, serta ingin mandiri dengan keputusan yang mereka ambil, mereka juga mulai mempertimbangkan pilihan terhadap peran, konsep diri dan cita- citanya, yang dapat dipengaruhi oleh konflik internal, ketergantungan dan dipengaruhi oleh lingkungannya (Yusuf et al 2015, h161). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Elvandari (2019, h5) dengan hasil terdapat 34 remaja usia > 15 tahun yang tidak melakukan kenakalan, sedangkan hanya 2 remaja berusia \leq 15 tahun yang tidak melakukan kenakalan. Berdasarkan uji statistik Fisher's Exact didapatkan $p = 0,395$ ($p > 0,05$), maka secara statistik tidak terdapat hubungan antara usia dengan kenakalan pada remaja di SMA Negeri 38 Jakarta tahun 2019. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa semakin meningkatnya usia seseorang, maka semakin kecil kemungkinan melakukan kenakalan, hal ini dapat disebabkan karena pola pikir remaja yang semakin berkembang, sehingga dapat membedakan dan menghindari perilaku menyimpang.

Peneliti melakukan memilih SMP N 1 Ceper dikarenakan di SMP 1 Ceper karena berada di perkawasan desa, dimana terdapat penelitian bahwa remaja di pedesaan memiliki ciri-ciri yaitu teman sebaya mempunyai hubungan yang lebih erat bila dibandingkan dengan remaja perkotaan, sistem kehidupan di pedesaan berkelompok dengan dasar kekeluargaan, jika lingkungan remaja tidak baik maka akan sangat mudah remaja terpengaruh oleh lingkungannya, serta pola asuh orang tua antara perdesaan dan perkotaan, dimana remaja yang diasuh orang tua diperkotaan cenderung lebih berfokus kepada pendidikan, sedangkan diperdesaan lebih perilaku orang tua senantiasa menyetujui keinginan anak, anak dengan pola asuh seperti itu akan tumbuh menjadi anak yang kontrol dirinya rendah, kurang bertanggung jawab, tidak terampil dalam mengatasi masalah dan mudah frustrasi (Shochib, 2020).

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 17 Februari 2023 peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling di SMP 1 Ceper yang menjelaskan bahwa ada sebanyak 219 remaja kelas VIII, banyak siswa kelas VIII yang telat berangkat sekolah, bahkan ada fenomena dimana remaja kelas VIII berkelahi dengan temannya, sering membolos, tidak tertib dalam aturan sekolah, peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa guru di SMP Negeri 1 Ceper dimana mereka menjelaskan disetiap kelas ada remaja yang mempunyai permasalahan pada saat proses pembelajaran seperti remaja pasif di kelas, tidak memperhatikan guru dan remaja yang sering mengerjakan tugas asal-asal, beberapa guru menjelaskan jika hal itu disebabkan

karena tidak ada antusias dan semangat untuk belajar, mereka masih mau bermain-main dan belum mempunyai pandangan kedepan. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada 7 siswa dari masing masing kelas VIII SMP Negeri 1 Ceper, didapatkan hasil 4 dari kelas VIII terdapat siswa yang suka bolos sekolah hal tersebut dikarenakan adanya permasalahan ekonomi keluarga dan teman yang mengajak untuk membolos sekolah, terdapat 3 kelas yang terdapat remaja jika didalam kelas mereka seenaknya sendiri dikelas, seperti makan dikelas ketika guru menjelaskan, bolos jam pelajaran dan pergi ke kantin, karena diajak oleh temannya. Melihat permasalahan pada remaja kelas VIII yang belum bisa menyesuaikan diri, mengenali potensi diri, mempunyai kepercayaan diri, dan mudah terbawa arus lingkungan merupakan ciri-ciri remaja yang mempunyai konsep diri rendah.

Peneliti menggunakan *positive self talk* dalam penelitian ini karena dalam pelatihan ini, remaja akan sangat mudah untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, mereka dapat melakukan kapan saja dan dimana saja, dan bisa dilakukan dengan diri mereka sendiri. *positive self talk* sangat diperlukan bagi remaja karena mereka sedang di tahap perkembangan mental dan sosial yang sangat pesat, dimana dimasa itu remaja akan menemui banyak permasalahan baru, hal itu akan sangat berdampak pada diri remaja jika mereka tidak dapat menanganinya, *positive self talk* ini bisa sangat membantu remaja untuk mengubah pikiran, perilaku secara perlahan, mereka akan mempunyai hidup yang positif sehingga mereka bisa menghadapi persoalan baru dan dapat menyesuaikan diri dimana mereka berada, hanya dengan langkah kecil seperti berfikir dan berkata positif (Rulmuzu 2021, h374)

Berdasarkan kondisi yang terjadi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Positive Self Talk* Terhadap Konsep Diri Remaja Kelas VIII di SMP Negeri 1 Ceper”.

B. Rumusan Masalah

Prevalansi penduduk di Jawa tengah pada 2021 menurut Badan Pusat Statistik sebanyak 36.742,5 jiwa Kemenkes RI (2022, h3). Badan Pusat Statistik (BPS) (2021) Klaten menyebutkan bahwa usia 10-14 tahun berjumlah 92.246 jiwa dan umur 15-19 tahun sebanyak 92.964 jiwa.

Dalam penelitian yang dilakukan *University of Queensland* di Australia dan *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* di Amerika Serikat (AS), menemukan terdapat 5.5% atau sekitar 2,45 yang terjadi usia 10-17 tahun di Indonesia diantaranya gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dengan sekitar hasil 3,7%, gangguan kecemasan sosial yang ditemui seperti fobia sosial contohnya mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap beberapa situasi sosial seperti berbicara di depan umum, kecemasan terhadap kejadian seperti mengenai ujian yang akan berlangsung, atau terkait masa depan (Erskine et al., 2023).

Self-talk dapat meningkatkan kinerja kognitif, ketika kita mendapat pujian terutama dari diri sendiri, maka hal itu akan diterima oleh indera visual dan auditor, mengaktifkan *ventral striatum* dan *ventral medial prefrontal cortex* yang terletak di bagian depan otak, kedua bagian otak tersebut mengatur tentang 'reward' atau penghargaan, seperti saat kita mendapat uang atau menerima gombalan romantis, dopamin kemudian diproduksi dan dilepaskan oleh otak sehingga kita menjadi fokus, termotivasi dan bersikap positif (Mevlana, 2019, h2).

Pada penelitian Annisa (2020, h85) yang melakukan penelitian dengan hasil teknik *self talk* dapat mempengaruhi peningkatan konsep diri pada siswa kelas VII C di SMP N 2 Magelang, Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Reviliana (2019, h102) dengan hasil dari penelitian ini layanan konseling teknik *positive self-talk* dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Dalam penelitian lain yang dilakukan Indriana (2019, h70) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *self talk* terhadap kepercayaan diri remaja kelas IX di SMP Negeri 9 Tarakan.

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 17 Februari 2023 peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling di SMP 1 Ceper yang menjelaskan bahwa ada sebanyak 219 remaja kelas VIII, banyak siswa kelas VIII yang telat berangkat sekolah, bahkan ada fenomena dimana remaja kelas VIII berkelahi dengan temannya, sering membolos, tidak tertib dalam aturan sekolah, peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa guru di SMP Negeri 1 Ceper dimana mereka menjelaskan

disetiap kelas ada remaja yang mempunyai permasalahan pada saat proses pembelajaran seperti remaja pasif di kelas, tidak memperhatikan guru dan remaja yang sering mengerjakan tugas asal-asal, beberapa guru menjelaskan jika hal itu disebabkan karena tidak ada antusias dan semangat untuk belajar, mereka masih mau bermain-main dan belum mempunyai pandangan kedepan. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada 7 siswa dari masing masing kelas VIII SMP Negeri 1 Ceper, didapatkan hasil 4 dari kelas VIII terdapat siswa yang suka bolos sekolah hal tersebut dikarenakan adanya permasalahan ekonomi keluarga dan teman yang mengajak untuk membolos sekolah, terdapat 3 kelas yang terdapat remaja jika didalam kelas mereka seenaknya sendiri dikelas, seperti makan dikelas ketika guru menjelaskan, bolos jam pelajaran dan pergi ke kantin, karena diajak oleh temannya. Melihat permasalahan pada remaja kelas VIII yang belum bisa menyesuaikan diri, mengenali potensi diri, mempunyai kepercayaan diri merupakan ciri-ciri remaja yang mempunyai konsep diri rendah.

Melihat data dan permasalahan tersebut peneliti menarik pertanyaan penelitian “Apakah Ada Pengaruh *Positive Self Talk* Terhadap Konsep Diri Remaja Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Ceper?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Positive Self Talk* Terhadap Konsep Diri pada Remaja Kelas VIII di SMP Negeri 1 Ceper.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, agama.
- b. Mengidentifikasi konsep diri sebelum diberi intervensi kepada kelompok eksperimen dan kontrol.
- c. Mengidentifikasi konsep diri sesudah diberi intervensi kepada kelompok eksperimen dan kontrol.
- d. Mengidentifikasi perbedaan hasil *pre test* dan *post test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- e. Mengidentifikasi perbandingan hasil konsep diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi.
- f. Mengidentifikasi pengaruh *positive self talk* terhadap konsep diri remaja kelas VIII di SMP 1 Ceper.

D. Manfaat Penelitian

Melihat beberapa permasalahan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis maupun teoritis bagi beberapa pihak, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan ilmiah di dalam bidang Ilmu Keperawatan Jiwa, yaitu melakukan eksperimen pengaruh *positive self talk* terhadap konsep diri remaja serta memperluas dalam penelitian kuantitatif.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja/Peserta Didik

Bagi remaja dapat menjadi pribadi yang lebih baik serta membantu remaja untuk mengatasi persoalan yang sering ditemui, sehingga remaja dapat menjalani kegiatan dan kewajiban sebagai siswa dengan lancar dan efektif baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

b. Bagi Guru

Positive self talk bisa digunakan bagi guru untuk sebagai salah satu metode dalam membantu meningkatkan konsep diri pada remaja di SMP Negeri 1 Ceper sehingga pembelajaran berjalan lancar.

c. Bagi Instansi (sekolah)

Positive self talk bisa dimasukkan didalam salah satu kegiatan atau program di sekolah SMP Negeri 1 Ceper seperti dalam program bimbingan konseling sehingga dapat tercapainya visi misi sekolah.

d. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)

Positive Self Talk bisa digunakan tenaga kesehatan ketika mengalami pekerjaan *underpressure* sebagai salah satu metode meningkatkan semangat dan motivasi untuk bekerja secara profesional, dan tenaga kesehatan juga bisa mengajarkan kepada pasien untuk melakukan *positive self talk* ini untuk menambah motivasi, bahkan bisa menurunkan kecemasan pasien sehingga kegiatan pengobatan bisa berjalan lancar.

e. Bagi penulis selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan serta dapat memperoleh pengalaman dalam melaksanakan riset keperawatan khususnya dalam penelitian tentang pengaruh *positive self talk* terhadap konsep diri remaja.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul Penelitian	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan dengan yang diteliti
1	(Annisa, 2020)	Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Talk</i> Untuk Meningkatkan Konsep Diri Pada Siswa Kelas VIII C Smp Negeri 2 Magelang.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik <i>self talk</i> untuk meningkatkan konsep diri pada siswa kelas viii c smp negeri 2 magelang	Metode penelitian yang dilakukan dengan <i>One Group Pre test-Post Test Design</i> satu perlakuan dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Magelang. Sampel yang digunakan yaitu kelas VIII C yang memiliki konsep diri sangat rendah sebanyak 9 subjek. Teknik sampling yang digunakan <i>purposive sampling</i> . Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan <i>statistic parametric</i> yaitu <i>uji paired sampel t-test</i> .	Hasil penelitian ini adalah terdapat peningkatan konsep diri siswa dari skor pre test sebelum dan sesudah diberi perlakuan, dengan rata-rata 88.0% menggunakan hasil analisis <i>Uji paired sampel t-test</i> , sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik <i>self talk</i> berpengaruh terhadap peningkatan konsep diri	Perbedaan dari peneliti ini terletak pada metode penelitian yang digunakan, penelitian yang akan dilakukan menggunakan <i>nonequivalent control group design</i> . Sedangkan pada penelitian Annisa menggunakan <i>One Group Pre test-Post Test Design</i> .

2	(Indriana 2019)	Pengaruh Teknik <i>Self-Talk</i> Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas IX Smp Negeri 9 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik self talk terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan.	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan <i>quasi-eksperimen</i> desain <i>nonequivalent control group design</i> . Populasi penelitian 244 remaja, dengan menggunakan <i>purposive sampling</i> , dan diperoleh 20 orang remaja terdapat masing masing 10 sampel untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan menggunakan Instrumen kepercayaan diri remaja yang telah melalui uji validasi dari <i>expert judgement</i> .	Hasil perhitungan <i>uji t-test</i> memperoleh nilai signifikansi = $0.000 < \alpha = 0.05$. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh teknik <i>self talk</i> terhadap kepercayaan diri remaja kelas IX di SMP Negeri 9 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019.	Perbedaan dari peneliti ini hanya terletak pada variabel terikat yaitu konsep diri sedangkan pada penelitian diatas variabel terikat mengenai motivasi belajar pada remaja.
---	-----------------	---	--	---	---	---

3	(Reviliana, 2019)	Penggunaan Teknik <i>Positive Self-Talk</i> Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peranan teknik <i>positive self-talk</i> untuk membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran	Desain penelitian menggunakan <i>pre- experimental design</i> dengan sampel dilakukan sebanyak 2 kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan untuk mengukur tingkat motivasi belajar sebelum diberikan perlakuan (<i>treatment</i>), dan pengukuran kedua dilakukan tingkat motivasi belajar sesudah diberikan perlakuan (<i>treatment</i>).	Hasil perhitungan pengujian diperoleh menunjukkan nilai Zhitung sebesar -2.207 ada taraf signifikan 5% dan diketahui asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil untuk <i>pre test</i> dan <i>post test</i> , sehingga dapat disimpulkan bahwa dapat digunakan layanan konseling individu dengan teknik <i>positive self-talk</i> dalam mengembangkan motivasi belajar peserta kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020	Perbedaan dari peneliti ini terletak pada variabel terikat konsep diri sedangkan pada penelitian diatas variabel terikat mengenai motivasi belajar pada remaja. Perbedaan dari peneliti ini terletak pada metode penelitian yang digunakan, penelitian yang akan dilakukan menggunakan <i>nonequivalent control group design</i> , sedangkan pada penelitian diatas menggunakan <i>pre-experimental design</i> .
---	-------------------	---	---	--	---	--

Sumber : (Annisa (2020), Indriana (2019), Reviliana (2019))