

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Muhadhoroh

##### 1. Pengertian Muhadhoroh

Muhadhoroh merupakan isim maf'ul dari kata *hadhara-yahdhuru* yang artinya menghadiri. Muhadhoroh dapat diartikan juga sebagai pidato, seperti yang terdapat dalam kamus bahasa Arab Al-Munawwir "*Al-Muhaadhorotu*" yang artinya ceramah, pidato atau kuliah.<sup>1</sup>

Muhadhoroh dapat disebut juga dengan dakwah. Dakwah secara bahasa merupakan bentuk mashdar dari kata *da'a-yad'u-da'wah* atau *nada'* yang artinya seruan, ajakan, undangan atau panggilan.<sup>2</sup> Kemudian menjadi kata *da'watun* yang artinya panggilan atau undangan atau ajakan.<sup>3</sup> Dakwah juga secara bahasa mempunyai arti yang bermacam-macam, diantaranya:  
a) memanggil dan menyeru; b) menegaskan atau

---

<sup>1</sup> Amatul Muinah, "*Peran Kegiatan Muhadhoroh Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Putri Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang Tahun 2018*", (Skripsi, jurusan Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2018), h. 7.

<sup>2</sup> Udji Asiyah, *Dakwah Simpatik*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016), h. 42.

<sup>3</sup> Bahri Ghazali, *Da'wah Komunikatif, Membangun Kerangka Dasar Ilmu Komunikasi Da'wah*, (Jakarta: CV. Pedoman Ilmu Jaya, 1997), h. 5.

membela, baik terhadap yang benar ataupun yang salah, yang positif ataupun yang negatif; c) suatu usaha berupa perkataan ataupun perbuatan untuk menarik seseorang kepada suatu aliran atau agama tertentu; d) doa (permohonan kepada Allah SWT); dan e) meminta dan mengajak.

Sedangkan secara bahasa, para ahli berbeda-beda dalam memberikan pengertian tentang dakwah, misalnya Adi Sasono, secara normatif yakni mengajak manusia ke jalan kebaikan dan petunjuk untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat atau merupakan transformasi sosial.

Menurut Andy Darmawan dakwah merupakan ajakan atau seruan untuk mengajak kepada seseorang atau sekelompok orang untuk mengikuti dan mengamalkan ajaran dan nilai-nilai Islam.

Menurut Muhyiddin dan Agus Ahmad Safei, dakwah merupakan aktivitas menciptakan perubahan sosial dan pribadi yang didasarkan pada tingkah laku pelaku pembaharuannya.

Menurut Quraish Shihab mengatakan bahwa dakwah merupakan seruan atau ajakan kepada keinsafan atau usaha mengubah situasi kepada situasi

yang lebih baik dan sempurna, baik terhadap pribadi maupun masyarakat.<sup>4</sup>

Menurut Ibnu Taimiyah, dakwah merupakan upaya mengajak orang lain untuk mengikuti ajaran Allah dan Rasul-Nya, dengan cara yang baik dan bijaksana serta dialogis untuk mendapat solusi dari masalah yang sedang dihadapi.<sup>5</sup>

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa dakwah merupakan usaha menyampaikan ajaran islam kepada orang lain, baik secara personal maupun secara kelompok untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi sesuai dengan perintah Allah SWT dan Rasul-Nya Muhammad SAW. agar terciptanya kehidupan yang bahagia baik di dunia maupun di akhirat.

## 2. Fungsi dan Tujuan Muhadhoroh

Fungsi muhadhoroh diantaranya yaitu: memberikan informasi, menyampaikan pesan, mendidik, menghibur, membujuk, memperingatkan dan membentuk kesan<sup>6</sup> yang dilakukan oleh penceramah kepada pendengar.

---

<sup>4</sup> Syamsuddin, *Pengantar Sosiologi Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 6-10.

<sup>5</sup> Udji Asiyah, *Dakwah Simpatik*, ..., h. 42.

<sup>6</sup> Nur Ainayah, "Pemberdayaan Keterampilan Retorika Dakwah Santri Pondok Pesantren Miftahul Ulum Pandean Wonorejo Banyuputih Situbondo", *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, No. 2 (Oktober 2019), h. 156.

Sedangkan tujuan muhadhoroh yaitu agar individu, dalam hal ini santri dapat mengembangkan diri sendiri, mengenal diri sendiri, mengenal lingkungan hidupnya, dan mengadakan evaluasi atas diri dan arah kehidupannya sendiri.<sup>7</sup>

Selain itu tujuan muhadhoroh juga adalah untuk melatih mental santri agar berani berbicara di depan banyak orang, mengembangkan keberanian santri, mengajarkan bagaimana cara berpidato yang baik, dan berlatih bagaimana cara menyampaikan isi materi dengan jelas.<sup>8</sup>

Dapat disimpulkan bahwa fungsi dan tujuan muhadhoroh yaitu untuk memberikan informasi, menyampaikan pesan, mendidik dan mengingatkan pendengar kepada ajaran-ajaran Islam, juga untuk melatih mental dan keberanian santri agar pandai berbicara di depan banyak orang.

---

<sup>7</sup><http://eprints.walisongo.ac.id>", pdf, (Diakses pada tanggal 17 September 2021), h. 32.

<sup>8</sup> <https://darunnajah.com/muhadhoroh-santri-putra-darunnajah-4/> (Diakses pada tanggal 17 September 2021).

## **B. Percaya Diri (*Self-Confidence*)**

### **1. Pengertian Percaya Diri**

Kepercayaan diri menurut Lauster merupakan aspek kepribadian yang berupa keyakinan atas kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendaknya, merasa gembira, optimis, cukup toleransi dan bertanggung jawab.

Anthony berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.<sup>9</sup>

Menurut Hakim kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala sesuatu yang menjadi aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.<sup>10</sup>

Kumara menyatakan kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan

---

<sup>9</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-ruzz Media Group, 2020), h. 34.

<sup>10</sup> Iffa Dian Pratiwi dan Hermien Laksmiwati, "Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X", *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, Vol.7, No.1 (Agustus 2016), h. 44.

terhadap kemampuan diri sendiri. Bimo mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah kepercayaan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya.<sup>11</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap individu yang percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri dan merupakan suatu perasaan positif bahwa dirinya mampu melakukan segala sesuatu yang ada di dalam pikirannya dengan penuh optimis serta merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidupnya dengan segala kekurangan ataupun kelebihan yang dimilikinya.

## **2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri**

Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Menurut Lauster, orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah sebagai berikut :

### **a. Keyakinan Akan Kemampuan Diri**

Keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia secara

---

<sup>11</sup> Amandha Unzilla Deni dan Ifdil, "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri", *Jurnal Educatio*, Vol. 2 No. 2, (Oktober 2016), h. 44-45.

sungguh-sungguh merasa mampu akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c. Objektif

Orang yang objektif adalah orang yang mampu memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan Realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai kenyataan.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi, ...*, h. 36.

Menurut Kumara, terdapat empat aspek kepercayaan diri, yaitu:

1. Kemampuan menghadapi masalah: suatu aktivitas intelektual untuk mencari penyelesaian permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan pengetahuan yang sudah dimiliki.
2. Bertanggung jawab: bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, menerima keputusan dan melaksanakan tindakan yang telah menjadi keputusan dengan penuh tanggung jawab.
3. Kemampuan dalam bergaul: suatu proses kemampuan dalam interaksi sosial yang terjalin antar individu dalam lingkungan sosialnya.
4. Kemampuan menerima kritik: kemampuan seseorang dalam menerima, mengolah, dan menyikapi kritikan pihak lain dengan lapang dada.<sup>13</sup>

Enung Fatimah menuturkan beberapa ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

---

<sup>13</sup> Komaruddin Hidayat & Khoiruddin Bashoti, *Psikologi Sosial, ...*, h. 48.

1. Percaya pada kemampuan dan kompetensi diri, sehingga tidak lagi membutuhkan suatu pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat orang lain.
2. Tidak memiliki rasa terdorong untuk menunjukkan sikap konformitas untuk mendapatkan sebuah penerimaan atau diterima orang lain.
3. Mampu menerima diri secara utuh dari hal yang kurang hingga yang lebih dan mampu menerima penolakan yang diberikan orang lain dengan melihat latar belakang orang tersebut.
4. Memiliki kontrol diri yang baik dan emosinya stabil.
5. Mempunyai pengontrolan jiwa yang cukup baik (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung ataupun mengharapkan bantuan orang lain).
6. Mempunyai cara pandang yang positif pada diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
7. Mempunyai harapan yang realistis terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga ketika

harapannya tidak terwujud, dirinya tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.<sup>14</sup>

Dapat disimpulkan dari beberapa pernyataan para ahli diatas bahwa aspek-aspek kepercayaan diri diantaranya: yakin pada kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional & realistis, mampu menghadapi masalah, mampu bergaul dan mampu menerima kritik, mampu menerima diri secara utuh, memiliki kontrol diri dan jiwa yang baik, mempunyai cara pandang yang positif dan mempunyai harapan yang realistis terhadap kemampuan diri sendiri.

### **3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:

#### **1) Konsep Diri**

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang

---

<sup>14</sup> Linda Erviana, “Pengaruh Positif Self-talk Dengan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”, (Skripsi, jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung, 2020), h. 31-32.

diperoleh dalam interaksi pergaulannya dalam suatu kelompok.

## 2) Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

## 3) Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

## 4) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki rasa kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.<sup>15</sup>

Ancok dan Suroso menyatakan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang

---

<sup>15</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, ... , h. 37-38.

memengaruhi pembentukan kepercayaan diri. Faktor internal diantaranya sebagai berikut:

1. Terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulannya dalam suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif. Sebaliknya, orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan memiliki konsep diri positif sehingga orang tersebut memandang masa depan dengan optimis.
2. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional. Selain itu, individu ini mudah membina hubungan dengan orang lain.<sup>16</sup>

Harga diri berkaitan dengan kepercayaan pada dirinya sebagai seorang manusia. Peningkatan dan perkembangan kepercayaan diri dimulai dengan koreksi

---

<sup>16</sup> Komaruddin Hidayat & Khoiruddin Bashoti, *Psikologi Sosial, ...*, h. 49.

diri. Pikiran kita harus fokus untuk menghilangkan rasa takut akan kekurangan diri dan menemukan pola pikir dan perilaku yang tepat untuk membangun kepercayaan diri yang diidamkan.<sup>17</sup>

3. Kondisi Fisik. Perubahan kondisi fisik berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang.
4. Pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian akan merasa kurang percaya diri.

Sedangkan faktor eksternal yang memengaruhi perkembangan kepercayaan diri, diantaranya:

1. Pendidikan

Tingkat dan jenis pendidikan seseorang memengaruhi kepercayaan dirinya. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan memiliki rasa

---

<sup>17</sup> Chibita Wiranegara, *Dahsyatnya Rasa Percaya Diri*, (Temanggung: Desa Pustaka Indonesia, 2019), h. 10.

percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah.

## 2. Pekerjaan

Bekerja penting bagi seseorang karena dapat mengembangkan kreatifitas, kemandirian, serta rasa percaya dirinya.

## 3. Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan disini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat.<sup>18</sup>

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri diantaranya: konsep diri, harga diri, pengalaman hidup, tingkat pendidikan, kondisi fisik, dan kondisi lingkungan.

## 4. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Cara untuk meningkatkan kepercayaan diri diantaranya yaitu : membangun pola pikir yang positif, mengenali kekurangan dan kelebihan diri sendiri, fokus pada langkah atau perubahan kecil, melakukan hal-hal yang disukai, berhenti membandingkan diri sendiri

---

<sup>18</sup> Komaruddin Hidayat & Khoiruddin Bashoti, *Psikologi Sosial, ...*, h. 50.

dengan orang lain dan bergaul dengan orang-orang yang positif.<sup>19</sup>

Selain cara diatas, ada beberapa cara lagi yang digunakan untuk menumbuhkan kepercayaan diri, diantaranya sebagai berikut:

1) Yakin Pada Kemampuan Diri

Fokuskan pada kemampuan yang telah dicapai dan puji diri sendiri atas kemampuan dalam mewujudkan keinginan tersebut.

2) Berbicara Pada Diri Sendiri

Cermati diri sendiri dan praktekan bagaimana cara menangani situasi saat harus menghadapi sesuatu yang negatif.

3) Evaluasi Diri Sendiri

Praktekan seberapa mampu kita mengevaluasi diri. Ini akan membuat terhindar dari rasa gundah yang mungkin akan muncul ketika orang lain memberikan pendapat atau menghakimi dengan opininya.

4) Ambil Risiko

Ketika menghadapi dan mendapatkan pengalaman, gunakan pengalaman tersebut sebagai instrumen untuk belajar mengenai

---

<sup>19</sup> <https://www.alodokter.com/cara-meningkatkan-rasa-percaya-diri-untuk-mendukung-kesehatan-mental> (Diakses pada tanggal 17 September 2021).

kemungkinan kesempatan yang terbuka di depan mata.<sup>20</sup>

Dapat disimpulkan bahwa cara untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu dengan membangun pola pikir yang positif, mengenali kekurangan dan kelebihan diri sendiri, fokus pada langkah atau perubahan kecil, melakukan hal-hal yang disukai, berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain, bergaul dengan orang-orang yang positif, yakin pada kemampuan diri sendiri, berbicara kepada diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, dan berani mengambil risiko.

### C. Teknik *Self Talk*

#### 1. Pengertian

Menurut Seligman dan Reichnberg, *self-talk* merupakan sebuah *pep-talk* atau pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian dan antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari.<sup>21</sup>

Menurut Hackfod dan Scwenkmezger, *self-talk* merupakan dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah

---

<sup>20</sup> Chibita Wiranegara, *Dahsyatnya Rasa Percaya Diri, ...*, h. 13-15.

<sup>21</sup> Bradley T. Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 223.

peristiwa yang sudah terjadi sesuai rencana atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.<sup>22</sup>

*Self-talk* merupakan suatu pembicaraan internal yang terstruktur, berasal dari diri sendiri dan ditujukan kepada diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai individu dan dunianya.<sup>23</sup>

*Self-talk* adalah dialog internal dengan diri sendiri yang dipengaruhi oleh pikiran bawah sadar dengan mengungkapkan pikiran, pertanyaan serta gagasan. Pikiran atau gagasan tersebut dapat diucapkan dalam hati atau disuarakan secara lantang sehingga menjadi sugesti bagi diri sendiri.<sup>24</sup>

*Self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Linda Erviana, “Pengaruh Positif *Self-talk* Dengan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”, ... , h. 37.

<sup>23</sup> Isnaeni Marhani, Riana Sarhani, dan Sesilia Monika, “Efektivitas Pelatihan *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa Smp X Pasar Minggu”, *Universitas Tarumanegara*, Vol. 7, No.1, (Januari - Juni 2018), h. 14.

<sup>24</sup> <https://tirto.id/mengenal-positive-self-talk-dan-cara-melakukannya-untuk-atasi-stress-fe2U> (Diakses pada tanggal 13 September 2021).

<sup>25</sup> Bradley T. Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, ..., h. 223.

Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self-talk* merupakan bentuk pemenuhan diri dan dapat digunakan untuk menantang keyakinan irasional.<sup>26</sup>

Berpikir positif merupakan bagian dari teknik *self talk*. Berpikir positif adalah sebuah sikap atau perilaku serta cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menyikapi kehidupan. Ketika seseorang diliputi energi positif, maka sebuah kegagalan tak akan menjadikannya putus asa, tetapi justru menjadikannya semangat untuk terus berjuang demi mendapatkan apa yang ia inginkan.<sup>27</sup>

Dapat disimpulkan bahwa *self-talk* merupakan sebuah teknik dalam konseling dimana teknik itu merupakan sebuah pembicaraan positif yang

---

<sup>26</sup> Noviana Diswantika, "Efektivitas Teknik Self-Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik", *Lentera STKIP-PGRI Bandar Lampung*, Vol. 1 2016, h. 15.

<sup>27</sup> Sylvia Aria Yanie, *Pentingnya Berpikir Positif*, (Bandung: Angkasa, 2012), h. 18-19.

dilakukan oleh seseorang kepada dirinya sendiri untuk memberikan motivasi atau kekuatan agar dirinya bisa melakukan hal-hal positif yang diinginkannya.

## **2. Langkah-langkah Penerapan Teknik *Self-Talk***

Helmstetter menjabarkan lima metode penggunaan *self-talk*, yaitu: 1) *silent talk*, merupakan pembicaraan berupa dialog internal yang dilakukan tanpa bersuara; 2) *self-speak*, pembicaraan yang diucapkan secara sadar (dengan suara) kepada diri sendiri atau disampaikan kepada orang lain mengenai diri sendiri; 3) *self-conversation*, yakni *self-talk* yang dilakukan dengan membuat suatu percakapan (dengan atau tanpa suara) kepada diri sendiri; 4) *self-write*, yakni menuliskan kata per kata atau kalimat untuk diri sendiri berupa pernyataan spesifik dan dapat digunakan sebagai programming untuk memberikan instruksi kepada diri; dan 5) *tape-talk*, tindak lanjut dari *self-write* yang dilakukan dengan memajang *self-talk* yang telah ditulis individu, yang seringkali dapat bermanfaat sebagai *self-reminder*.

Sebagai salah satu jenis *cognitive therapy*, penerapan *self-talk* melibatkan aktivitas proses mental untuk menyangkal pemikiran irasional dan mendorong munculnya pemikiran sehat dengan mengucapkan

kalimat positif. Hackfort dan Schwenkmezger menyatakan bahwa dengan melakukan *self-talk*, remaja dapat menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur, mengubah, mengevaluasi keyakinan, serta memberikan dirinya instruksi dan penguatan. Penguatan ini dimaksudkan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif.

Pola pikir yang sehat akan mempengaruhi tingginya harga diri, sebab melalui *self-talk* positif, seseorang akan memandang dirinya dari sisi yang positif pula. *Self-talk* dapat digunakan seseorang untuk membantu mengontrol kecemasan, suasana hati, dan respon emosional lainnya. *Self-talk* juga dapat digunakan untuk mengatasi perfeksionisme, meregulasi emosi, dan meningkatkan harga diri. Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan diri remaja, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional, tingkah laku di kemudian hari, prestasi akademis, dan penyesuaian psikologisnya untuk jangka panjang.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Isnaeni Marhani, Riana Sahrani dan Sesilia Monika, *Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying*, ..., h. 14.

*Self-talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irrasional. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu permasalahannya.<sup>29</sup>

Berikut beberapa tahapan penggunaan teknik konseling *self-talk*:

1. Konseli dibantu oleh konselor untuk mengidentifikasi *negative-talk* yang ada pada dirinya.
2. Konseli dibantu untuk menentang dan mengkonfrontasikan *negative-talk* yang ada.
3. Konseli dibantu untuk mengubah *negative-talk* menjadi *positif-talk* dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

---

<sup>29</sup> Indryastuti Wulaningsih, “Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMPN 3 Banguntapan”, (Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 32.

4. *Positif-talk* yang sudah ada dipraktekkan secara terus menerus.<sup>30</sup>

Langkah-langkah penerapan teknik *self-talk* diatas dapat dilakukan oleh konseli, dalam hal ini yaitu santri untuk digunakan atau dipraktekkan ketika dirinya akan tampil menjadi petugas muhadhoroh agar dirinya dapat tampil dengan percaya diri.

### 3. Tujuan dan Manfaat Teknik *Self-Talk*

Karena *self-talk* merupakan sebuah teknik yang berasal dari *rational emotive behaviour therapy* (REBT), maka tujuan dan manfaatnya pun tidak jauh berbeda.

*Rational Emotive Behaviour Therapy* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai hidup yang optimal.<sup>31</sup> Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berpikir yang irrasional dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan

---

<sup>30</sup> Indryastuti Wulaningsih, *Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMPN 3 Banguntapan, ...*, h. 35-36.

<sup>31</sup> Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: A-Empat, 2017), h. 91.

membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.<sup>32</sup> Dapat meningkatkan kecerdasan, mudah menemukan kebenaran, menjauhkan dari kesesatan, dan mampu menganalisis masalah.<sup>33</sup>

Menurut Glading bahwa dengan melakukan teknik *self-talk* akan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional/logis, menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang dapat merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah sebagai konseling dari cara berfikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan cara melatih dan mengajar konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.<sup>34</sup>

Ahmad Dzikran menyebutkan bahwa melakukan *self talk* positif setiap hari dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri.<sup>35</sup> Menurut Drs. Waidi

---

<sup>32</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 111.

<sup>33</sup> Daniel Nugraha, *Berpikir Positif dan berjiwa Besar*, (Yogyakarta: Araska, 2019), h. 42.

<sup>34</sup> Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 70.

<sup>35</sup> Ahmad Dzikran, *Jadilah Diri Sendiri*, (Tangerang Selatan: Pustaka Alfabet, 2017), h. 64.

MBA.Ed jika seseorang melakukan pembicaraan positif kepada dirinya sendiri dengan sering dan intens frekuensinya, maka pikiran kita akan menjadi lebih baik, lebih sehat, dan lebih kuat.<sup>36</sup>

Zastrow mengatakan bahwa *self-talk* dapat memberikan mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif. Dita Iswari dan Nurul Hartini mengatakan bahwa semakin positif kata-kata yang diucapkan oleh seseorang kepada dirinya sendiri, maka perasaan yang mengikuti kata-kata tersebut juga semakin positif.<sup>37</sup>

Sherien dan Nurliana menyebutkan bahwa *self-talk* bisa membangun semangat untuk mencapai perubahan yang diinginkan, mengurangi rasa stress, membuat diri menjadi lebih tenang, dan dapat mengontrol emosi menjadi lebih positif.<sup>38</sup>

Pikiran atau pembicaraan positif terhadap diri sendiri akan meng-*empower* dan membuat diri menjadi lebih kuat dan lebih percaya diri. Pikiran

---

<sup>36</sup> Waidi, *Self Empowerment by NLP*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2007), h. 56.

<sup>37</sup> Dita Iswari & Nurul Hartini, "Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-dissatisfaction", *Jurnal Fakultas Psikologi Unair*, h. 9.

<sup>38</sup> Sherien Sekar Dwi Ananda & Nurliana Cipta Apsari, "Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk", *Universitas Padjajaran*, Vol. VII No. 2, (Agustus 2020), h. 251.

positif bukan hanya sebuah ide yang bersifat memotivasi, tetapi juga memiliki efek-efek yang konstruktif yang besarnya dapat diukur terhadap kepribadian, kesehatan, tingkat energi, dan kreativitas.<sup>39</sup>

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat menggunakan teknik konseling *self-talk* yaitu dapat membantu memperbaiki atau mengubah sikap/persepsi dari yang irasional menjadi rasional, menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang dapat merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah, membuat pikiran dan perasaan menjadi lebih baik, lebih tenang dan lebih sehat, dapat mengontrol emosi menjadi lebih positif serta dapat meningkatkan rasa percaya diri.

---

<sup>39</sup> Brian Tracy, *Change Your Thinking Change Your Life*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), h. 63.