

Konseling Individu Berbasis REBT Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja SMP

Nita Dwi Anggraeni¹, Isrida Yul Arifiana²
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia¹⁻²
Corresponding email: : nitadwianggraeni@surel.untag-sby.ac.id

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2026-01-21

Revised : 2026-02-17

Accepted : 2026-02-28

Keywords

Adolescence

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Self-Confidence

Self-Talk

ABSTRACT

Adolescence is a critical developmental period characterized by biological, psychological, and social changes, in which self-confidence plays an important role in psychosocial adjustment. This case study explored low self-confidence in a 16-year-old female adolescent (IS) who experienced bullying related to physical appearance and fear of negative social evaluation. A qualitative case study design was used with multimodal assessment, including interviews, observations, and psychological tests (FSCT, DAP, and Wartegg). Findings revealed low self-confidence, negative self-perception, social anxiety, and indecisiveness regarding future education. An individual counseling intervention using REBT combined with self-talk techniques showed positive initial changes in emotional regulation and self-confidence.

Introduction

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial karena ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri serta menilai harga dirinya berdasarkan penerimaan lingkungan, khususnya dari teman sebaya dan lingkungan sekolah. Kepercayaan diri menjadi aspek penting dalam perkembangan psikososial remaja karena berperan dalam kemampuan individu menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada remaja berkaitan erat dengan meningkatnya kerentanan terhadap masalah psikologis, termasuk kecemasan sosial dan kesulitan penyesuaian diri di lingkungan sekolah (Marina & Syahrir, 2024).

Klien IS, seorang remaja perempuan berusia 16 tahun, menunjukkan adanya ketakutan terhadap penilaian negatif dari teman-temannya terkait pilihan pendidikan lanjutan serta kemampuan dirinya. Kondisi tersebut mencerminkan adanya hambatan dalam menilai diri secara positif dan ketergantungan yang tinggi terhadap evaluasi sosial. Studi terdahulu menyatakan bahwa remaja dengan self-esteem rendah cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan lebih mudah merasa takut gagal, terutama dalam

situasi yang menuntut keberanian untuk mengekspresikan diri, seperti berbicara di depan kelas atau mengambil keputusan penting terkait masa depan pendidikan (Nurfitri, 2024).

Pengalaman bullying yang dialami klien sejak SMP kelas 7 menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologisnya. Bullying, terutama yang berkaitan dengan kondisi fisik, terbukti memiliki dampak negatif jangka panjang terhadap kepercayaan diri dan citra tubuh remaja. Remaja yang mengalami ejekan terkait bentuk tubuh atau penampilan cenderung mengembangkan body dissatisfaction dan merasa malu terhadap dirinya sendiri, yang pada akhirnya memperkuat perilaku menarik diri dari lingkungan sosial (Mardiyanti & Aisyah, 2022). Hal ini sejalan dengan perilaku klien IS yang selalu menggunakan masker di sekolah dan membatasi interaksi sosialnya (Rais, 2022). Secara teoritis, kepercayaan diri menurut Lauster dalam (Syam & Amri, 2017), mengatakan kepercayaan diri adalah sebuah sikap atau sebuah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, oleh karena itu dalam melakukan sebuah tindakan tidak akan terlalu cemas, merasa bebas dalam melakukan suatu hal tanpa ada tekanan dan bertanggung jawab terkait tindakannya, sopan saat berinteraksi dengan orang lain, terdorong untuk berprestasi dan mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Berdasarkan identifikasi awal, kondisi yang dialami klien IS mengarah pada masalah rendahnya kepercayaan diri sebagai akibat dari pengalaman bullying, citra tubuh negatif, serta ketakutan terhadap kegagalan dan kekecewaan orang tua. Penelitian sistematis menunjukkan bahwa korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami penurunan self-esteem, yang selanjutnya berdampak pada performa akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis remaja (Sahrainda et al., 2024). Oleh karena itu, permasalahan kepercayaan diri pada klien IS perlu mendapatkan perhatian khusus melalui pendekatan yang tepat agar perkembangan psikososialnya dapat berjalan secara optimal.

Method

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai permasalahan kepercayaan diri pada klien IS sebagai remaja usia sekolah menengah pertama. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi kondisi psikologis klien secara komprehensif melalui berbagai sumber data dan konteks lingkungan yang relevan, termasuk sekolah dan keluarga. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi aspek sosio-emosi, interaksi sosial, serta dinamika kepribadian klien yang berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri akibat pengalaman bullying dan citra tubuh negatif.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui asesmen multimodal, yaitu wawancara, observasi, dan psikotes. Wawancara terstruktur digunakan untuk menggali informasi dasar mengenai keluhan, riwayat masalah, serta persepsi lingkungan terhadap kondisi klien, dengan melibatkan guru, klien, teman sebaya, dan ayah klien sebagai informan. Observasi non-partisipan dilakukan di ruang kelas selama tiga sesi untuk mengamati perilaku klien dalam interaksi sosial, seperti respons saat pembelajaran, keberanian berbicara, serta sikap saat diminta mengerjakan tugas. Selain itu, digunakan

alat bantu berupa checklist perilaku untuk memastikan pencatatan data observasi dilakukan secara sistematis.

Untuk memperdalam pemahaman mengenai dinamika kepribadian dan kondisi emosional klien, dilakukan asesmen psikologis menggunakan psikotes, meliputi Tes FSCT (Form Sentence Completion Test) untuk mengungkap konflik internal dan sikap klien terhadap diri, orang lain, serta masa depan. Selanjutnya, digunakan tes grafis DAP (Draw A Person) dan tes Wartegg guna memperoleh gambaran kepribadian, emosi, pola pikir, serta kemampuan interaksi sosial klien. Seluruh rangkaian asesmen dilaksanakan secara luring di ruang Bimbingan Konseling (BK), ruang kelas, dan rumah klien sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif-kualitatif untuk merumuskan gambaran masalah dan dugaan sementara terkait rendahnya kepercayaan diri pada klien IS.

Results

1. Wawancara

Hari/tanggal : 19-20 Februari 2025 dan 16 Maret 2025

Durasi : 60 Menit

Berdasarkan hasil wawancara dengan klien IS yang dilakukan pada Rabu, 19 Februari 2025 di Ruang BK, klien mengungkapkan adanya keraguan dan ketakutan dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya. Klien merasa tidak yakin mampu menyelesaikan pendidikan hingga lulus karena takut tidak kuat menjalaninya dan berakhir mengecewakan ayahnya, yang selama ini menaruh harapan besar padanya sebagai "harapan terakhir" keluarga. Keraguan tersebut diperkuat oleh keterbatasan ekonomi keluarga, penilaian negatif terhadap kemampuan akademiknya yang menurut klien tidak menonjol, serta ketidakpuasan terhadap kondisi fisik, khususnya mata yang juling. Klien juga menyampaikan pengalaman menerima komentar negatif dari saudara dan respons tertawaan dari teman ketika ia mengungkapkan harapannya, yang semakin menurunkan kepercayaan dirinya. Dalam keseharian, klien sering mengulang pertanyaan kepada teman dekatnya terkait kondisi fisik dan kemampuan dirinya, yang menunjukkan adanya kebutuhan akan validasi serta konflik internal terkait penerimaan diri.

2. Observasi

Hari/tanggal : Senin–Selasa, 17–18 Februari 2025 dan Selasa, 4 Maret 2025

Tempat : Ruang Kelas

Durasi : 60 Menit

Klien IS menunjukkan sikap serius dan fokus selama kegiatan pembelajaran di kelas dengan duduk di bangku paling depan serta memperhatikan materi hingga selesai. Ia cenderung pendiam, tertutup, dan membatasi interaksi sosial hanya dengan tiga teman dekatnya. Dalam berkomunikasi, klien lebih memilih cara yang aman dan tidak menarik perhatian, seperti meminta penyampaian pertanyaan secara pribadi atau bertanya kepada guru dengan suara pelan ketika berada di dekatnya. Meskipun tampak tenang dan terkontrol dalam situasi belajar, klien menunjukkan respons emosional yang impulsif saat

merasa tidak nyaman, khususnya ketika mendapat ejekan dari teman, yang ditunjukkan melalui reaksi verbal bernada keras atau perilaku agresif.

3. Psikotes.

Tabel 1.

Hasil Tes FSCT

No.	<i>Agen Of Relation</i>	Skor	Keterangan
1.	Ibu	4	Tidak Bermasalah
2.	Ayah	2	Tidak Bermasalah
3.	Harapan pada orang tua	0	Tidak Bermasalah
4.	Sekolah	6	Bermasalah
5.	Teman/kawan	3	Tidak Bermasalah
6.	Pelajaran	4	Tidak Bermasalah
7.	Guru	7	Bermasalah
8.	Harapan	3	Tidak Bermasalah
9.	Masa depan	6	Bermasalah
10.	Kemarahan	4	Tidak Bermasalah
11.	Penolakan	5	Tidak Bermasalah
12.	Ketakutan	8	Bermasalah
13.	Kegagalan	6	Bermasalah
14.	Menyalahkan	4	Tidak Bermasalah
15.	Kemampuan diri sendiri	1	Tidak Bermasalah

Tabel 2.

Hasil Tes FSCT (Agen Of Relation)

<i>Agen Of Relation</i>	Keterangan
Ketakutan	Klien IS memiliki ketakutan akan kegagalan dalam meraih cita-citanya. Banyak hal yang ia pikirkan, seperti ia takut gagal menyelesaikan pendidikan selanjutnya.
Guru	Hubungan Klien IS dengan guru terlihat bermasalah. Kondisi ini nampak dari persepsi Klien IS yang memandang gurunya sebagai sosok yang jahat, kurang adil dan juga suka membully muridnya.
Sekolah	Ketidaknyamanan Klien IS ketika disekolah yaitu ia sering diejek oleh temannya karena bentuk fisik tubuhnya dan membuatnya menjadi kurang fokus belajar.
Masa Depan	Ada harapan ayahnya bahwa Klien IS akan menjadi anak yang berhasil. Kondisi ini yang membuat Klien IS berfikir apakah ia bisa memenuhi harapan orang tuanya, sedangkan menurutnya ia terlahir dengan bentuk fisik yang kurang menunjang harapan orang tuanya tersebut.
Kegagalan	Klien IS merasa gagal ketika mendapatkan nilai yang buruk, padahal ia sudah berusaha belajar. Kondisi ini dapat mencerminkan ketakutan akan kegagalan.

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2, hasil tes FSCT yang dilakukan tanggal 4 Maret 2025, menunjukkan bahwa klien IS kurang yakin akan kemampuan dirinya dan kurang percaya diri dengan kondisi fisiknya sehingga hal itu membuatnya ketakutan menghadapi masa depan. Ia juga nampak kurang nyaman dengan kondisi sekolah yang bersumber dari perlakuan intimidasi dari teman dan gurunya terhadapnya.

Tabel 3.
Hasil Tes DAP

No.	Sumber data	Interpretasi
1	Kesan umum gambar orang : Lebih muda dibanding usianya	Kurang dewasa cara berpikirnya
2	Ukuran gambar : Kecil	Kurang berani Represi Kurang percaya diri / adanya rasa inferior Kurang bersemangat Rasa tidak mampu Regresi Merasa tidak pasti dan merasa tertekan dalam hubungan dengan dunia luar
3	Penempatan/letak gambar : Di kiri (kecil) atas kertas	Dikuasai emosi Orientasi pada masa lalu Tendensi impulsive <i>Self oriented</i> <i>Self conscious</i> Depresi tapi banyak frustrasi Banyak dikendalikan <i>unconsciousness</i> <i>Anxious</i> atau ingin menghindari pengalaman baru dan kembali ke masa lalu atau memuaskan diri melalui fantasi
4	Kualitas garis a. Tekanan : kuat b. Tipe : Diskontinu c. Shading : Lemah	Penuntut Menguasai, menentang kekuasaan Dorongan bermusuhan yang dinampakkan Tegang dan bermusuhan Kurang percaya diri Ada hambatan dalam mengekspresikan dorongan/ keinginan/ aspirasi dalam dirinya Sensitif, emosional
5	Kesan gambar Usia : 14 th Jenis kelamin : Perempuan Aktivitas : Menari	Kurang dewasa cara berpikirnya Sesuai dengan subyek Memiliki kelemahan-kelemahan Kemampuan sosialisasi dan menyesuaikan diri

Hasil tes DAP ada Tabel 3 dan 4 menunjukkan bahwa klien IS memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, ditandai dengan keraguan terhadap kemampuan diri, kebutuhan tinggi akan validasi sosial, serta sikap kaku akibat perasaan tidak aman. Selain itu, klien menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang kurang baik dan pola pikir yang belum matang, sehingga memengaruhi

pengambilan keputusan dan penyelesaian konflik, serta membutuhkan dukungan untuk meningkatkan keyakinan diri dan kestabilan emosi.

Tabel 4.
Hasil Tes Grafis DAP

No.	Sumber data	Interpretasi
1	Kepala : Digambar tidak lengkap (tanpa alis, mata, dan lain-lain)	Tendensi hambatan dalam hubungan sosial
	Rambut : Rambut acak-acakan	Kontrol yang kurang
	Wajah : Bentuk bulat telur	Feminin, sensitif, estetik
	Alis : tidak ada	Egosentris histeris
2	Mata : berbentuk bulatan	Tidak masak : egosentris : regresi
	Dahi : kabur atau dihilangkan	Menarik diri dari hubungan sosial
	Hidung : tidak Digambar	Kemungkinan ada konflik seksuil
	Mulut dan bibir : <i>Slash of mouth</i>	Kemarahan dan permusuhan, agresif
3	Telinga : kabur / tidak jelas	Keraguan
	Dagu : tidak ada	Keras kepala
	Bagian pada tubuh : Leher : besar dan gemuk	Penggabungan impuls yang baik
	Pundak : satu sisi tak seimbang	Ketidakseimbangan emosi
3	Lengan : seperti sayap	Konflik pada peran seksualnya
	Tangan: gangguan dalam gambar tangan	Lemah dan ada hambatan kontak sosial
	Pakaian : Digambar	Menunjukkan perasaan kurang percaya diri dalam lingkungan dan kontak sosial
	Kerah baju : ditekankan	Representasi yang lemah, kacau, meragukan
3	Kancing baju : disepanjang garis Tengah	Kemungkinan indikasi body impuls dan kontrol mental yang kurang terkoordinir, akibatnya mencari pelarian dalam fantasi untuk memperoleh harga diri.
	Paha : leg pendek	Egosentris
	Kaki: yang digambar mengangkat tumit / berjingkat	Indikasi kesadaran akan badannya sendiri yang berhubungan dengan sikap menyerah dan tergantung pada otoritas
		Ketergantungan pada ibu.

Hasil tes Wartegg pada Tabel 5 menunjukkan bahwa klien IS memiliki minat sosial yang baik dan keinginan untuk berbaur dengan lingkungan, namun cenderung mengesampingkan kepentingan diri demi orang lain. Klien menunjukkan kontrol diri dan penghayatan diri yang masih dangkal sehingga mudah terpengaruh lingkungan, kurang toleran terhadap perbedaan, serta memiliki regulasi emosi yang kurang stabil dan cenderung impulsif. Selain itu, klien bersifat dinamis, menyukai pengalaman baru, memiliki energi dan dorongan tinggi namun kurang konsisten terhadap tujuan, dengan

pola pikir yang praktis dan konkret sehingga membutuhkan arahan eksternal saat menghadapi situasi yang kompleks.

Tabel 5.
Hasil Tes Grafis Wartegg

TIPE KEPRIBADIAN	SUMBER DATA	INTERPRETASI
EMOTION Outgoing (24)	Animate (15) Physiognomi (8) Curved (1) Casual (0)	Klien IS memiliki keinginan untuk menjalin relasi sosial yang tinggi. Ia bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mudah berbaur. Terdapat pula keinginan untuk diterima lingkungan dengan baik. Hanya saja, ia nampak kurang toleran ketika ada ketidakselarasan maupun perbedaan pendapat dalam suatu hubungan. Ketika hal itu terjadi, pengelolaan emosinya menjadi kurang stabil sehingga tindakan yang dilakukan mengarah pada spontanitas sesuai tuntutan lingkungan dan suasana hatinya. Casual (0): indikasi kurang toleran pada lingkungan sekitarnya.
IMAGINATION Combination (21)	Physiognomi (8) Ornaments (2) Style (2) Organization (2) Symtmetic (7)	Klien IS adalah pribadi yang memiliki imajinasi yang lebih pada hal-hal yang nyata atau lebih banyak mengarahkan imajinasinya pada hal-hal yang dapat dilihat dan dirasakan. Dalam berpikir, ia lebih cenderung fokus pada kenyataan dan hal-hal yang bisa diamati, bukan pada ide-ide abstrak atau spekulatif yang tidak berhubungan langsung dengan realitas. Ia memiliki cara berfikir yang konvensional, hal ini menunjukkan bahwa ia lebih memilih solusi yang bersifat tradisional dan berdasarkan pengalaman nyata sudah ada, dari pada mencoba metode baru atau yang tidak biasa.
INTELECTUAL Practical (8)	Object (5) Detail (3)	Klien IS memiliki cara berpikir yang praktis dan kongkret. Ia juga akan lebih mudah memahami suatu hal yang nampak nyata dan objektif. Kendati demikian, ia kurang terlalu detail dalam mengaplikasikan pola atau objek yang dilihatnya. Pola pemikiran yang dimiliki cenderung induktif. Ia lebih menyukai pengetahuan yang memberikan informasi umum untuk diterapkan pada dirinya secara langsung.

ACTIVITY Dinamic (29)	Animate (15) Movement (0) Full (11,5) Strong (0) Orientasi (2,5) Dark (0)	Klien IS merupakan individu yang dinamis. Ia menyukai dan termotivasi akan hal-hal atau pengalaman baru. Sehingga ia mudah terpengaruh pada perubahan yang cepat, baik perilaku maupun secara emosi. Keinginan yang tinggi akan banyak hal, membuatnya terkadang kurang konsisten akan hal-hal yang dicita-citakan. Ia memiliki energi yang besar dan keinginannya akan sesuatu membuat dirinya berusaha agar keinginannya segera terpenuhi dengan cepat (impulsif).
---------------------------------	--	--

Tabel 6.
Integrasi Data

Aspek	Prosedur Assesmen		
	Wawancara	Observasi	Alat Tes
Kognitif	Klien IS kurang cepat dalam menangkap pelajaran karena tidak fokus, hal tersebut diungkapkan oleh ia, teman dan guru kelas.	Klien IS ketika ada yang tidak bisa ia bertanya pada teman sebangku.	-
Emosi	Takut gagal dan membuat ayah kecewa, merasa rendah diri karena kondisi fisik.	Mengucapkan kata-kata tidak baik saat marah karena diejek.	Klien IS memiliki pengelolaan emosi yang kurang baik, cenderung meledak-ledak, spontan dan tidak stabil.
Sosial	Pernah mengalami bullying sejak kelas 7, tidak percaya diri saat bertanya, cenderung menutup diri, hanya dekat dengan 3 teman.	Hanya tiga temannya saja di kelasnya yang di ajak berinteraksi	Memiliki minat sosial dan ingin diterima dalam lingkungan, kebutuhan akan pengakuan dari orang lain, mudah terpengaruh lingkungan dan suasana hati, kurang toleran dalam perbedaan pendapat.
Perilaku	Menarik diri, selalu menggunakan masker karena malu dengan tubuhnya, ragu-ragu dalam mengambil tindakan takut mencoba, mudah beraksi marah saat di bully.	Menggunakan masker sehari-harinya dan juga berbicara pelan di sekolah	Emosi dan perilaku mudah berubah, cenderung mengambil keputusan cepat tanpa pertimbangan yang matang, perilaku sering dipengaruhi oleh tekanan lingkungan dan perasaan tidak aman.

Secara umum pada Tabel 6, klien IS memiliki masalah dalam regulasi emosi, kepercayaan diri, dan penyesuaian sosial, yang berdampak pada proses belajar dan perilaku sehari-hari di sekolah. Klien IS cenderung menunjukkan perilaku menarik diri dan respons emosional yang reaktif, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh pengalaman

negatif di masa lalu (*bullying*) serta kondisi fisiknya yang menjadi sumber ketidakpercayaan diri.

Tabel 7.
Prognosis

	Internal	Eksternal
Faktor Pendukung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki Impian dan cita-cita yang ingin dicapai. 2. Kesadaran diri akan permasalahan yang sedang dihadapi. 3. Kemampuan untuk terbuka saat sesi wawancara 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan dari ayah yang memiliki harapan besar terhadap keberhasilan klien. 2. Memiliki teman dekat (meskipun hanya tiga) yang bisa menjadi <i>support system</i>. 3. Guru kelas yang sudah memperhatikan kondisi klien.
Faktor Penghambat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rasa malu dan rendah diri terhadap kondisi fisik (<i>body image negatif</i>). 2. Ketakutan terhadap kegagalan dan penolakan sosial. 3. Keyakinan diri yang rendah dalam mengambil Keputusan atau tampil di depan umum. 4. Cemas berlebihan terhadap ekspektasi ayah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riwayat <i>bullying</i> yang dialami sejak kelas 7 SMP 2. Kurangnya relasi sosial yang luas (terbatas hanya tiga teman). 3. Lingkungan kelas yang belum sepenuhnya aman atau mendukung.

Berdasarkan Tabel 7, dapat disimpulkan bahawa prognosis kasus ini adalah membaik. Klien menunjukkan pemahaman yang baik terhadap permasalahan yang dihadapi dan menunjukkan keinginan untuk melakukan perubahan perilaku. Diprediksi bila klien melakukan intervensi *self talk* maka perilaku klien akan lebih baik.

Discussion

Hasil wawancara dengan teman dekat klien dan ayah klien menunjukkan adanya konsistensi dengan pengakuan klien. Teman klien menggambarkan IS sebagai pribadi yang mudah tersinggung, emosinya kurang stabil, dan cenderung tidak fokus dalam pembelajaran meskipun sebenarnya memiliki kemampuan akademik yang cukup. Pengalaman mendapat respons negatif dari guru terkait kebiasaan bertanya turut memengaruhi keberanian klien untuk aktif di kelas. Ayah klien menyampaikan bahwa IS cenderung menarik diri secara sosial di lingkungan rumah dan lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah. Meskipun demikian, klien memiliki motivasi intrinsik untuk melanjutkan pendidikan di bidang kesehatan yang berakar dari pengalaman merawat ibunya yang sakit hingga meninggal dunia. Namun, motivasi tersebut diiringi dengan kecemasan akan kemampuan diri dan kesulitan yang mungkin dihadapi di masa depan. Temuan ini menunjukkan adanya konflik antara harapan, empati, dan potensi diri klien dengan rasa tidak percaya diri, kecemasan, serta ketakutan akan kegagalan.

Dinamika Psikologis/Konseptualisasi Kasus

Dinamika psikologis yang teridentifikasi dari hasil asesmen menunjukkan bahwa klien IS mengalami ketidakpercayaan diri yang signifikan, ditandai oleh persepsi negatif terhadap diri sendiri terutama terkait kondisi fisik yang menjadi sumber ejekan sejak kelas 7 SMP. Kondisi ini memunculkan rasa malu, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta kecemasan sosial yang tinggi terhadap penilaian orang lain, khususnya saat menyampaikan pilihan jurusan pendidikan lanjutan. Klien juga menunjukkan keraguan mendalam terhadap kemampuan akademik dan pengambilan keputusan masa depan, disertai ketakutan akan kegagalan dan rasa khawatir mengecewakan ayahnya. Temuan asesmen memperkuat adanya rendahnya kepercayaan diri, kebutuhan tinggi akan pengakuan sosial, serta kontrol emosi yang belum stabil, yang berdampak pada kesulitan mengambil keputusan, menarik diri secara sosial, penurunan optimalisasi prestasi akademik, dan terhambatnya pengembangan diri.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep kepercayaan diri menurut Lauster dalam (Syam & Amri, 2017) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri sehingga mampu bertindak tanpa kecemasan berlebihan, bersikap mandiri, bertanggung jawab, berinteraksi secara positif, serta terdorong untuk berprestasi dan mengenali kelebihan serta kekurangan diri. Kepercayaan diri memungkinkan individu menerima dan menilai dirinya secara positif serta merasa mampu menghadapi berbagai situasi, sedangkan individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung menghindari tantangan, takut terhadap penilaian negatif, dan sangat bergantung pada validasi lingkungan sosial.

Diagnosis/Kesimpulan Permasalahan dan Prognosis

Berdasarkan analisa kasus, klien IS mengalami ketidakpercayaan diri pada dirinya. Muncul keraguan dan kekhawatiran dalam melanjutkan studi jenjang berikutnya. Adanya kekhawatiran pada klien IS yang berlebihan mengenai masa depan dan kemungkinan diri untuk menjalani pilihan yang akan diambil. Ketidakpercayaan akan kemampuan diri, takut gagal ditengah jalan dan tidak dapat menyelesaikan hingga berhasil, kekhawatiran jika dirinya tidak sesuai dengan harapan ayahnya.

Intervensi

Intervensi pada klien IS dirancang berdasarkan hasil asesmen yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, keraguan dalam pengambilan keputusan, dan persepsi negatif terhadap kondisi fisik. Intervensi bertujuan meningkatkan kepercayaan diri melalui konseling individu agar klien mampu mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan rasional, sehingga lebih objektif menilai diri, mengurangi ketakutan terhadap penilaian negatif, serta lebih berani dalam mengambil keputusan. Metode yang digunakan adalah konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), di mana teknik *self talk* merupakan bagian dari pendekatan REBT sebagai bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku.

Berdasarkan pelaksanaan intervensi konseling individu dengan teknik *self talk*, klien IS menunjukkan perkembangan yang positif secara bertahap. Pada tahap awal, klien merasa nyaman dan aman sehingga terjalin hubungan yang baik dengan konselor dan klien mampu mengungkapkan perasaan ketidakpercayaan diri yang dialaminya. Klien memahami tujuan serta proses konseling, termasuk konsep *self talk* dan pengaruhnya terhadap kepercayaan diri, serta mampu membedakan antara *self talk* negatif dan positif. Selanjutnya, klien dapat mengidentifikasi, menceritakan, dan menuliskan berbagai pikiran negatif yang selama ini sering muncul dalam berbagai situasi, baik saat sendiri, di sekolah, maupun saat berinteraksi dengan orang lain. Dengan pendampingan, klien juga mampu mengganti pikiran negatif tersebut dengan pernyataan yang lebih positif, realistis, dan membangun, serta memilih *self talk* positif yang paling relevan untuk diterapkan dalam kesehariannya.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan awal yang adaptif pada klien IS. Klien mulai lebih menerima kondisi dirinya, merasa lebih tenang, dan termotivasi untuk terus melatih *self talk* positif. Perubahan perilaku tampak dalam keseharian di sekolah, seperti berkurangnya perilaku menutup diri dengan menurunkan masker hingga dagu, kemampuan mengontrol respons emosional saat mendapat ejekan dengan tidak langsung membalas secara verbal, serta meningkatnya kepercayaan diri saat menjawab pertanyaan guru di kelas. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi *self talk* melalui pendekatan REBT memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan regulasi emosi klien, meskipun masih perlu penguatan dan latihan lanjutan agar perubahan yang terjadi dapat bersifat lebih stabil dan berkelanjutan.

Evaluasi

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan intervensi, klien IS menunjukkan pemahaman yang baik terhadap konsep *self talk* dan pengaruhnya terhadap emosi serta kepercayaan diri. Klien mampu menjelaskan kembali pengertian *self talk*, membedakan antara *self talk* negatif dan positif, serta memahami dampaknya terhadap diri. Klien juga dapat mengidentifikasi dan menyadari pikiran negatif yang sering muncul, serta menyampaikannya secara terbuka. Hal ini terlihat dari kemampuan klien menyebutkan berbagai bentuk *self talk* negatif dan menuangkannya secara tertulis sesuai dengan kondisi yang dialaminya, sehingga proses asesmen kognitif dapat berjalan secara lebih terarah.

Pada tahap lanjutan, klien menunjukkan kemampuan untuk mengganti *self talk* negatif dengan pernyataan yang lebih positif, logis, dan realistis meskipun masih memerlukan pendampingan konselor. Klien mampu memilih dan menetapkan *self talk* positif yang paling relevan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil refleksi dan evaluasi diri menunjukkan bahwa klien telah mencoba menerapkan sebagian besar *self talk* positif yang dipilih, meskipun masih terdapat beberapa pernyataan yang membutuhkan latihan lebih lanjut. Secara umum, klien mulai menunjukkan perubahan perilaku yang lebih adaptif, peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi

dalam situasi sulit, serta motivasi untuk terus menerapkan self talk positif secara berkelanjutan.

Conclusion

Berdasarkan hasil asesmen, dinamika psikologis, dan pelaksanaan intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa klien IS mengalami permasalahan utama berupa rendahnya kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh persepsi negatif terhadap diri dan kondisi fisik, pengalaman penilaian negatif dari lingkungan, serta keraguan dalam mengambil keputusan terkait masa depan. Penerapan konseling individu dengan pendekatan REBT menggunakan teknik self talk menunjukkan hasil yang positif, ditandai dengan meningkatnya kesadaran klien terhadap pola pikir negatif, kemampuan menggantinya dengan pernyataan yang lebih positif dan rasional, serta munculnya perubahan perilaku yang lebih adaptif seperti peningkatan keberanian, pengelolaan emosi yang lebih baik, dan kepercayaan diri yang mulai berkembang. Meskipun perubahan yang terjadi masih bersifat awal dan memerlukan penguatan lanjutan, intervensi ini terbukti membantu klien dalam membangun keyakinan diri dan kesiapan menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

References

- Marina, N. K., & Syahrir. (2024). Penerapan teknik self talk untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap optimisme masa depan. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(2), 113–118. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i2-2405>.
- Nurfitri, A. (2024). *Hubungan konsep diri dengan kepercayaan diri pada remaja awal di Sanggar Tari Lembaga Kesenian Bunga Tanjung* (Unpublished undergraduate thesis). Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.
- Mardiyanti, R., & Aisyah, Y. L. D. (2022). Body image dan kepercayaan diri remaja putri PAC IPPNU Ngusikan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 223–232. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2>.
- Sahrainda, A., Putri, C. A., Laurent, C. H., Ramadhani, P. A., Azhari, R. I., & Rahmi, Y. (2024). Efektivitas pelatihan self talk untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 4(11), 554–562.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self-confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40–47.