

BAB IV
PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGATASI *LOW*
***SELF ESTEEM* PADA REMAJA AKHIR**

A. Tahap-tahap Penerapan Teknik *Self talk*

Self talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah, seperti perfeksionisme, kekhawatiran, *Self Esteem*, dan pengelolaan amarah. Teknik ini juga dapat digunakan pada klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi. *Self talk* positif digunakan untuk membantu anak-anak untuk lebih memfokuskan pada hal-hal positif dari pada negatif dan untuk memperkuat keterampilan *coping* mereka.

Tujuannya adalah agar anak mengidentifikasi pikiran-pikiran atau *Self talk* negatif dan mengenali bahwa situasi itu biasanya tidak seburuk kelihatannya. Strategi ini tidak dimaksudkan untuk mengikis perasaan anak atau sebagai suatu pendekatan berpikir positif yang terlalu disederhanakan; alih-alih strategi ini dimaksudkan sebagai suatu cara untuk membantu seorang anak yang memiliki pikiran-pikiran negatif yang tidak realistis untuk mengidentifikasi pola negatif ini dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif.¹

Teknik *self talk* terdapat dua tahapan diantaranya sebagai berikut:

1. Tahap Pertama, *Method Question* (Q) artinya menanyai/bertanya pada dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan/masalah tentang situasinya. Pada langkah ini merupakan bentuk menuangkan segala isi hati serta masalah yang sedang ada di pikiran responden pada konselor, dengan cara konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan seputar situasi yang sedang dirasakan responden/klien dengan suasana yang tenang.

¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Pustaka Belajar, Cet 1, 2015), h. 231.

2. Tahap Kedua, *Method Pouse* (P) artinya berhenti sejenak beberapa menit untuk mengambil napas dalam-dalam hingga terasa rileks. Pada langkah ini merupakan di mana suasana hati responden/klien yang ingin sekali menyelesaikan permasalahannya dengan cara konselor memberikan sugesti pada responden dengan mata terpejam sambil duduk santai serta membayangkan di pikirannya seolah-olah sedang berada di tempat yang ingin dijumpai hingga merasa rileks lalu hembuskan napas sebanyak 3x sambil mengucapkan “*Terimakasih tuhan, saya mencintai masalah saya dan saya mencintai diri sendiri*”, serta mengucapkan rasa syukur disertai dengan hamdalah (Alhamdulillah).

Berikut penerapan teknik *Self talk* untuk para tiap-tiap responden;

A. Responden NS

Pada tahap ini peneliti menggali informasi permasalahan yang dihadapi responden. Karena peneliti sudah mengenal responden, proses ini pun berjalan dengan baik. Selanjutnya, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan yang sudah dituliskan untuk responden melalui wawancara. Dari sinilah permasalahan responden mulai diketahui oleh peneliti. Salah satu permasalahan yang dihadapi responden adalah bahwa NS memiliki rasa malu yang cukup tinggi serta sulit untuk bersosialisasi di lingkungan baru, cenderung ragu-ragu mengambil keputusan, lebih sensitif, tidak puas akan dirinya, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, terutama di masyarakat atau teman sebayanya yang bisa di bilang tidak terlalu dekat bahwa NS akan bersikap diam saja.

Kemudian pada pertemuan ketiga ini peneliti mendatangi kediaman responden untuk melakukan penerapan teknik *Self talk*. Lalu sesampainya peneliti di kediaman rumah NS, peneliti langsung menghampiri NS yang raut wajahnya sangat terlihat tidak nyaman akan

Insecure nya. Peneliti lalu bertanya kemudian berbincang-bincang dengan NS. Akhirnya NS bercerita mengapa wajahnya begitu *Insecure* (sangat terlihat tidak nyaman), dan selama NS bercerita peneliti mencoba untuk menjadi pendengar yang baik dan mencoba memberikan empati terhadap apa yang dirasakan oleh NS. Dan inilah gambaran yang dirasakan oleh NS sebagai berikut;

“Apalagi di lingkungan sekolah ketika NS ingin presentasi di depan teman kelas saya, saya merasa insecure (perasaan cemas) untuk mengungkapkan pendapat saya padahal beberapa teman dekat saya yakin bahwa NS itu bisa untuk mengungkapkan pendapatnya dengan bagus serta layak, namun NS diselimuti oleh rasa malu dan susah bersosialisasi di banyak orang sangat lah tinggi.”²

Kemudian setelah mengetahui keadaan yang sedang dialami oleh NS saat ini, peneliti mencoba menerapkan teknik *Self talk* pada NS. Sebelumnya peneliti menjelaskan kembali tentang *Self talk*, setelah menjelaskan dengan singkat peneliti langsung memulai teknik *Self talk*. Dengan beberapa langkah sebagai berikut;

Tahap pertama yaitu membuat rasa nyaman kepada responden setelah itu menjalin hubungan dengan hangat hingga membuat tenang terlebih dahulu, berbincang-bincang sedikit dengan menanyakan kabar responden dengan rileks, lalu kemudian memberikan sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut permasalahan responden, pertanyaan yang menyangkut dirinya yang sedang terguncang, pertanyaan yang menyangkut dirinya merasa tidak nyaman akan kondisinya saat ini dan lain sebagainya. Setelah itu diberikan catatan khusus oleh si peneliti untuk menuliskan kembali berbagai permasalahan yang lainnya dirumah tanpa diketahui oleh si peneliti (konselor).

² NS, diwawacarai oleh Amalia, Ciwaru, Rabu 23 Juni 2021, Pukul 13.00 WIB

Kemudian setelah itu responden NS sambil menceritakan semua permasalahan yang sedang dihadapinya dengan sedikit cemas, namun Responden NS ini menceritakan nya pun hingga menangis di depan si peneliti.

Tahap kedua yaitu si peneliti menyuruh responden NS ini mengambil posisi duduk ataupun tiduran yang membuatnya nyaman, rileks, tenang, tentram. Setelah itu responden NS diminta agar memejamkan mata disertai dengan membayangkan tempat indah, orang yang disayangi, tempat yang ternyaman yang ingin dikunjungi hingga terasa rileks dan tentram. Kemudian ia diminta untuk tarik nafas dari hidung secara dalam-dalam lalu menghembuskan/membuang nafas tersebut melalui mulut sebanyak 3x sambil mengucapkan “*Terimakasih tuhan, saya mencintai masalah saya dan saya mencintai diri sendiri*”, serta mengucapkan rasa syukur disertai hamdalah (Alhamdulillah). Dan setelah itu peneliti megajak kepada responden untuk berdoa yang bertujuan untuk meminta ketenangan hati dan fikiran berikut doanya;

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ نَفْسًا بِكَ مُطْمَئِنَّةً، تُؤْمِنُ بِإِلْقَائِكَ، وَتَرْضَى بِقَضَائِكَ، وَتَقْنَعُ بِعَطَائِكَ

Artinya; “*Ya Allah, aku memohon kepada-Mu jiwa yang merasa tenang kepada-Mu, yang yakin akan bertemu dengan-Mu, yang ridho dengan ketetapan-Mu, dan merasa cukup dengan pemberian-Mu*”.³

Setelah semua proses *Self talk* selesai dilakukan NS mengungkapkan perasaannya, berikut ugkapan perasaan NS;

“Entah kenapa pas pada langkah kedua untuk memejamkan mata lalu membayangkan tempat yang indah yang belum pernah didatangi agar merasa nyaman serta mengambil nafas dalam-dalam sebanyak 3x,

³ Ismail Ibn ‘Umar Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur’an Al-Azim*, (Dar Ihya Al-Turath Al-‘Arabi 2009), h. 291.

lalu mengucapkan rasa syukurnya disertai hamdalah (Alhamdulillah), itu kerasa banget bahwa saya itu ada perubahan tidak mudah cemas dan mudah untuk bersosialisasi.”⁴

Lalu selama NS bercerita tentang perasaannya pada saat berlangsungnya terapi hingga selesai, peneliti mencoba untuk menjadi pendengar yang baik dan mencoba memberikan empati terhadap apa yang dirasakan oleh NS. Setelah NS selesai bercerita tentang perasaannya lalu peneliti mencoba memberikan nasihat kepada NS agar merasa lebih tenang.

B. Responden FA

Pada tahap ini peneliti menggali informasi permasalahan yang dihadapi responden. Karena peneliti sudah mengenal responden, proses ini pun berjalan dengan baik. Selanjutnya, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan yang sudah dituliskan untuk responden melalui wawancara. Dari sinilah permasalahan responden mulai diketahui oleh peneliti. Salah satu permasalahan yang dihadapi responden adalah bahwa FA sering kali tidak diperdulikan oleh kerabat, keluarga bahkan teman nya sendiri yang terkadang mengejeknya sehingga membuat FA merasa malu ketika ingin bermain, cenderung ragu-ragu mengambil keputusan, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, dan lebih sensitif.

Kemudian pada pertemuan ketiga ini peneliti mendatangi kediaman responden untuk melakukan penerapan teknik *Self talk*. Lalu sesampainya peneliti di kediaman rumah FA, peneliti langsung menghampiri FA yang Nampak terlihat dalam raut wajahnya yang penuh ketegangan, kecemasan serta ketidakpercayaan diri akan semuanya. Peneliti lalu bertanya kemudian berbincang-bincang dengan FA.

⁴ NS, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Kamis 24 Juni 2021, pukul 13.00 WIB.

Akhirnya FA bercerita mengapa wajahnya terlihat penuh ketegangan, kecemasan serta ketidakpercayaan diri dan selama FA bercerita peneliti mencoba untuk menjadi pendengar yang baik dan mencoba memberikan empati terhadap apa yang dirasakan oleh FA. Dan inilah gambaran yang dirasakan oleh FA sebagai berikut;

“Dari mulai SD-SMK pun saya tidak pernah ke sekolah Negeri selalu swasta dikarenakan otak saya tidak mumpuni untuk bersekolah di Negeri. Mungkin inilah salah satunya juga yang menyebabkan keberadaan saya yang suka tidak dipedulikan oleh lingkungan sekitar. FA jarang keluar rumah FA asik sendiri dengan dunia maya handphone nya, sesekali keluar rumah untuk belanja ke warung setelah itu langsung pulang kerumah jarang sekali bermain dengan teman seusianya, sering murung, cepat emosi, jarang sekali makan, cerewet di saat kondisi tertentu, terkadang suka menyakiti dirinya sendiri ketika ada masalah pribadi (Percintaan/sekolah) yang orang tuanya tidak mengetahuinya”⁵

Kemudian setelah mengetahui keadaan yang sedang dialami oleh FA saat ini, peneliti mencoba menerapkan teknik *Self talk* pada FA. Sebelumnya peneliti menjelaskan kembali tentang *Self talk*, setelah menjelaskan dengan singkat peneliti langsung memulai teknik *Self talk*. Dengan beberapa langkah sebagai berikut;

Tahap pertama yaitu membuat rasa nyaman kepada responden setelah itu menjalin hubungan dengan hangat hingga membuat tenang terlebih dahulu, berbincang-bincang sedikit dengan menanyakan kabar responden dengan rileks, lalu kemudian memberikan sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut permasalahan responden, pertanyaan yang menyangkut dirinya yang sedang terguncang, pertanyaan yang menyangkut dirinya merasa tidak nyaman akan

⁵ FA, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Selasa 13 April 2021 Pukul 13.00 WIB.

kondisinya saat ini dan lain sebagainya. Ketika si peneliti berhasil mendapatkan informasi dari beberapa pertanyaan yang diutarakan maka selanjutnya Responden FA Setelah itu diberikan catatan khusus atau pertanyaan kembali yang sifatnya lebih pribadi oleh si peneliti untuk menuliskan kembali berbagai permasalahan yang lainnya dirumah tanpa diketahui oleh si peneliti(konselor). Kemudian setelah itu responden FA sambil menceritakan semua permasalahan yang sedang dihadapinya dengan tatapan mata yang kosong disertai kebingungan, raut wajahnya yang penuh ketegangan, kecemasan serta ketidakpercayaan diri akan semuanya yang membuatnya terpuruk.

Tahap kedua yaitu si peneliti meminta responden FA ini mengambil posisi duduk ataupun tiduran yang membuatnya nyaman, rileks, tenang, tentram. Setelah itu responden FA memejamkan mata disertai dengan membayangkan orang-orang yang masih baik disekelilingnya, keluarganya yang masih menyayangi dengan tulus, tempat-tempat yang indah serta sejuk untuk menenangkan dan lain sebagainya. Lalu setelah itu ia diminta untuk tarik nafas dari hidung secara dalam-dalam kemudian menghembuskan/membuang nafas tersebut melalui mulut sebanyak 3x sambil mengucapkan "*Terimakasih tuhan, saya mencintai masalah saya dan saya mencintai diri sendiri*", serta yang terakhir mengucapkan rasa syukur disertai hamdalah (Alhamdulillah).

Setelah semua proses *Self talk* selesai dilakukan FA mengungkapkan perasaannya, berikut ungkapan perasaan FA;

"Alhamdulillah setelah melakukan serangkaian proses konseling Responden FA merasakan perbedaan yang dirasakan dan salah satunya responden FA merasakan bahwa mulai muncul rasa kepercayaan dirinya,

mulai tidak ragu-ragu kalo mengambil keputusan, tidak gampang sensitif, serta tidak mudah malu dalam segala sesuatu”.

Lalu selama FA bercerita tentang perasaannya pada saat berlangsungnya konseling hingga selesai, peneliti mencoba untuk menjadi pendengar yang baik dan mencoba memberikan empati terhadap apa yang dirasakan oleh FA. Setelah FA selesai bercerita tentang perasaannya lalu peneliti mencoba memberikan nasihat kepada FA agar merasa lebih tenang, lebih bisa mengontrol emosionalnya, dan lain sebagainya.

C. Responden AN

Pada tahap ini peneliti menggali informasi permasalahan yang dihadapi responden. Karena peneliti sudah mengenal responden, proses ini pun berjalan dengan baik. Selanjutnya, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan yang sudah dituliskan untuk responden melalui wawancara. Dari sini lah permasalahan responden mulai diketahui oleh peneliti. Salah satu permasalahan yang dihadapi responden adalah AN sering kali malu, cenderung ragu-ragu dalam mengambil keputusan, berfikiran negatif, sering melamun dan mudah tersinggung perasaannya atau bisa dibilang sensitif masalah hati apapun itu hal yang membuatnya tersinggung termasuk masalah keluarganya.

Kemudian pada pertemuan ketiga ini peneliti mendatangi kediaman responden untuk melakukan penerapan teknik *Self talk*. Lalu sesampainya peneliti di kediaman rumah AN, peneliti langsung menghampiri AN dengan raut wajah yang penuh kesedihan serta kepedihan, dengan tatapan mata yang serba bingung, ada keraguan dalam hatinya, dan murung. AN bercerita peneliti mencoba untuk menjadi pendengar yang baik dan mencoba memberikan empati terhadap apa yang dirasakan oleh AN. Dan inilah gambaran yang dirasakan oleh AN sebagai berikut;

*“ Ketika Ibu saya sering dibicarakan oleh tetangga-tetangga saya, AN merasa bahwa diri saya tidak berguna melihat ibu saya dibicarakan oleh tetangga bahkan AN langsung lari ke kamar menangis tersedu-sedu, apalagi ketika AN sedang bekerja selalu memikirkan hal-hal yang membuat saya merasa terbebani oleh masyarakat atau orang-orang yang tidak suka dengan keluarga saya. Jalinan hubungan komunikasi antara AN dan keluarga pun baik bahkan saling menguatkan satu sama lain. AN sering kali melampiaskan ini semua dengan mencari hiburan yang sekiranya membuat saya tenang, mencari tempat yang sepi untuk melamun/merenung, berbicara sendiri, dan lain-lain”.*⁶

Kemudian setelah mengetahui keadaan yang sedang dialami oleh AN saat ini, peneliti mencoba menerapkan teknik *Self talk* pada AN. Sebelumnya peneliti menjelaskan kembali tentang *Self talk*, setelah menjelaskan dengan singkat peneliti langsung memulai teknik *Self talk*. Dengan beberapa langkah sebagai berikut;

Tahap pertama yaitu membuat rasa nyaman kepada responden setelah itu menjalin hubungan dengan hangat hingga membuat tenang terlebih dahulu, berbincang-bincang sedikit dengan menanyakan kabar responden dengan rileks, lalu kemudian memberikan sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut permasalahan responden, pertanyaan yang menyangkut dirinya yang sedang terguncang, pertanyaan yang menyangkut dirinya merasa tidak nyaman akan kondisinya saat ini dan lain sebagainya. Setelah itu diberikan catatan khusus oleh si peneliti untuk menuliskan kembali berbagai permasalahan yang lainnya dirumah tanpa diketahui oleh si peneliti (konselor). Kemudian setelah itu responden AN sambil menceritakan semua permasalahan yang sedang dihadapinya dengan melampiaskan ini semua

⁶ AN, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Selasa 27 April 2021 Pukul 20.45 WIB.

dengan mencari hiburan yang sekiranya membuat ia tenang, mencari tempat yang sepi untuk melamun/merenung, berbicara sendiri.

Tahap kedua yaitu si peneliti meminta responden AN ini mengambil posisi duduk ataupun tiduran yang membuatnya nyaman, rileks, tenang, tentram dan bisa melupakan masalahnya sebentar saja. Setelah itu responden AN diminta agar memejamkan mata disertai dengan membayangkan orang-orang yang jahat kepadanya serta keluarganya, tetangga yang selalu mencemoohkannya, orang-orang yang masih baik disekelilingnya, keluarganya yang masih menyayangi dengan tulus, tempat-tempat yang indah serta sejuk untuk menenangkan dan lain sebagainya.

Setelah itu ia diminta untuk tarik nafas dari hidung secara dalam-dalam kemudian menghembuskan/membuang nafas tersebut melalui mulut sebanyak 3x sambil mengucapkan *“Terimakasih tuhan, saya mencintai masalah saya dan saya mencintai diri sendiri”*, serta yang terakhir mengucapkan rasa syukur disertai hamdalah (Alhamdulillah).

Kemudian responden mendoakan semua orang mau yang baik ataupun tidak baik agar selalu sehat. Serta yang terakhir mengucapkan rasa syukur disertai hamdalah (Alhamdulillah). Dan setelah itu peneliti meminta pada responden untuk berdoa yang bertujuan untuk meminta ketenangan hati dan pikiran, berikut doanya;

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ نَفْسًا بِكَ مُطْمَئِنَّةً، تُؤْمِنُ بِلِقَائِكَ، وَتَرْضَى بِقَضَائِكَ، وَتَقْنَعُ
بِعَطَائِكَ

*“Ya Allah, aku memohon kepada-Mu jiwa yang merasa tenang kepada-Mu, yang yakin akan bertemu dengan-Mu, yang ridho dengan ketetapan-Mu, dan merasa cukup dengan pemberian-Mu.”*⁷

⁷ Ismail Ibn ‘Umar Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur’an Al-Azim*....,

Setelah semuanya selesai peneliti bertanya kepada AN tentang perasaannya setelah dan sebelum melakukan konseling, berikut pernyataan AN;

“Alhamdulillah perasaan saya jadi lebih baik lagi setelah melakukan konseling tersebut. Perasaan saya yang tadinya hanya memikirkan orang-orang yang tidak menyukai keluarga saya saja, menjadi perasaan yang selalu baik sangka kepada orang-orang di sekitar saya lalu pemikiran saya jadi lebih tenang, tentram dan lain sebagainya.”

Selama AN bercerita peneliti hanya menjadi pendengar yang baik dan memberikan nasihat yang sekiranya membuatnya lebih baik lagi dari yang sebelumnya.⁸

D. Responden ND

Pada tahap ini peneliti menggali informasi permasalahan yang dihadapi responden. Karena peneliti sudah mengenal re sponden, proses ini pun berjalan dengan baik. Selanjutnya, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan yang sudah dituliskan untuk responden melalui wawancara. Dari sinilah permasalahan responden mulai diketahui oleh peneliti. Salah satu permasalahan yang dihadapi responden adalah ND menjadi lebih suka murung/melamun, malu, diam, tidak puas akan dirinya, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain dan tidak mudah beradaptasi dengan orang-orang baru bahkan berkata kasar ke siapapun.

Kemudian pada pertemuan ketiga ini peneliti mendatangi kediaman responden untuk melakukan penerapan teknik *Self talk*. Lalu sesampainya peneliti di kediaman rumah ND, peneliti langsung menghampiri ND dengan raut wajah yang penuh kesedihan, dengan

⁸ AN, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Selasa 27 April 2021 Pukul 20.45 WIB.

tatapan mata yang serba bingung, ada keraguan dalam hatinya, dan murung. ND bercerita peneliti mencoba untuk menjadi pendengar yang baik dan mencoba memberikan empati terhadap apa yang dirasakan oleh ND. Dan inilah gambaran yang dirasakan oleh ND sebagai berikut;

*“ND pun pernah merasakan diasingkan oleh teman-teman nya ketika tidak memiliki uang ND pun dijauhi oleh semuanya lalu dicemoohkan justru itu ia memiliki beban mental yang kurang baik makanya sekarang-sekarang ND menjadi lebih suka murung/melamun, malu, diam, tidak puas akan dirinya, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain dan tidak mudah beradaptasi dengan orang-orang baru bahkan berkata kasar ke siapapun”.*⁹

Kemudian setelah mengetahui keadaan yang sedang dialami oleh ND saat ini, peneliti mencoba menerapkan teknik *Self talk* pada ND. Sebelumnya peneliti menjelaskan kembali tentang *Self talk*, setelah menjelaskan dengan singkat peneliti langsung memulai teknik *Self talk*. Dengan beberapa langkah sebagai berikut;

Tahap pertama yaitu membuat rasa nyaman kepada responden setelah itu menjalin hubungan dengan hangat hingga membuat tenang terlebih dahulu, berbincang-bincang sedikit dengan menanyakan kabar responden dengan rileks, lalu kemudian memberikan sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut permasalahan responden, pertanyaan yang menyangkut dirinya yang sedang terganggu, pertanyaan yang menyangkut dirinya merasa tidak nyaman akan kondisinya saat ini dan lain sebagainya. Setelah itu diberikan catatan khusus oleh si peneliti untuk menuliskan kembali berbagai permasalahan yang lainnya dirumah tanpa diketahui oleh si peneliti (konselor). Kemudian setelah itu responden ND sambil menceritakan semua

⁹ ND, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Selasa 27 April 2021 Pukul 14.31 WIB.

permasalahan yang sedang dihadapinya dengan tatapan mata yang kosong disertai kebingungan, raut wajahnya yang penuh ketegangan, kecemasan serta ketidakpercayaan diri akan semuanya yang membuatnya terpuruk.

Tahap kedua yaitu Peneliti meminta responden ND ini mengambil posisi duduk ataupun tiduran yang membuatnya nyaman, rileks, tenang, tentram serta membayangkan orang-orang yang selalu memberikan dukungan kepadanya atau bahkan orang-orang yang tidak mendukungnya sekalipun. Setelah itu Responden ND diminta agar memejamkan mata denan membayangkan tempat indah, orang yang disayangi, tempat yang ternyaman yang ingin dikunjungi hingga terasa rileks dan tentram. Lalu ia diminta untuk tarik nafas dari hidung secara dalam-dalam lalu menghembuskan/membuang nafas tersebut melalui mulut sebanyak 3x sambil mengucapkan *“Terimakasih tuhan, saya mencintai masalah saya dan saya mencintai diri sendiri”*, serta yang terakhir mengucapkan rasa syukur disertai hamdalah (Alhamdulillah).

Dan setelah itu peneliti megajak kepada responden untuk berdoa yang bertujuan untuk meminta ketenangan hati dan fikiran, berikut doanya;

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ نَفْسًا بِكَ مُطْمَئِنَّةً، تُؤْمِنُ بِاِقَائِكَ، وَتَرْضَى بِقَضَائِكَ، وَتَنْفَعُ
بِعَطَائِكَ

“Ya Allah, aku memohon kepada-Mu jiwa yang merasa tenang kepada-Mu, yang yakin akan bertemu dengan-Mu, yang ridho dengan ketetapan-Mu, dan merasa cukup dengan pemberian-Mu.”¹⁰

¹⁰ Ismail Ibn ‘Umar Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur’an Al-Azim*....,

Setelah semuanya selesai peneliti bertanya kepada ND tentang perasaannya setelah dan sebelum melakukan konseling, berikut pernyataan ND;

*“Alhamdulillah sekarang ND sudah bisa diterima oleh teman-teman sekitar bahkan keluarga yang mengerti sehingga ND ini semakin hari semakin terpancar aura kebahagiaan dan kepercayaan dirinya diraut wajahnya”.*¹¹

Selama ND bercerita peneliti hanya menjadi pendengar yang baik dan memberikan nasihat yang sekiranya membuatnya lebih baik lagi dari yang sebelumnya dan menjadikan semuanya akan menjadi bahagia.

E. Responden FR

Pada tahap ini peneliti menggali informasi permasalahan yang dihadapi responden. Karena peneliti sudah mengenal responden, proses ini pun berjalan dengan baik. Selanjutnya, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan yang sudah dituliskan untuk responden melalui wawancara. Dari sinilah permasalahan responden mulai diketahui oleh peneliti. Salah satu permasalahan yang dihadapi responden adalah salah satunya ia terlahir dalam kondisi sangat sederhana makanya ia merasa malu/minder ketika melihat orang-orang yang bahagia, pesimis, canggung, berpikiran negatif. FR menjadi pribadi yang sangat tertutup akan hal pribadi yang sering kali nampak murung, diam, bersedih, mengunci pintu kamar bahkan jarang sekali makan dengan gizi yang baik. FR sebenarnya baik bahkan sangat ramah serta sangat menghormati orang yang lebih dewasa darinya ketika ada hal yang baik yang harus ia ambil pelajarannya maka ia ambil serta diterapkan olehnya dengan baik.

Kemudian pada pertemuan ketiga ini peneliti mendatangi kediaman responden untuk melakukan penerapan teknik *Self talk*. Lalu

¹¹ ND, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Selasa 27 April 2021 Pukul 14.31 WIB.

sesampainya peneliti di kediaman rumah FR, peneliti langsung menghampiri FR yang menjadi pribadi yang sangat tertutup akan hal pribadi yang sering kali nampak murung, diam, bersedih, mengunci pintu kamar bahkan jarang sekali makan dengan gizi yang baik. FR bercerita peneliti mencoba untuk menjadi pendengar yang baik dan mencoba memberikan empati terhadap apa yang dirasakan oleh FR. dan inilah gambaran yang dirasakan oleh FR sebagai berikut;

*“Saya memiliki hobi mengikuti kepramukaan yang mencerminkan diri saya untuk melatih kemampuan yang saya miliki yaitu bersatu dengan alam terbuka yang di mana saya akan belajar untuk bagaimana caranya untuk bisa bertahan hidup dalam keadaan sesulit apapun. Terkadang tetangga yang tidak menyukai saya membuat saya susah beradaptasi kembali dengan lingkungan baru serta menambah FR menjadi sangat tertutup akan masalah-masalah yang sedang dialami. FR sangat tidak menyukai jika menyinggung masalah fisik saya yang mungkin menurutnya itu membuat malu misalnya; muka terlihat bulat, hidung pesek, kulit coklat, badannya pun kurus, gigi sedikit maju kedepan(tonggos) dan lain sebagainya”.*¹²

Kemudian setelah mengetahui keadaan yang sedang dialami oleh FR saat ini, peneliti mencoba menerapkan teknik *Self talk* pada FR. Sebelumnya peneliti menjelaskan kembali tentang *Self talk*, setelah menjelaskan dengan singkat peneliti langsung memulai teknik *Self talk*. Dengan beberapa langkah sebagai berikut;

Tahap pertama yaitu membuat rasa nyaman kepada responden setelah itu menjalin hubungan dengan hangat hingga membuat tenang terlebih dahulu, berbincang-bincang sedikit dengan menanyakan kabar

¹² FR, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Senin 19 April 2021 Pukul 12.07 WIB.

responden dengan rileks, lalu kemudian memberikan sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut permasalahan responden, pertanyaan yang menyangkut dirinya yang sedang terguncang, pertanyaan yang menyangkut dirinya merasa tidak nyaman akan kondisinya saat ini dan lain sebagainya. Setelah itu diberikan catatan khusus oleh si peneliti untuk menuliskan kembali berbagai permasalahan yang lainnya dirumah tanpa diketahui oleh si peneliti (konselor).

Tahap kedua yaitu peneliti meminta responden FR mencari-cari posisi yang nyaman ketika nanti melakukan *Self talk*. Ketika FR sudah menemukan posisi ternyamanya adalah pada saat Tiduran dengan terlentang sembari mata terpejam dan diberikan sugesti oleh si peneliti untuk membayangkan apa-apa yang indah serta bagus untuk merileksasikan tubuhnya dan pikirannya yang sedang tidak baik-baik saja. Setelah itu ia diminta untuk tarik nafas dari hidung secara dalam-dalam lalu menghembuskan/membuang nafas tersebut melalui mulut sebanyak 3x sambil mengucapkan “*Terimakasih Tuhan, saya mencintai masalah saya dan saya mencintai diri sendiri*”, serta yang terakhir mengucapkan rasa syukur disertai hamdalah (Alhamdulillah).

Dan setelah itu peneliti megajak kepada responden untuk berdoa yang bertujuan untuk meminta ketenangan hati dan fikirannya. Berikut ini doanya;

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ نَفْسًا بِكَ مُطْمَئِنَّةً، تُؤْمِنُ بِإِقَائِكَ، وَتَرْضَى بِقَضَائِكَ، وَتَقْنَعُ
بِعَطَائِكَ

“*Ya Allah, aku memohon kepada-Mu jiwa yang merasa tenang kepada-Mu, yang yakin akan bertemu dengan-Mu, yang ridho dengan ketetapan-Mu, dan merasa cukup dengan pemberian-Mu.*”¹³

¹³ Ismail Ibn ‘Umar Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur’an Al-Azim*....,

Setelah semuanya selesai peneliti bertanya kepada FR tentang perasaannya setelah dan sebelum melakukan konseling, berikut pernyataan FR;

*“Alhamdulillah yang tadinya saya merasa malu/minder ketika melihat orang yang mencemoohkan saya dan sekarang sudah tidak lagi malu/minder. FR menjadi pribadi yang sangat selektif akan segala sesuatu, lebih ceria serta bersemangat dari sebelumnya.”*¹⁴

Selama FR bercerita peneliti hanya menjadi pendengar yang baik dan memberikan nasihat yang sekiranya membuatnya jauh lebih baik lagi dari yang sebelumnya dan menjadikan kepercayaannya yang cukup bagus.

F. Responden CR

Pada tahap ini peneliti menggali informasi permasalahan yang dihadapi responden. Karena peneliti sudah mengenal responden, proses ini pun berjalan dengan baik. Selanjutnya, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan yang sudah dituliskan untuk responden melalui wawancara. Dari sinilah permasalahan responden mulai diketahui oleh peneliti. Salah satu permasalahan yang dihadapi responden adalah salah satunya CR ini malu/tidak percaya diri akan kemampuan yang ia miliki dan fisiknya merasa jauh sekali dari standar yang orang lain miliki, tidak puas akan dirinya, cenderung ragu-ragu mengambil keputusan, berpikiran negatif, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain dan lebih sensitif. Disisi lain CR ini merupakan orang yang selalu memberikan semangat kepada semua orang yang paling terdekat untuknya.

Kemudian pada pertemuan ketiga ini peneliti mendatangi kediaman responden untuk melakukan penerapan teknik *Self talk*. Lalu

¹⁴ FR, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Senin 26 April 2021 Pukul 12.07 WIB.

sesampainya peneliti di kediaman rumah CR peneliti langsung menghampiri CR dengan raut wajah yang penuh keminderan, dengan tatapan mata yang serba bingung, ada keraguan dalam hatinya, dan murung. CR bercerita peneliti mencoba untuk menjadi pendengar yang baik dan mencoba memberikan empati terhadap apa yang dirasakan oleh CR. Dan inilah gambaran yang dirasakan oleh CR sebagai berikut;

*“Saya merasa sangat malu ketika berada di tempat keramaian yang fisik dan kemampuan saya jauh lebih baik dari pada orang lain di sekitar saya(dari postur tubuh yang ideal perempuan minimal harus memiliki tinggi badan 155-165cm, rupa wajah yang cantik(bentuk matanya yang bagus, tidak ada kantung mata, tidak ada kerutan di wajahnya, bentuk hidung yang mancung, mempunyai bulu alis yang tebal secara natural, serta menawan, berkulit mulus, putih serta wangi), Sebisa mungkin saya meminimalisir rasa ketakutan tersebut. CR ini termasuk orang yang cukup pendiam di lingkungan, bahkan saking pendiam nya saya sulit memiliki teman yang satu frekuensi dengan saya untuk saat ini. CR sering kali Nampak murung, diam, jarang sekali makan, melamun sambil memikirkan hal apa yang dapat saya lakukan saat ini di keheningan, Akibat tidak percaya diri akan kemampuan yang saya miliki serta fisik saya yang jauh dari sempurna itu, saya melampiaskan nya ke hobi yaitu dengan cara mendengarkan puisi lalu mengulanginya kembali dengan suara khasnya CR yang sangat merdu”.*¹⁵

Kemudian setelah mengetahui keadaan yang sedang dialami oleh CR saat ini, peneliti mencoba menerapkan teknik *Self talk* pada CR. Sebelumnya peneliti menjelaskan kembali tentang *Self talk*, setelah

¹⁵ CR, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Minggu 13 Juni 2021 Pukul 15.00 WIB.

menjelaskan dengan singkat peneliti langsung memulai teknik *Self talk*. Dengan beberapa langkah sebagai berikut;

Tahap pertama yaitu membuat rasa nyaman kepada responden setelah itu menjalin hubungan dengan hangat hingga membuat tenang terlebih dahulu, berbincang-bincang sedikit dengan menanyakan kabar responden dengan rileks, lalu kemudian memberikan sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut permasalahan responden, pertanyaan yang menyangkut dirinya yang sedang terguncang, pertanyaan yang menyangkut dirinya merasa tidak nyaman akan kondisinya saat ini dan lain sebagainya. Setelah itu diberikan catatan khusus oleh si peneliti untuk menuliskan kembali berbagai permasalahan yang lainnya dirumah tanpa diketahui oleh si peneliti (konselor). Kemudian setelah itu responden CR sambil menceritakan semua permasalahan nya dengan mimik wajah yang sebenarnya dalam keadaan terpuruk dan lain sebagainya. CR menceritakan betapa sedihnya dengan kondisinya saat ini yang selalu memikirkan perasaan orang lain yang mencemoohkan ia.

Tahap kedua yaitu peneliti meminta Responden CR mencari-cari posisi yang ternyaman ketika nanti melakukan *Self talk*. Setelah menemukan posisi yang nyaman salah satunya duduk bersandar dengan nyaman sambil memejamkan mata, lalu berimajinasi dengan membayangkan suasana terindah, bersama orang yang tersayang, berkunjung ke tempat yang ingin dikunjungi serta bagus. Kemudian ia diminta untuk tarik nafas dari hidung secara dalam-dalam lalu menghembuskan/membuang nafas tersebut melalui mulut sebanyak 3x sambil mengucapkan “*Terimakasih Tuhan, saya mencintai masalah saya dan saya mencintai diri sendiri*”, serta yang terakhir mengucapkan rasa syukur disertai hamdalah (Alhamdulillah). Dan setelah itu peneliti

megajak kepada responden untuk berdoa yang bertujuan untuk meminta ketenangan hati dan fikirannya.

Setelah semuanya selesai peneliti bertanya kepada CR tentang perasaannya setelah dan sebelum melakukan konseling, berikut pernyataan CR;

“Terimakasih Tuhan sudah membuat ku bersemangat lagi, terimakasih juga untuk teman-temanku yang sudah mencemoohkan diriku berkat kalian aku belajar untuk menstarakan diriku dengan kemampuan yang aku miliki saat ini hingga banyak orang yang menyukaiku dan menggemariku. Aku semakin yakin bahwa semua makhluk hidup yang bernyawa pasti mempunyai kemampuan khususnya masing-masing.”¹⁶

Selama CR bercerita peneliti hanya menjadi pendengar yang baik dan memberikan nasihat yang sekiranya membuatnya jauh lebih baik lagi dari yang sebelumnya dan menjadikan kepercayaan nya yang cukup bagus.

G. Responden MJ

Pada tahap ini peneliti menggali informasi permasalahan yang dihadapi responden. Karena peneliti sudah mengenal responden, proses ini pun berjalan dengan baik. Selanjutnya, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan yang sudah dituliskan untuk responden melalui wawancara. Dari sinilah permasalahan responden mulai diketahui oleh peneliti. Salah satu permasalahan yang dihadapi responden adalah MJ ini termasuk orang yang malu, cenderung ragu-ragu mengambil keputusan. lebih sensitif, berpikiran negatif, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain.

¹⁶ CR, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Minggu 20 Juni 2021 Pukul 15.00 WIB.

Kemudian pada pertemuan ketiga ini peneliti mendatangi kediaman responden untuk melakukan penerapan teknik *Self talk*. Lalu sesampainya peneliti di kediaman rumah MJ peneliti langsung menghampiri MJ dengan ekspresi wajah yang kurang enak dilihat, dan inilah gambaran yang dirasakan oleh MJ sebagai berikut;

“Pengalaman terburuk saya adalah saya pernah dikhianati oleh teman dekat saya sendiri serta dibohongi maka dari itu MJ ini untuk sekarang tidak mudah percaya akan siapapun termasuk teman-teman dekat saya sekalipun, Mungkin MJ masih teringat jelas betapa sakit dikhianati oleh orang yang dipercayainya namun semua itu membuat MJ tersadar bahwa saya tidak akan mengulangi kesalahan untuk yang kedua kalinya. Cara melampiaskan hal tersebut dengan cara mengurung diri di kamar, merenungkan apa yang salah dalam diri saya hingga sampai dikhianati oleh teman terdekat saya, tidak mau makan bahkan bermain pun tidak mau. MJ termasuk orang yang suka memilih-milih teman untuk dijadikan orang yang benar-benar dipercayai, banyak hal juga yang harus ia pikirkan untuk kedepannya supaya terhindar dari kebohongan serta pengkhianatan yang menyakitkan tentunya.”¹⁷

Kemudian setelah mengetahui keadaan yang sedang dialami oleh MJ saat ini, peneliti mencoba menerapkan teknik *Self talk* pada MJ. Sebelumnya peneliti menjelaskan kembali tentang *Self talk*, setelah menjelaskan dengan singkat peneliti langsung memulai teknik *Self talk*. Dengan beberapa langkah sebagai berikut;

Tahap pertama yaitu membuat rasa nyaman, hangat atau harmonis kepada responden setelah itu menjalin hubungan dengan hangat hingga membuat tenang terlebih dahulu, berbincang-bincang sedikit

¹⁷ MJ, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Minggu 13 Juni 2021 Pukul 17.00 WIB.

dengan menanyakan kabar responden dengan rileks, lalu kemudian memberikan sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut permasalahan responden, pertanyaan yang menyangkut dirinya yang sedang terguncang, pertanyaan yang menyangkut dirinya merasa tidak nyaman akan kondisinya saat ini dan lain sebagainya. Setelah itu diberikan catatan khusus oleh peneliti untuk menuliskan kembali berbagai permasalahan yang lainnya di rumah tanpa diketahui oleh si peneliti (konselor).

Tahap kedua yaitu peneliti meminta Responden MJ mencari-cari posisi yang ternyaman ketika nanti melakukan *Self talk*. Setelah menemukan posisi yang nyaman serta enak salah satunya duduk bersandar dengan nyaman sambil memejamkan mata, lalu berimajinasi dengan membayangkan suasana terindah, bersama orang yang tersayang, berkunjung ke tempat yang ingin dikunjungi yang membuat rileks. Setelah itu ia diminta untuk tarik nafas dari hidung secara dalam-dalam lalu menghembuskan/membuang nafas tersebut melalui mulut sebanyak 3x sambil mengucapkan “*Terimakasih Tuhan, saya mencintai masalah saya dan saya mencintai diri sendiri*”, serta yang terakhir mengucapkan rasa syukur disertai hamdalah (Alhamdulillah). Dan setelah itu peneliti megajak kepada responden untuk berdoa yang bertujuan untuk meminta ketenangan hati dan fikirannya.

Setelah semuanya selesai peneliti bertanya kepada MJ tentang perasaannya setelah dan sebelum melakukan konseling, berikut pernyataan MJ;

“Terimakasih Tuhan karna sudah memberiku banyak sekali pelajaran yang dapat aku ambil dari ini semuanya. Sekarang aku merasa jauh lebih baik, aku sudah bisa membedakan orang-orang yang tulus/jujur sehingga tidak dikhianati lagi oleh orang-orang terdekatku,

lalu lebih percaya diri dan masih banyak lagi yang tidak aku bisa ceritakan semuanya.”¹⁸

Selama MJ bercerita peneliti hanya menjadi pendengar yang baik dan memberikan nasihat yang sekiranya membuatnya jauh lebih baik lagi dari yang sebelumnya dan menjadikan kepercayaannya yang cukup bagus.

B. Hasil Kegiatan Teknik *Self talk* untuk mengatasi *Low Self Esteem* Pada Remaja Akhir

Setelah melakukan penerapan teknik *Self talk* pada ketujuh responden untuk mengatasi *Low Self Esteem* Pada Remaja Akhir, responden mulai merasakan perubahan setelah proses konseling dan tentunya setiap responden memiliki respon atau hasil yang berbeda-beda. Sebagaimana uraian peneliti ketujuh responden yaitu sebagai berikut;

1) Responden NS

Sebelum dilakukan konseling dengan teknik *Self talk*, NS memiliki rasa malu yang cukup tinggi serta sulit untuk bersosialisasi di lingkungan baru, cenderung ragu-ragu mengambil keputusan, lebih sensitif, tidak puas akan dirinya, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, terutama di masyarakat atau teman sebayanya yang bisa dibayangkan tidak terlalu dekat bahwa NS akan bersikap diam saja dan tetapi ketika bertemu dengan orang-orang yang sudah dekat NS adalah perempuan yang asik tersenyum. Lalu setelah konseling dengan teknik *Self talk* ada perubahan tidak mudah cemas dan mudah untuk bersosialisasi di lingkungan baru/lama, tidak ragu dalam mengambil keputusan dan mampu mengekspresikan wajahnya dengan riang.

¹⁸ MJ, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Minggu 20 Juni 2021 Pukul 17.00 WIB.

Sebagaimana yang dikatakan oleh NS; *“Entah kenapa pas pada langkah kedua untuk memejamkan mata lalu membayangkan tempat yang indah yang belum pernah didatangi agar merasa nyaman serta mengambil nafas dalam-dalam sebanyak 3x, lalu mengucapkan rasa syukurnya disertai hamdalah (Alhamdulillah), itu kerasa banget bahwa saya itu ada perubahan tidak mudah cemas dan mudah untuk bersosialisasi”*.¹⁹

2) Responden FA

Sebelum melakukan konseling dengan teknik *Self talk*, FA merasa malu ketika ingin bermain, cenderung ragu-ragu mengambil keputusan, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, lebih sensitif. Lalu setelah melakukan konseling dengan teknik *Self talk* ada perubahan bahwa mulai muncul rasa kepercayaan dirinya, mulai tidak ragu-ragu kalo mengambil keputusan, tidak gampang sensitif, serta tidak mudah malu dalam segala sesuatu. Sebagaimana yang dikatakan oleh FA;” *Setelah melakukan serangkaian proses konseling Responden FA merasakan perbedaan yang dirasakan dan salah satunya responden FA merasakan bahwa mulai muncul rasa kepercayaan dirinya, mulai tidak ragu-ragu kalo mengambil keputusan, tidak gampang sensitif, serta tidak mudah malu dalam segala sesuatu”*.²⁰

3) Responden AN

Sebelum melakukan konseling dengan teknik *Self talk*, AN sering kali malu, cenderung ragu-ragu mengambil keputusan, berfikiran negatif, sering melamun dan mudah tersinggung perasaannya atau bisa dibilang sensitif masalah hati apapun itu hal yang membuatnya tersinggung termasuk masalah keluarganya. Lalu setelah melakukan konseling

¹⁹ NS, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Kamis 24 Juni 2021, pukul 13.00 WIB.

²⁰ FA, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Selasa 13 April 2021, pukul 13.00 WIB.

dengan teknik *Self talk* ada perubahan menjadi perasaan yang selalu baik sangka (positif) kepada orang-orang di sekitar, tidak mudah tersinggung masalah hati, lebih tenang, tentram dan lain sebagainya. Sebagaimana yang dikatakan oleh AN; *“Alhamdulillah perasaan saya jadi lebih baik lagi setelah melakukan konseling tersebut. Perasaan saya yang tadinya hanya memikirkan orang-orang yang tidak menyukai keluarga saya saja, menjadi perasaan yang selalu baik sangka kepada orang-orang di sekitar saya lalu pemikiran saya jadi lebih tenang, tentram dan lain sebagainya.”*²¹

4) Responden ND

Sebelum melakukan konseling dengan teknik *Self talk*, ND lebih suka murung/melamun, malu, diam, tidak puas akan dirinya, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain dan tidak mudah beradaptasi dengan orang-orang baru bahkan berkata kasar ke siapapun. Lalu setelah melakukan konseling dengan teknik *Self talk* ada perubahan tidak menjadi pemalu lagi, mudah berinteraksi serta beradaptasi dengan orang sekitar, semakin hari semakin terpancar aura kebahagiaan dan kepercayaan dirinya diraut wajahnya. Sebagaimana yang dituturkan oleh ND; *“Alhamdulillah sekarang ND sudah bisa diterima oleh teman-teman sekitar bahkan keluarga yang mengerti sehingga ND ini semakin hari semakin terpancar aura kebahagiaan dan kepercayaan dirinya diraut wajahnya”*.²²

5) Responden FR

Sebelum melakukan konseling dengan teknik *Self talk*, FR menjadi pribadi yang sangat tertutup akan hal pribadi yang sering kali

²¹ AN, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Selasa 27 April 2021, pukul 20.45 WIB.

²² ND, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Selasa 27 April 2021, pukul 14.31 WIB.

nampak murung, pendiam, pesimis, bersedih, mengunci pintu kamar bahkan jarang sekali makan dengan gizi yang baik. FR sebenarnya baik bahkan sangat ramah serta sangat menghormati orang yang lebih dewasa darinya ketika ada hal yang baik yang harus ia ambil pelajarannya maka ia ambil serta diterapkan olehnya dengan baik. Lalu setelah melakukan konseling dengan teknik *Self talk* ada perubahan Alhamdulillah yang tadinya saya merasa malu/minder ketika melihat orang yang mencemoohkan saya dan sekarang sudah tidak lagi malu/minder. FR menjadi pribadi yang sangat selektif akan segala sesuatu, lebih ceria serta bersemangat dari sebelumnya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh FR;” *Alhamdulillah yang tadinya saya merasa malu/minder ketika melihat orang-orang yang bahagia, pesimis, canggung, berpikiran negatif. FR menjadi pribadi yang sangat tertutup akan hal pribadi yang sering kali nampak murung, diam, bersedih, mengunci pintu kamar bahkan jarang sekali makan dengan gizi yang baik. Sekarang saya malah sebaliknya menjadi ada progress yang jauh lebih baik dari pada sebelumnya.*”²³

6) Responden CR

Sebelum melakukan konseling dengan teknik *Self talk*, CR malu/tidak percaya diri akan kemampuan yang ia miliki dan fisiknya merasa jauh sekali dari standar yang orang lain miliki, tidak puas akan dirinya, cenderung ragu-ragu mengambil keputusan, berpikiran negatif, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain dan lebih sensitif banget. Lalu setelah melakukan konseling dengan teknik *Self talk* ada perubahan tidak mudah minder, tidak mudah berfikiran negatif kepada orang sekitar serta selalu berfikiran positif dalam segala sesuatu, tidak mudah untuk sensitif, mampu

²³ FR, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Senin 26 April 2021, pukul 12.07 WIB.

mengekspresikan dirinya dengan berbagai keceriaan. Sebagaimana yang dikatakan oleh CR; *“Terimakasih Tuhan sudah membuat ku bersemangat lagi, terimakasih juga untuk teman-temanku yang sudah mencemoohkan diriku berkat kalian aku belajar untuk menstarakan diriku dengan kemampuan yang aku miliki saat ini hingga banyak orang yang menyukaiku dan menggemariku. Aku semakin yakin bahwa semua makhluk hidup yang bernyawa pasti mempunyai kemampuan spesialnya masing-masing.”*²⁴

7) Responden MJ

Sebelum melakukan konseling dengan teknik *Self talk*, orang yang malu, cenderung ragu-ragu mengambil keputusan. lebih sensitif, berpikiran negatif, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, mudah dikhianati oleh orang terdekat. Lalu setelah melakukan konseling dengan teknik *Self talk* ada perubahan menjadi orang yang tidak mudah percaya oleh siapapun, berpikiran positif, tidak mudah sensitive, tidak mudah dalam mengambil keputusan.

Sebagaimana yang dikatakan oleh MJ; *“Terimakasih tuhan karna sudah memberiku banyak sekali pelajaran yang dapat aku ambil dari ini semuanya. Sekarang aku merasa jauh lebih baik, aku sudah bisa membedakan orang-orang yang tulus/jujur sehingga tidak dikhianati lagi oleh orang-orang terdekatku, lalu lebih percaya diri dan masih banyak lagi yang tidak aku bisa ceritakan semuanya.”*²⁵

Dan untuk lebih jelas lagi peneliti membuat tabel *Low Self Esteem* sebelum dan sesudah konseling pada remaja akhir sebagai berikut;

²⁴ CR, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Minggu 20 Juni 2021, pukul 15.00 WIB.

²⁵ MJ, diwawancarai oleh Amalia, Ciwaru, Minggu 13 Juni 2021, pukul 17.00 WIB.

Tabel 4.1

No	Gejala <i>Low Self Esteem</i> Pada Remaja Akhir	Sebelum Konseling							Sesudah Konseling						
		N S	F A	A N	N D	F R	C R	M J	N S	F A	A N	N D	F R	C R	M J
1.	Pesimis	√				√			x				x		
2.	Cenderung Ragu-ragu mengambil keputusan		√	√			√	√		X	√	√			
3.	Canggung					√							X		
4.	Lebih Sensitif	√	√	√	√		√	√	x	X	X	X			x
5.	Tidak Puas akan dirinya	√				√	√				X		X		
6.	Berfikiran Negatif			√		√		√			X		X		X
7.	Mudah marah	√	√						x	X	√	√			
8.	Sering Melamun			√	√	√					X	X	X		
9.	Tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain	√	√		√			√	x	X	X	X			x
10.	Malu	√	√	√	√	√	√	√	x	x	x	x	x	x	x

Dari tabel di atas, penerapan konseling menggunakan teknik *Self talk* yang dilakukan pada ketujuh responden *low self esteem* pada remaja akhir menunjukkan adanya perubahan pola pikir, kontrol emosional, sikap dan perilaku yang ke arah lebih baik.

