

**PENERAPAN TEKNIK *POSITIVE SELF TALK*
DALAM PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI
UNTUK ANAK TUNAGRAHITA DI SLB PGRI BANGOREJO
KABUPATEN BANYUWANGI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Oleh:

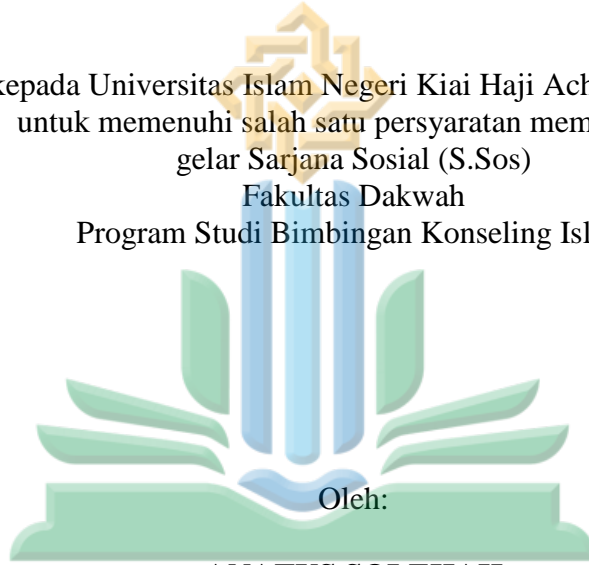
ANATUS SOLEHAH
NIM. D20183003

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
OKTOBER 2022**

**PENERAPAN TEKNIK *POSITIVE SELF TALK*
DALAM PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI
UNTUK ANAK TUNAGRAHITA DI SLB PGRI BANGOREJO
KABUPATEN BANYUWANGI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Oleh:

ANATUS SOLEHAH

NIM. D20183003

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Disetujui Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Huroniyah', is placed above the printed name of the supervisor.

Fuadatul Huroniyah, S.Ag., M.Si.

NIP. 197505242000032002

**PENERAPAN TEKNIK *POSITIVE SELF TALK*
DALAM PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI
UNTUK ANAK TUNAGRAHITA DI SLB PGRI BANGOREJO
KABUPATEN BANYUWANGI**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hari: Rabu
Tanggal: 26 Oktober 2022

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris


Muhammad Muhib Alwi, MA
NIP: 197807192009121005


Nasobi Niki Suma, M.Sc
NIP: 1989072020190313003


Anggota:

1. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.
2. Fuadatul Huroniyah, M.Si

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah




Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.
NIP: 197406062000031003

MOTTO

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ
أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Artinya: “Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (QS. Al Baqarah: 216)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, Alquran Dan Terjemahan (Bandung: Penerbit Diponegoro, 2009), 34.

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Hadi Sucipto dan Ibu Mugiati dengan sepenuh hati telah mendidik anak-anaknya, selalu mendoakan demi keberhasilan dan kesuksesan dalam menuntut ilmu. Selalu memotivasi dalam menempuh pendidikan S1.
2. Kakak saya Dewi Anggraini dan Agus Sugiarto yang selalu mensupport saya dalam menempuh pendidikan.
3. Teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas pengalaman yang telah diberikan dalam kehidupan saya.
4. Teman seperjuangan BKI 2018 Kelas BK1 yang telah menjadi teman seperjuangan saya dalam menempuh pendidikan selama ini.
5. Almamater kebanggan UIN KHAS Jember yang telah memberikan kesempatan bagi saya untuk belajar dan menambah ilmu sehingga banyak pembelajaran dan pengalaman yang berharga bagi saya.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji bagi Allah subhanahu wata’ala atas limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan serta menuntun manusia dari zaman jahiliyah menuju alam yang terang dengan cahaya ilmu pengetahuan dan kebenaran. Puji syukur kehadiran Allah atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Penerapan Teknik *Positive Self Talk* dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo Kabupaten Banyuwangi”**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan ketulusan hati mengucapkan banyak terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Babun Suharto, S.E., M.M. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Muhammad Ardiansyah, M.Ag. Selaku Ketua Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Fuadatul Huroniyah, S.Ag., M.Si. Selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah membimbing, mengerahkan, serta memberikan saran sehingga skripsi ini dapat selesai.

5. Seluruh dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan banyak ilmu, mendidik, serta membimbing selama penulis menempuh pendidikan.
6. Segenap Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
7. Kepala sekolah, guru mata pelajaran, staff dan peserta didik di Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo yang telah memberikan izin dan memberikan ilmu serta kemudahan selama proses penelitian.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi sumbangan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling islam, baik bersifat teoritis maupun praktis. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dari pembaca demi perbaikan penelitian selanjutnya.

JEMBER, 3 Oktober 2022
Penulis,

Anatus Solehah
NIM. D20183003

ABSTRAK

Anatus Solehah, 2022: *Penerapan Teknik Positive Self Talk dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo Kabupaten Banyuwangi*

Kata Kunci: Tunagrahita, Kepercayaan Diri, Teknik *Positive Self Talk*

Tiap individu memiliki kepercayaan diri yang berbeda-beda. Terdapat kepercayaan diri yang tinggi maupun yang rendah. Pengaruh adanya faktor internal dan eksternal mempengaruhi tingkatan kepercayaan diri tersebut. Dari hal tersebut dapat berdampak pada pikiran terhadap individu itu sendiri, dapat berupa pikiran positif maupun negatif.

Fokus penelitian yang diteliti dalam skripsi ini adalah: 1) Bagaimana proses penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo? 2) Bagaimana hasil dari penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo? 3) Faktor apa saja yang mendukung dan menghambat penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo. Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui dan mendeskripsikan proses penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo. 2) Untuk mengetahui dan mendeskripsikan hasil dari penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo. 3) Untuk mengetahui dan mendeskripsikan faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo.

Untuk mengidentifikasi permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Subyek penelitian ini menggunakan teknik *purposive*. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model analisis data oleh Miles dan Huberman yang meliputi: kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Adapun hasil dari penelitian ini, yaitu: 1) tahapan penerapan teknik *positive self talk* untuk peningkatan kepercayaan diri dimulai dengan bercerita dan menanyakan kabar dari anak terlebih dahulu lantas di evaluasi dari cerita tersebut agar tahu akar masalah selanjutnya didorong untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* yang positif. 2) Hasil dari penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri yaitu hasilnya bergantung pada peserta didik dikarenakan memiliki karakter yang berbeda-beda. Teknik ini juga dapat memberikan efek perasaan yang semulanya negatif menjadi lebih positif. 3) Faktor yang mendukung dan menghambat penerapan teknik *positive self talk* yakni guru mengevaluasi *self talk* yang ada pada peserta didik dengan cerita. Faktor penghambat yaitu teknik ini dilakukan kepada anak berkebutuhan khusus hal itu memberikan dampak kurang adanya pemahaman pada siswa tidak hanya itu belum tentu juga teknik *self talk* ini diterapkan oleh siswa maupun orangtua di rumah.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Istilah	12
F. Sistematika Pembahasan	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Penelitian Terdahulu.....	15
B. Kajian Teori.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	49

B. Lokasi Penelitian	49
C. Subyek Penelitian	50
D. Teknik Pengumpulan Data	52
E. Analisis Data	54
F. Keabsahan Data	56
G. Tahap-tahap Penelitian	57
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	60
A. Gambar Obyek Penelitian.....	60
B. Penyajian dan Analisis Data.....	69
C. Pembahasan Temuan.....	79
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

No. Uraian

2. 1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu.....	17
4. 1 Sarana dan Prasarana Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo	65
4. 2 Data Tenaga dan Tenaga Kependidikan	67
4. 3 Data Peserta Didik Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo	68



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR BAGAN

No. Uraian

4. 1 Struktur Organisasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo	66
--	----



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Tuhan memberikan anak kepada keluarga sebagai bentuk amanah. Seorang anak di dalam keluarga akan berkembang dan bertumbuh secara fisik maupun mentalnya. Namun, tidak semuanya anak memiliki hak yang sama, hal tersebut dikarenakan beragam aspek yaitu internal maupun eksternal. Aspek yang menjadi salah satu mempengaruhi perlakuan terhadap anak yakni anak yang diberikan kekurangan dalam fungsi intelektualnya. Dalam sebutan pembelajaran anak yang seperti itu dinamakan tunagrahita.

Tunagrahita adalah kondisi seorang anak yang memiliki kecerdasan sangat di bawah rata-rata normal dan juga ditandai oleh keterbatasan penyesuaian juga ketidakmampuan di dalam komunikasi sosial. Tunagrahita juga seringkali dikenal dengan keterbelakangan mental karena keterbatasan atau rendahnya kecerdasan. Kemudian akibatnya anak tunagrahita ini kesulitan untuk mengikuti pendidikan di sekolah umum.²

Dalam proses pemberian pembelajaran anak tunagrahita, orang tua tidak diperkenankan untuk membedakannya dengan anak normal pertumbuhan jasmani serta rohaninya. Lewat perawatan yang diberikan oleh orang tua dengan baik maka anak mampu mencukupi kebutuhannya sendiri yaitu makan dan minum, selain itu bisa mencukupi kebutuhan psikis yakni kasih sayang, rasa nyaman, dan rasa akan percaya diri.³

² Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 97.

³ Inggh D.Gunarsa, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), 9.

Dari segi pendidikan setiap individu membutuhkan pendekatan yang berbeda walaupun terlahir dengan orang tua yang sama dalam satu keluarga, pada dasarnya setiap anak memiliki pendekatan, sifat, dan tingkah laku yang berbeda-beda. Kemudian pendidikan secara umum biasanya dilaksanakan klasikal bersama sesuai umur atau sesuai dengan cara yang dilakukan.

Tidak hanya itu pemberian bimbingan terhadap setiap anak juga berbeda. Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilaksanakan oleh seorang ahli atau yang disebut konselor kepada orang lain yakni konseli dengan cara berkesinambungan agar mampu memahami lingkungannya, mampu menerima dirinya dan bisa menyesuaikan diri.

Pemberian layanan bimbingan dan konseling merupakan kegiatan pemberian bantuan yang diberikan oleh guru kepada peserta didik dengan beberapa fungsi yaitu, fungsi pencegahan yakni dengan memberikan bantuan kepada peserta didik sebelum menghadapi persoalan. Fungsi pengembangan, bantuan yang diberikan konselor kepada peserta didik agar mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Fungsi penyembuhan, bantuan yang diberikan kepada siswa selama atau setelah mengalami kesulitan. Fungsi pemeliharaan, membantu konseli agar dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang terdapat pada dirinya.

Pada hakikatnya bimbingan dan konseling dalam perspektif Islam bukanlah teori baru karena dalam ajaran Islam dalam Al-Quran merupakan ajaran agar manusia memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan yang dimaksud bukanlah hanya bersifat materialistis tetapi lebih ketentraman jiwa dan ketenangan hidup.⁴

⁴ Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), 94.

Dalam pasal 5, Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada ayat (1) berbunyi “setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu”; ayat (2) berbunyi “Warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan/ atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus”. Dengan demikian, maka setiap warga negara baik itu terlahir normal atau sehat ataupun berkebutuhan khusus mempunyai hak yang sama dalam mendapatkan pendidikan.⁵

Berdasarkan undang-undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas pasal 1 ayat (1) berbunyi “penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/ atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak”.⁶

Pengertian pada pendidikan khusus dan layanan khusus tertulis dan dijelaskan dalam pasal 32 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional: (1) pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial, dan/ atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa, (2) Pendidikan layanan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik di daerah terpencil atau

⁵ Sekretariat Negara Republik Indonesia. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 1 ayat (5).

⁶ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas, pasal 1 ayat (1).

terbelakang, masyarakat adat yang terpencil, dan/ atau mengalami bencana alam, bencana sosial, dan tidak mampu dari segi ekonomi. Dengan demikian baik pendidikan khusus ataupun pendidikan layanan khusus mempunyai peserta didik yang sama yaitu anak berkebutuhan khusus (ABK).⁷ Allah berfirman pada Al-Quran surah An-Nur ayat 61 menjelaskan mengenai anak-anak yang memiliki keterbatasan khusus, berikut firman-Nya:⁸

لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَنْ تَأْكُلُوا مِنْ بُيُوتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ آبَائِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أُمَّهَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ إِخْوَانِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَعْمَامِكُمْ أَوْ بُيُوتِ عَمَّاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخْوَالِكُمْ أَوْ بُيُوتِ خَلَتِكُمْ أَوْ مَا مَلَكَتُمْ مَفَاتِحَهُ أَوْ صَدِيقِكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَأْكُلُوا جَمِيعًا أَوْ أَشْتَاتًا فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبْرَكَةً طَيِّبَةً كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Artinya: Tidak ada halangan bagi orang buta, tidak (pula) bagi orang pincang, tidak (pula) bagi orang sakit, dan tidak (pula) bagi dirimu, makan (bersama-sama mereka) di rumah kamu sendiri atau di rumah bapak-bapakmu, di rumah ibu-ibumu, di rumah saudara-saudaramu yang laki-laki, di rumah saudara-saudaramu yang perempuan, di rumah saudara bapakmu yang laki-laki, di rumah saudara bapakmu yang perempuan, di rumah saudara ibumu yang laki-laki, di rumah saudara ibumu yang perempuan, (di rumah) yang kamu miliki kuncinya atau (di rumah) kawan-kawanmu. Tidak ada halangan bagi kamu makan bersama-sama mereka atau sendiri-sendiri. Apabila kamu memasuki rumah-rumah hendaklah kamu memberi salam (kepada penghuninya, yang berarti memberi salam) kepada dirimu sendiri, dengan yang penuh berkah dan baik dari sisi Allah. Demikianlah Allah Menjelaskan ayat-ayat (-Nya) bagimu, agar kamu mengerti.

⁷ Titik Handayani dan Angga Sisca Rahadian, "Peraturan Perundangan Dan Implementasi Pendidikan Inklusi", *Lembaga Pengetahuan Indonesia Masyarakat Indonesia*, No 1, (Juni 2013): 32-33.

⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *Alquran Dan Terjemahan* (Bandung: Penerbit Diponegoro, 2009), 286.

Rendahnya kemampuan mental pada tunagrahita memiliki pengaruh kepada jalannya fungsi interaksi sosial. Hendesche menjelaskan batasan tunagrahita adalah anak yang rendah atau kurang daya pikirnya, tidak mampu untuk hidup dengan kekuatan sendiri di tempat sederhana dalam masyarakat. Edgar Doll mengatakan bahwa seseorang dikatakan tunagrahita jika: tidak mampu secara sosial, secara mental di bawah normal, terhambatnya kecerdasan sejak lahir atau pada usia muda, dan terhambatnya kematangan.⁹

Secara umum tunagrahita bisa diklasifikasikan menjadi tiga bagian. Pertama tunagrahita yang memiliki kemampuan umum dididik dengan 50-75 rentang IQnya. Kedua, anak berkelainan tunagrahita memiliki kemampuan untuk dilatih dengan 25-50 rentang IQnya. Ketiga, anak tunagrahita dengan kemampuan untuk dirawat dengan 25 sampai ke bawah rentang IQnya.¹⁰

Tunagrahita dari klasifikasinya Skala Binert dan Skala Weschler dibagi menjadi tiga hal, yaitu: kelainan tunagrahita ringan, yakni tunagrahita yang IQnya 68-52 menurut skala binert, sedangkan IQ di antara 69-55 menurut skala weschel. Tunagrahita sedang, yakni yang menurut skala binert IQnya 51-36, dan skala weschel memiliki IQ di antara 54-40. Tunagrahita berat yakni menurut skala binert IQnya 32-20 dan skala weschel memiliki IQ di antara 39-52.¹¹

Anak tunagrahita memerlukan bimbingan yang berpengaruh terhadap perkembangannya. Bimbingan tersebut berupa perlakuan-perlakuan khusus

⁹ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 99.

¹⁰ Rinakri, *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, 19.

¹¹ Rinakri, *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, 102.

yang memiliki hubungan dalam kegiatan keseharian siswa. Perlakuan itu diharapkan membuat kemampuan anak untuk dapat lebih mandiri dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Definisi kepercayaan diri menurut George dan Cristian yakni kemampuan yang dapat berpikir matang secara rasional berupa proses berpikir, ide dan keyakinan berpikir yang tidak memiliki unsur keseharusan sehingga menjadi hambatan proses perkembangan dan saat menghadapi masalah dapat berpikir, menimbang, memutuskan, menganalisa, dan menilai.

Kepercayaan diri menurut Alsa yakni perasaan atau sikap percaya terhadap diri sendiri atas kemampuannya berdampak pada individu tidak merasa khawatir melakukan tindakan, dapat bertanggung jawab setiap perbuatan yang dilaksanakan, bisa menghargai dan menerima orang lain, memiliki kecenderungan untuk lebih baik serta bisa memahami kekurangan dan kelebihan yang terdapat pada diri.⁸

Kepercayaan diri dimulai dari gambaran mengenai diri sendiri. Mengenai gambaran diri terpecah menjadi dua macam yaitu, gambaran diri negatif dan positif. Gambaran diri yang baik atau positif terbentuk karena terus menerus seseorang mendapatkan timbal balik yang positif seperti penghargaan ataupun perkataan baik dari orang lain maupun diri sendiri dengan waktu yang lama. Sedangkan sebaliknya gambaran diri yang buruk atau negatif seringkali mendapatkan timbal balik yang negatif seperti perendahan dan ejekan maupun kata-kata negatif dari diri.⁹

Dari beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa bahwa kepercayaan diri adalah perasaan atau sikap percaya atas kemampuan diri sendiri, mengenal diri kelebihan maupun kekurangan yang terdapat pada diri sehingga tidak memerlukan kekhawatiran dalam melakukan tindakan yang dilakukan, melaksanakan hal yang disukai secara bebas dan semua tindakan yang dilaksanakan dapat bertanggung jawab.

Teknik *self talk* adalah bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) teori REBT ini diperkenalkan oleh Albert Ellis. Teknik *self talk* adalah teknik yang dilaksanakan dengan berulang mengucapkan kata atau pernyataan positif yang disesuaikan oleh kondisi selama kurun waktu tertentu setiap individu.¹² *Self talk* dari pendapat Schafer adalah teknik yang dipergunakan menolak keyakinan yang irasional dan nantinya dapat memberikan bantuan dalam mengembangkan pola pikiran yang lebih baik yang nantinya dapat membawa pada *self talk* yang lebih positif. Ketika menggunakan teknik *self talk* seseorang akan berulang menyebutkan kata-kata yang positif dan nantinya dapat membantu dalam menghadapi masalah.¹³

Self talk adalah teknik berupa individu berinteraksi pada dirinya untuk mengenal diri dan dapat mendapatkan solusi atas permasalahan yang dihadapi sehingga dapat mengambil keputusan yang benar.¹⁴ Dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *self talk* ialah teknik yang dilakukan dengan mengulang

¹² Muh. Ekhsan Rifai, *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dalam Kecemasan Matematika* (Sukoharjo: Sindunata, 2018), 28.

¹³ Nur Wahyuni, *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar* (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2020), 3.

¹⁴ Tri S Mildawani, *Membangun Kepercayaan Diri*, (Jakarta: Lestari Kiranatama, 2014), 4.

pernyataan positif oleh individu agar mengenali, bertindak dan mengenali situasi yang terjadi pada dirinya.

Self talk menjadi konsep yang memiliki tujuan untuk menumbuhkan sikap positif pada seseorang. Saat menggunakan *self talk* seseorang mengulang-ngulang kata dalam bentuk dukungan pada diri yang akan membantu saat dihadapkan masalah. teknik *self talk* juga bersifat menguatkan, memotivasi, dan agar fokus menjalankan usaha yang sedang dicapai.

Self talk tergolong menjadi dua, yakni *positive self talk* dan *negative self talk*. Namun, di dalam penelitian ini berfokus pada *positive self talk* dalam pemberian layanan dengan harapan menjadi upaya lebih efektif dalam peningkatan kepercayaan diri.

Berdasarkan penelitian jurnal yang berjudul Hubungan Antara *Self Talk* dengan kepercayaan diri pada Atlet Bola Basket Di Kota Palembang Oleh Tifani berdasarkan data hasil yang dilakukan terdapat ikatan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *self talk* pada atlet bola basket di kota Palembang.¹⁵

Beberapa hal ada yang menarik untuk diteliti di dalam penelitian salah satunya adalah pola penerapan teknik *self talk* ini. Hal ini terlihat dari adanya rutinitas sebelum pembelajaran dimulai yakni siswa diberikan pertanyaan seputar kondisi sebelum berangkat sekolah, siswa diberikan kesempatan untuk bercerita bagaimana aktivitasnya dan apa yang dirasakan. Dari sini guru dapat mengetahui yang dirasakan siswa dan bagaimana mengelola perasaan. Selain

¹⁵ Tiffani, "Hubungan Antara *Self Talk* dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Bola Basket di Kota Palembang", *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, no. 1 (Juli 2006): 71.

hal tersebut yang membuat tertarik dalam melakukan penelitian di sekolah ini adalah tiap penyandang disabilitas diberikan guru khusus dan ruangan yang berbeda yang bertujuan untuk fokus dalam menangani dan memberikan pendidikan kepada penyandang disabilitas.

Dari pemaparan yang telah dijabarkan maka peneliti mempunyai ketertarikan untuk meneliti bagaimana teknik *positive self talk* diberikan oleh guru kepada anak tunagrahita dalam peningkatan kepercayaan diri, maka dari itu peneliti tertarik meneliti dan mengamati lebih jauh dengan judul **“Penerapan Teknik *Positive Self Talk* dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo Kabupaten Banyuwangi”**.

B. Fokus Penelitian

Bagian fokus penelitian memaparkan tentang permasalahan yang dijadikan fokus dalam proses penelitian dicari jawabannya. Fokus penelitian wajib dirangkai dengan jelas, spesifik, singkat, dicantumkan dalam kalimat pertanyaan.¹⁶ sebagaimana fokus penelitian yang menjadi rumusan masalah peneliti yaitu:

1. Bagaimana proses penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo?
2. Bagaimana hasil dari penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo?

¹⁶ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: IAIN Jember, 2020), 45.

3. Faktor apa saja yang mendukung dan menghambat penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ialah rangkaian tindakan yang hendak menjadi tujuan dalam melaksanakan penelitian. Tujuan penelitian mengarah pada permasalahan yang telah diuraikan di fokus penelitian. Berdasarkan hal itu tujuan dari penelitian yang dimaksudkan yaitu:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan proses penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan hasil dari penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo.
3. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan sumbangsih setelah selesainya proses penelitian. Manfaat penelitian tergolong menjadi dua, yakni teoritis dan praktis.¹⁷

¹⁷ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 91.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini kedepannya mendapatkan wawasan dan kontribusi untuk ilmu bimbingan dan konseling khususnya lebih berkembang utamanya tentang teknik *self talk* yang kiranya bisa dimanfaatkan untuk peningkatan kepercayaan diri khususnya pada anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

1) Manfaat dari penelitian ini dipergunakan untuk menjadi syarat mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) di fakultas dakwah, prodi bimbingan dan konseling Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

2) Diharapkannya hasil dari penelitian mampu memberikan peneliti pengalaman dan pengembangan mengembangkan teknik dalam peningkatan kepercayaan diri.

b. Bagi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Kedepannya dari adanya penelitian ini dapat memperbanyak literature perpustakaan lebih khusus untuk Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam dan juga diharapkannya dapat memberikan peran serta kepada mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

c. Bagi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo Kabupaten Banyuwangi

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan sumbangsih literatur dalam diterapkannya teknik *self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri siswa yang bersekolah di Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo.

d. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua dengan penelitian ini dapat menerapkan teknik positive *self talk* untuk anaknya. Agar menjadi pribadi yang memiliki kepercayaan diri dan pemikiran yang positive.

E. Definisi Istilah

Berisikan mengenai pemahaman istilah penting dan perlu dijadikan perhatian peneliti dalam judul penelitian. Bertujuan mengantisipasi kesalahpahaman mengenai arti yang dimaksudkan oleh peneliti. Penelitian ini memiliki definisi istilah sebagai berikut:

1. Teknik *Positive Self Talk*

Teknik *positive self talk* merupakan teknik berkomunikasi dengan dirinya sendiri tentang hal yang bersifat positif yang digunakan untuk mengembangkan pemikiran yang positif yang dilakukan berulang-ulang pada saat tertentu dengan menolak keyakinan atas dirinya yang tidak masuk akal ataupun negatif agar menghasilkan pemikiran yang lebih positif dan juga menguatkan individu.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri yakni perasaan dan sikap percaya dengan kemampuan sendiri, mengenal diri atas kelebihan maupun kekurangan sehingga tidak cemas atau optimis melakukan yang dilaksanakan, dapat melakukan sesuatu yang diminati secara bebas dan setiap tindakan yang dilakukan dapat bertanggung dan mampu berpikir secara rasional.

3. Anak Tunagrahita

Tunagrahita adalah seorang yang mendapati kondisi rata-rata di bawah kecerdasan anak normal ditandai oleh keterbatasan penyesuaian. Klasifikasi tunagrahita terbagi menjadi 3 berat, sedang, dan ringan.

F. Sistematika Pembahasan

Berisikan deskripsi alur pembahasan isi skripsi dimulai dengan bab pendahuluan sampai bab penutup. Format kepenulisan sistematika pembahasan berupa bentuk deskriptif naratif.

Bab I pendahuluan, berisikan gambaran uraian singkat yang akan dibahas, fokus dari penelitian yang akan dikaji, tujuan dalam penelitian, manfaat dari peneliti yang diinginkan, definisi penting dalam penelitian, serta sistematika alur pembahasan.

Bab II mengkaji kajian pustaka, mengkaji dua hal. Penelitian terdahulu, dan kajian teori berisikan tentang teori yang dijadikan acuan dalam analisis data.

Bab III berisikan metode penelitian pilihan sebagai pengumpulan data yang dijelaskan menjadi berbagai sub bab meliputi pendekatan dan jenis

penelitian yang digunakan, lokasi tujuan penelitian, subyek atau informan penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, dan tahap pelaksanaan penelitian.

Bab IV penyajian dan analisis data yang diperoleh disaat penelitian. Bab ini terbagi tiga bagian berisikan gambaran obyek penelitian, penyajian dan analisis data, serta pembahasan temuan.

Bab V bagian yang berisikan kesimpulan yang didapatkan dari pembahasan temuan pada bab empat sebelumnya. Tidak hanya itu isi dari bab ini memuat masukan dari penulis berupa saran yang diberikan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penulis mencantumkan berbagai karya ilmiah yang berhubungan dengan penelitian yang sudah dilaksanakan, selanjutnya membuat ringkasannya. Peneliti mengambil jurnal dan skripsi sebelumnya sudah ada yang relevan dengan fokus penelitian peneliti berkaitan tentang teknik *self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri.

1. Nur Wahyuni, jurnal yang berjudul Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar.¹⁸

Pada penelitian yang telah dilaksanakan oleh Nur Wahyuni, peneliti tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *true experimental design*. Yang menjadi fokus dari penelitian adalah teknik *self talk* diterapkan bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII. Penelitian jurnal tersebut memberikan hasil bahwa kepercayaan diri siswa sebelum diterapkannya teknik *self talk* kepada siswa, tingkat kepercayaan diri dikategorikan rendah, sesudah dilakukannya tindakan penerapan teknik *self talk*, tingkat kepercayaan diri siswa dikategorikan tinggi.

2. Reviliana, skripsi yang berjudul Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020.¹⁹

¹⁸ Nur Wahyuni, *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar*, (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2020).

Pada penelitian yang telah dilaksanakan oleh Merry Reviliana menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre experimental design*. Yang menjadi fokus yakni peranan teknik *positive self talk* dalam mengembangkan motivasi belajar siswa kelas VIII C. Hasil dari penelitian skripsi tersebut adalah dihasilkan hasil pretest untuk mengetahui tingkat motivasi belajar yang dihasilkan skor rata-rata 64. Sedangkan setelah dilaksanakan treatment kepada siswa menggunakan konseling individu dengan teknik *positive self talk* dan sebelum dilakukannya tindakan diberikan post test dan dihasilkan skor rata-rata 142. Dilihat dari hasil tersebut dapat ditarik hasil yakni layanan konseling individu menggunakan teknik *positive self talk* dalam layanan konseling individu memberikan dampak meningkatkan motivasi terhadap belajar siswa kelas VIII C.

3. A Saraswati Indraharsani, IGAP Wulan Budisetyani, jurnal yang berjudul Efektivitas *Self-Talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket.²⁰

Pada penelitian yang telah dilaksanakan tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dengan rancangan kuasi-eksperimen. Penelitian ini berfokus pada performa atlet basket yang ditingkatkan menggunakan efektivitas self-talk. Hasil dengan subjek atlet putra sebanyak 12 orang yang terbagi menjadi dua golongan eksperimen dan kontrol menunjukkan hasil bahwa penerapan *self talk* efektif terhadap performa atlet basket lebih meningkat. Efektifitas tersebut dapat terlihat dari adanya perbedaan secara signifikan dari hasil poin yang diperoleh

¹⁹ Merry Reviliana, "Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020" (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020)

²⁰ I.A.Saraswati Indraharsani dan IGAP Wulan Budisetyani, "Efektivitas *Self-Talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket", *Jurnal Psikologi*, no. 2 (2017).

sebelum dan sesudah adanya penerapan *self talk* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Tidak hanya itu adanya penerapan *self talk* memberikan perubahan terhadap percaya diri dan menjadi lebih fokus terhadap tanggung jawab yang dijalankan. Dengan atlet dapat membuang pikiran negatif dan lebih mengontrol emosi memberikan pengaruh terhadap performanya.



Tabel 2. 1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

No	Nama, Tahun, Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Nur Wahyuni, 2020, Penerapan Teknik <i>Self Talk</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar	Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti teknik <i>self talk</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri	Perbedaan dalam penelitian ini yakni meneliti dengan subyek siswa di sekolah umum, sedangkan di skripsi penulis meneliti dengan subyek anak tunagrahita.
2.	Merry Reviliana, 2019, Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019.	Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti teknik <i>self talk</i>	Perbedaan dalam penelitian ini yakni peneliti meneliti penggunaan teknik <i>self talk</i> untuk mengembangkan motivasi belajar. Sedangkan dalam skripsi penulis meneliti teknik <i>self talk</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri
3.	A Saraswati Indraharsani, IGAP Wulan Budisetyani, 2017, Efektivitas <i>Self-Talk</i> Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket.	Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik positif <i>self talk</i>	Perbedaan dalam penelitian ini adalah efektivitas teknik <i>self talk</i> digunakan untuk meningkatkan performa atlet basket sedangkan skripsi penulis digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan di skripsi penulis menggunakan pendekatan kualitatif

B. Kajian Teori

Bagian ini membahas tentang teori yang menjadi perspektif terhadap pelaksanaan penelitian. Teori dibahas secara detail memberikan wawasan yang lebih dalam untuk mendalami permasalahan yang diteliti sesuai rumusan masalah dan tujuan penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya.²¹

1. Teknik *Positive Self Talk*

a. Pengertian Teknik *Positive Self Talk*

Menurut Seligman dan Reichenberg menyatakan bahwa *positive self talk* adalah pembicaraan yang tujuannya memberikan antusiasme atau keberanian positif kepada diri setiap hari hal itu disebut *pep talk*. Dalam penggunaan *positive self talk* individu akan terus mengulangi kata membangun yang dapat membantu disaat menemui masalah. *Self talk* adalah teknik menyangkal pikiran semulanya irasional menjadi rasional yang menghasilkan pemikiran yang lebih positif dan *self talk* yang positif. Tidak hanya itu *self talk* dapat menjadi cara untuk menangani pernyataan negatif yang dikatakan oleh diri sendiri.²²

Setiap individu memakai dua jenis *self talk* yaitu positif maupun negatif. Orang lain bisa mempengaruhi seseorang misalnya *orang* terdekat seperti teman, orang tua, dan guru, terhadap dirinya. *Self talk* positif apabila digunakan maka sangat mungkin seseorang untuk termotivasi mencapai tujuan. *Self talk negative* dapat mencegah

²¹ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: IAIN Jember, 2020), 46.

²² Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2017), 223.

seseorang lebih baik dan sukses. Tipe tersebut didominasi oleh pesimis dan kecemasan.

Berdasarkan jurnal tulisan dari I.A. Saraseati Indrharsani dan IGAP Wulan Budisetyani mendefinisikan *self talk* sebagai aktivitas individu berbicara terhadap diri dilakukan secara lantang maupun dengan suara normal dengan mengucapkan kata-kata positif seperti halnya “ayo poin”, “pasti bisa”, “semangat”, “harus bisa”, dan kata membangun lainnya. Penerapan *self talk* berkaitan dengan kata-kata yang berisikan usaha, keyakinan, kognitif, dan pengelolaan emosi.²³

Dari penjabaran yang dituliskan di atas maka dapat diambil hasil bahwa teknik *positive self talk* merupakan teknik berkomunikasi dengan dirinya sendiri tentang hal yang bersifat positif yang digunakan untuk mengembangkan pemikiran yang positif yang dilakukan berulang-ulang pada saat tertentu dengan menolak keyakinan atas dirinya yang tidak masuk akal ataupun negatif agar menghasilkan pemikiran yang lebih positif dan juga menguatkan individu.

b. Asal Muasal *Self Talk*

Menurut bahasa *self talk* berasal dari kata bahasa Inggris yaitu *self* adalah diri, sendiri, diri sendiri. *Talk* artinya percakapan, pembicaraan, perbincangan, ceramah dan berbicara. *Self talk* adalah berbicara atau percakapan kepada diri sendiri. Istilah *self talk* diperkenalkan oleh Joel Chue pertama kali di bukunya yang berjudul

²³ Saraseati Indrharsani dan IGAP Wulan Budisetyani, “*Self-Talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket”, *Jurnal Psikologi Udayana*, no 2, (2017), 370.

Unlocking Your Potentials. Menurut Joel Chue di pagi hari seseorang sebelum melakukan aktivitas perlu berkata pada dirinya dengan hal-hal yang positif, berpikir positif, dan bertindak positif. Sehingga mampu memunculkan tindakan positif dan mencapai hal yang positif.²⁴ Dalam kegiatan keseharian sebenarnya semua orang telah menerapkan *self talk*. Namun, banyak yang tidak menyadarinya telah melaksanakan tindakan *self talk*. Misalnya dalam mengambil keputusan, melakukan aktivitas kerja, seseorang akan berkomunikasi terhadap dirinya sendiri sebelum melaksanakan tindakan.

Menurut Schafer teknik *self talk* adalah teknik konseling yang dipergunakan untuk melawan kepercayaan yang tidak sesuai dan dapat menolong aktivitas pengembangan pikiran yang lebih baik dan sehat. Nantinya dapat memberikan arahan *self talk* yang lebih positif. Teknik *self talk* ini bertujuan merubah *self talk* negatif berubah positif yang ada pada diri individu.²⁵

Self talk merupakan teknik yang berada dalam REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Albert Ellis memperkenalkan teori REBT dan dicetuskan pada tahun 1993. Menurut pandangan Ellis manusia mempunyai dua pikiran yakni irasional dan rasional. Ellis menganggap seseorang dapat menumbuhkan hal positif dan melawan yang negatif. Menurut pandangannya seseorang tidak terus menerus mengikuti alur

²⁴ Jim Rhon, *Dahsyatnya Terapi Berbicara Positive Self Talk Therapy* (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), 14.

²⁵ Nur Wahyuni, *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar* (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2020), 3.

kehidupannya yang terbangun di awal, tetapi memiliki hak untuk dalam pengembangan dirinya.

Teknik *self talk* merupakan bagian dari REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), dari hal tersebut sistem *self talk* tidak berbeda dengan REBT. Corey berpendapat bahwa pandangan REBT manusia bermosi, bertindak, juga berpikir serentak. Tidak banyak seseorang saat emosi tanpa berpikir, sebab perasaan dilandasi oleh situasi maupun persepsi.²⁶ Pengaplikasian REBT seperti halnya dalam mengerti tingkah laku. Seseorang harus mengerti cara mempersepsi, beremosi, bertindak, dan berpikir.

Menurut Yusuf dan Haslinda *self talk* adalah aktivitas yang dilaksanakan individu terhadap dirinya dengan cara berbicara secara berteriak maupun dengan nada normal maupun pelan dengan berbicara berupa kalimat atau kata yang positif.²⁷

Uraian di atas dapat ditariknya kesimpulan bahwa *self talk* adalah teknik yang menyangkal pikiran irasional menjadi rasional yang dilakukan seseorang dengan melakukan aktivitas bicara kepada dirinya sendiri secara pelan atau normal dengan berbicara berupa kalimat atau kata yang positif.

²⁶ Dita Iswari dan Nurul Hartini, "Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self Talk* Terhadap Penurunan Tingkat *Body Dissatisfaction*", *Fakultas Psikologi Unair*, no 3, (2005), 11.

²⁷ Yusuf dan Haslinda, "Implementasi Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep," *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, no.1 (2019): 161.

c. Manfaat *Positive Self Talk*

Menurut Syafrianto Tambunan ada beberapa keuntungan yang didapat oleh seseorang apabila memiliki *self talk* positif yaitu:

- 1) Mengetahui diri sendiri, melalui *self talk* seseorang dapat mengetahui diri sendiri dikarenakan aktivitas berkomunikasi terhadap diri sendiri dapat memberikan ilustrasi tentang dirinya, dan seseorang akan lebih mengerti tindakannya.
- 2) Terdapat kemampuan menanggulangi masalah, individu bisa menangani masalah disebabkan terdapat dukungan bukan penolakan, hal itu berdampak adanya penyelesaian dan masalahnya dapat berkurang bahkan menghilangkan.
- 3) Mengurangi beban, apabila seseorang mempunyai *self talk* yang negatif hal tersebut dalam melakukan aktivitas akan dirasa berat, berbeda halnya apabila seseorang mempunyai *self talk* yang positif maka yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya dan lebih termotivasi.²⁸

Menurut Nurul Harini dan Dita Iswari mendeskripsikan tentang manfaat adanya *self talk* yakni positifnya ucapan kata untuk diri maka hal tersebut dapat membuat perasaan akan semakin positif juga. Lebih baik kalimat negatif dikurangi penggunaannya agar tidak berdampak kepada perasaan dan merubahnya menjadi negatif.²⁹

²⁸ Syafrianto Tambunan, “*Self Talk* Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam),” *AL-IRSYAD Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, no. 1 (Juni, 2019):101.

²⁹ Dita Iswaril dan Hartini Nurul, “Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction,” *Journal Unair Surabaya*, no. 3 (2005).

Terdapat pendapat lain menurut Guntur Utomo menyatakan bahwa *self talk* efektif untuk meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri, dan motivasi diri.³⁰

Dari uraian beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwasannya manfaat penerapan positif *self talk* ialah dapat mengenal diri, adanya kemampuan menanggulangi masalah, mengurangi beban, dan semakin positif ucapan kata untuk diri maka hal tersebut dapat membuat perasaan akan semakin positif juga tidak hanya itu juga dapat meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri, dan motivasi diri.

d. Hal yang Diperhatikan dalam *Positive Self Talk*

Self talk dipenerapannya dipergunakan untuk menangani masalah yang sangat efektif, yang berhubungan atas perubahan perilaku atau pemikiran. Namun, sebelum melakukan *self talk* terdapat yang perlu diperhatikan dalam menerapkannya, yaitu:

- 1) Penggunaan *positive self talk* atau afirmasi lebih baik menerapkan dengan kata ganti orang pertama, seperti “aku”, “saya”, yang terdapat pada orang lain kita tidak dapat selalu mengontrol, maka dari itu afirmasi diciptakan untuk kontrol diri. Maksudnya adalah afirmasi berisikan tentang keinginan, tujuan, dan suatu nilai dari diri, bukan terhadap orang lain.
- 2) Afirmasi ditunjukkan waktu sekarang atau saat ini, hal tersebut apabila dilakukan masa mendatang maka pikiran sadar

³⁰ Prilly Ana Widiyastuti, “Efektivitas Metode *Positive Self Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Karanganom,” (Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), 21.

mengelolanya tidak dianggap penting. Afirmasi dibuat dalam waktu saat ini misalnya “aku bisa”, “aku kuat”, “aku sehat”, afirmasi diolah dalam bentuk proses, contohnya “hari ini aku akan lebih bersemangat lagi”.

- 3) Afirmasi dibuat secara realistis sehingga akan diterima oleh pikiran. Misalnya “kelola emosi diriku cukup baik” tampak lebih realistis dibandingkan “saya dapat selalu mengelola emosi diri”.
- 4) Dibuatnya afirmasi secara singkat seperti halnya slogan yang dapat mudah diingat.
- 5) Afirmasi diulangi secara serutin mungkin agar pemikiran positif menjadi rutinitas yang dapat menghantarkan kepada percaya diri yang baik.³¹

Yusup Hidayat memberikan tips untuk dipikirkan saat melaksanakan aktivitas *self talk* agar lebih efektif dalam menggunakannya antara lain³²:

- 1) *Self talk* sederhana dan singkat untuk mudah diingat dan diproses otak
- 2) Antara gerak dengan pikiran yang dilaksanakan harus sinkron agar keinginan terwujud.
- 3) Pernyataan waktu pada *self talk* disesuaikan dengan yang sedang dikerjakan.

³¹ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi, (Bandung: Refika Aditama, 2007), 241.

³² Indryastuti Wulaningsih, “Efektivitas *Positive Self Talk* Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMP 3 Banguntapan” (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), 31.

- 4) lebih didominasi *self talk* positif yang dilaksanakan dibandingkan *self talk* negatif.

Uraian di atas dapat ditariknya kesimpulan bahwa dalam penerapan *self talk* harus memperhatikan beberapa hal yakni *self talk* diungkapkan dalam ungkapan yang positif, dinyatakan untuk sekarang, kalimatnya singkat dan diucapkan secara berulang.

e. Langkah Menerapkan Teknik *Positive Self Talk*

Langkah dari penerapan teknik *self talk* ini yaitu:

- 1) Pemberian bantuan terhadap konseli untuk mengetahui dan memahami terdapatnya *self talk* negatif pada dirinya.
- 2) *Self talk* negatif konseli didorong untuk dirubah menjadi *self talk* positif.³³

Dalam menggunakan teknik *self talk* terdapat metode, yaitu metode *countering*. Terdapat langkah dalam penerapannya yaitu:

- 1) Mengidentifikasi dan mengeksplorasi *self talk* negatif yang terdapat pada konseli.
- 2) Memverifikasi adanya tujuan dan fungsi *self talk* negatif pada konseli.
- 3) Setelah dapat memahami fungsi penggunaan *self talk* negatif di konseli, konselor memberikan bantuan mengembangkan *counters* pada diri konseli.

³³ Felix Rifaldi, *Pengaruh Latihan Imagery Relaxation dan Self Talk Terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 Point Shoot Atlet Putra Bola Basket*, (Tesis, FIK UNY, 2012), 13.

- 4) Mengawasi ulang *counters* yang dibuat oleh konseli dan kemudian mempraktikkannya.³⁴

Terdapat cara lain untuk mengurangi *self talk* negatif dan merubahnya menjadi positif yaitu disebut metode melawan. Ada empat cara dalam metode ini yaitu³⁵:

- 1) Mengidentifikasi *self talk* yang negatif
- 2) Penyangkalan pikiran
- 3) Menciptakan ungkapan yang lebih positif untuk diri
- 4) *Self monitoring*

Uraian di atas dapat ditariknya kesimpulan dalam menerapkan teknik *self talk* harus memperhatikan beberapa hal yaitu, mengidentifikasi, membantu dan merubah *self talk* yang negatif berubah positif, meninjau *counters* dan selanjutnya memberikan *self talk* yang lebih positif.

f. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Positive *Self Talk*

Kelebihan dalam teknik positif *self talk* ini adalah teknik ini merupakan pelekatan pengetahuan baru yang diperoleh ke tindakan. Dari teknik ini akan memperoleh pemahaman yang memberikan dampak sadar terhadap sifat permasalahan yang sedang dihadapi individu. Seseorang akan menemui dan mengetahui akar

³⁴ B. T. Erford, *40 Teknik-teknik Dalam Konseling* (London: Oxford University Press, 2010), 87.

³⁵ Ahmad Yusuf Dan Haslinda, "Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep," *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, no. 1 (April 2019): 161.

permasalahannya yang sebelumnya tidak diketahui.³⁶ Kekurangannya adalah sangat ditaktik yaitu perlunya konselor yang memahami dirinya secara baik agar tidak memaksakan pemikiran hidupnya terhadap konseli dan memberikan pengajaran yang objektif.

Uraian di atas dapat ditariknya kesimpulan yakni kelebihan dari teknik *self talk* yakni individu dapat memahami masalah yang dihadapi dan kekurangan dari teknik *self talk* perlunya konselor yang memahami dirinya secara baik agar tidak memaksakan pemikirannya kepada konseli dan memberikan pengajaran yang objektif.

2. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Bahasa inggris kepercayaan diri adalah *self confidence*. George dan Crintian, kepercayaan diri adalah kemampuan berpikir secara rasional berupa ide, maupun keyakinan, dan proses berpikir yang tidak mengandung unsur tuntutan terhadap individu sehingga berdampak menghambat perkembangan dan saat dihadapkan masalah dapat berpikir, menilai, menganalisa, memutuskan, dan melakukan.³⁷

Kepercayaan diri menurut pendapat Alsa merupakan perasaan maupun sikap percaya atas kemampuan diri dan berdampak seseorang tidak merasa terlalu khawatir dalam setiap tindakan yang dilakukannya. Sehingga melaksanakan yang disukai dan segala perbuatan dapat bertanggung jawab, interaksi dengan sopan bersama orang lain,

³⁶ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi (Bandung: Refika Aditama, 2007), 259.

³⁷ Santrock, *Adolecense (Perkembangan Remaja)* (Jakarta: Erlangga, 2003).

terdapatnya keinginan untuk berprestasi serta memahami kekurangan dan kelebihan diri.³⁸

Pendapat lain dikemukakan oleh Lauster bahwasannya kepercayaan diri adalah sikap yakin terhadap kemampuan diri sehingga dalam bertindak tidak merasa khawatir, bebas dalam melaksanakan keinginan aktivitas yang disukai dan mampu bertanggung jawab yang dilaksanakan, berinteraksi dengan orang dengan cara sopan, punya keinginan berprestasi serta mengetahui kelemahan dan kelebihan yang terdapat pada diri.³⁹

Tri. S. Mildawani, MA menyatakan kepercayaan diri merupakan kesadaran orang terhadap kemampuan dan kekuatan yang dimiliki, yakin bahwa ada rasa akan percaya di dalam dirinya, merasa puas baik bersifat jasmani maupun batin, bertindak sesuai kemampuan dirinya serta dapat mengendalikan dengan kapasitas yang dimiliki. Individu yang percaya akan diri dapat menuntaskan tugas sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa dirinya berharga, memiliki kemampuan untuk prestasinya ditingkatkan, keberanian, mampu mempertimbangkan segala pilihan maupun membuat keputusan.⁴⁰

³⁸ Alsa, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kepercayaan diri Remaja Penyandang Cacat Fisik" *Jurnal psikologi*, no. 1, (2006)

³⁹ Asrullah Syam dan Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare," *Jurnal BIotek*, no. 1, (Juni, 2017): 91.

⁴⁰ Tri. S. Mildawani, *Membangun kepercayaan diri* (Jakarta: Lestari Kiranatama, 2014), 12.

Dari beberapa pendapat yang telah diuraikan ditarik kesimpulan yakni kepercayaan diri adalah sikap yakin terhadap kemampuan diri sehingga dalam bertindak tidak merasa khawatir, bebas dalam melaksanakan keinginan aktivitas yang disukai dan mampu bertanggung jawab yang dilaksanakan.

b. Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster terdapat aspek dari kepercayaan diri yaitu:⁴¹

- 1) Kepercayaan terhadap kemampuan diri, yakni sikap positif terhadap dirinya dan memahami apa yang dilaksanakannya.
- 2) Optimis, merupakan sikap positif yang mempunyai pandangan baik disaat dihadapkan pada setiap hal tentang dirinya, harapan, dan kemampuannya.
- 3) Obyektif, merupakan pandangan terhadap permasalahan atau sesuatu sesuai yang sebenarnya bukan pendapat kebenaran pribadi.
- 4) Bertanggung jawab, merupakan kemauan menanggung konsekuensi dari semuanya.
- 5) Rasional, merupakan tindakan yang di dasarkan analisa terhadap kejadian maupun masalah dengan menggunakan pikiran yang mampu diterima sesuai realita.

Pendapat lain dikemukakan oleh Rosenberg bahwa aspek kepercayaan diri diantaranya yakni kepercayaan terhadap kemampuan

⁴¹ Ali Gufron, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2011), 35.

diri, menerima apa adanya, optimis, dan memiliki gambaran terhadap diri secara baik.⁴²

Dari beberapa pendapat yang telah diuraikan ditarik kesimpulan bahwa aspek kepercayaan diri meliputi optimis, obyektif, kepercayaan terhadap kemampuan diri, rasional, bertanggung jawab, menerima adanya, dan memiliki konsep atau gambaran diri yang baik.

c. Ciri-ciri Percaya Diri

Ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri menurut Fatimah yaitu:⁴³

- 1) Yakin terhadap penguasaan diri, maka tidak membutuhkan sanjungan, rasa dihormati, pengakuan maupun terhadap orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi mendapatkan penerimaan oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Tidak takut menghadapi maupun mampu menerima atas penolakan orang lain.
- 4) Mempunyai kendali baik atau mempunyai emosi yang tidak mudah berubah.
- 5) Mempunyai pandangan terhadap kegagalan maupun keberhasilan tergantung usaha yang telah dilaksanakan dan tidak gampang berserah atas keadaan, serta tidak juga bergantung kepada orang lain.

⁴² Abdul Amin, "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, no. 2 (September 2018): 80.

⁴³ Muh. Ekhsan Rifai, *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dalam Kecemasan Matematika*, (Sukoharjo: Sindunata, 2018), 28.

- 6) Memandang orang lain, diri sendiri, maupun situasi diluar kendali secara positif.
- 7) Memiliki keinginan realistis, apabila harapan tidak terkabul dapat memandang sisi positif dari situasi yang terjadi terhadap dirinya.

Sedangkan dalam buku Seri Pendidikan Orang Tua Membantu Anak Percaya Diri oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan mendeskripsikan bahwa ciri anak yang mempunyai kepercayaan diri sebagai berikut⁴⁴:

- 1) Fokus terhadap kelebihan dan berusaha untuk mengatasi kekurangan. Keinginan sukses tinggi dari anak akan berdampak pada usaha berjuang mencari solusi terhadap masalahnya.
- 2) Tidak takut mengambil resiko. Menyukai terhadap tantangan dan tidak takut maupun berani mencoba hal baru.
- 3) Saat tidak mengerti berani mengakuinya. Anak yang percaya terhadap kemampuannya akan mengakui apabila belum paham, karena hal tersebut harga dirinya tidak terganggu.
- 4) Pantang menyerah dan terus belajar. Anak yang percaya diri mempercayai proses belajar termasuk juga saat sedang mendapati kegagalan.

Menurut Dariyo berpendapat bahwa ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri berupa memiliki inisiatif mampu mengerti kelemahan maupun kelebihan diri, memiliki inisiatif, kreatif

⁴⁴ Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, *Seri Pendidikan Orang Tua Membantu Anak Percaya Diri oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan* (Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017), 7.

terhadap masa depan, memiliki pikiran yang positif dan beranggapan bahwa setiap terdapatnya masalah maka ada jalan keluarnya.⁴⁵

Dari beberapa pendapat yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa ciri dari orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu percaya terhadap diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, memiliki pikiran positif terhadap memandang diri sendiri, terus berusaha lebih baik, menyadari kelemahan, kelebihan dan juga memiliki inisiatif terhadap masa depan dan pantang menyerah.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Ada faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Hal tersebut dikelompokkan menjadi dua bagian, faktor internal dan faktor eksternal:⁴⁶

1) Faktor internal

- a) Konsep diri, merupakan gagasan tentang diri sendiri. Terbentuknya konsep diri dipengaruhi dari pertemanan dalam kelompok tertentu. Orang yang mempunyai rasa akan rendah dengan dirinya seringkali juga mempunyai gambaran diri yang negatif, namun terbalik dengan orang yang mempunyai rasa percaya akan diri maka juga mempunyai konsep diri yang positif.

⁴⁵ Syaipul Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu," *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, no. 2, (Desember 2018): 160.

⁴⁶ Tri. S. Mildawani, *Membangun Kepercayaan Diri* (Jakarta: Lestari Kiranatama, 2014), 10.

- b) Harga diri, orang dengan tinggi harga dirinya cenderung memandang dirinya sebagai orang yang sukses dan memiliki kepercayaan bahwa orang lain tidak sulit menerima dirinya sebagaimana dirinya menerima diri sendiri. Sebaliknya orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat ketergantungan, percaya diri rendah, dan mempunyai kesulitan dalam bersosial maupun pergaulan serta pesimis.
- c) Kondisi fisik, fisik menjadi salah satu pengaruh faktor kepercayaan diri. Penampilan terhadap fisik bisa menjadi penyebab seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah.
- d) Pengalaman hidup, pengalaman hidup yang kurang baik sering menjadi faktor munculnya rasa rendah diri, terlebih apabila orang yang pada dasarnya mempunyai rasa kurang terhadap rasa aman, kasih sayang, dan juga perhatian.

2) Faktor eksternal meliputi:

- a) Pendidikan, orang dengan tingkatan pendidikan yang tinggi cenderung menjadi individu terhadap orang lain tidak perlu bergantung. Namun, sebaliknya seseorang yang berpendidikan rendah dapat mengakibatkan seseorang dibandingkan yang pandai merasa lebih rendah.
- b) Pekerjaan, dalam melakukan aktivitas pekerjaan seseorang dapat menumbuhkan produktivitas diri maupun rasa percaya diri dan kemandirian.

c) Lingkungan hidup dan pengalaman, lingkungan yang dituju yaitu lingkungan berasal dari keluarga dan masyarakat. Lingkungan yang terbentuk baik akan berdampak pada perasaan nyaman dan kepercayaan diri dan mengembangkan diri menjadi lebih positif dan berkembang lebih baik.

Pendapat lain dikemukakan oleh Lauster, bahwa terbentuknya kepercayaan diri bisa dari cita-cita, kondisi pada fisik, sikap hati-hati, dan pengalaman yang terjadi dikehidupannya. Sedangkan menurut Santrock kepercayaan diri dapat dari imbas faktor fisik, penampilan, konsep diri, ikatan terhadap orang tua, dan teman sebaya.⁴⁷

Dari beberapa pendapat yang telah diuraikan di atas disimpulkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi dua faktor, internal yang meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup, pendidikan, pekerjaan. Eksternal yaitu lingkungan hidup yang meliputi ikatan dengan orang tua maupun teman sebaya.

e. Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri

Dalam mengembangkan rasa percaya diri ada yang perlu diperhatikan sebelumnya sebagai berikut⁴⁸:

⁴⁷ Sifatatur Rif'ah Nur Hidayati Dan Siti Ina Savira, "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, no. 3 (2021): 2.

⁴⁸ Yusmiar, *Pengembangan Rasa Percaya Diri dan Sosial Dalam PAI Di Panti Asuhan Al-Hakim Pakem Sleman Yogyakarta* (Universtas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta: Yogyakarta, 2012), 17.

- 1) Memiliki pemikiran yang positif terhadap diri bukan negatif dan memberikan penanaman keyakinan bahwa lebih baik dari yang dipikirkan.
- 2) Sering mengucapkan kepada diri sendiri afirmasi positif, hal tersebut dapat meningkatkan keyakinan terhadap diri dalam melakukan pekerjaan dan akan berdampak pada *conscious mind* (pikiran sadar) dan *sub-conscious mind* (pikiran bawah sadar).
- 3) Menemukan dan mencari lingkungan yang mampu mendorong kepercayaan diri berkembang seperti bergaul dengan orang yang positif maupun dengan membaca buku dan memperbanyak informasi positif yang membangun.
- 4) Menemukan arah tujuan hidup dengan membuat keinginan kecil yang mengantarkan pada pencapaian tujuan.
- 5) Tidak menunda dalam melakukan tindakan disebabkan dengan melaksanakan tindakan memberikan dampak keyakinan semakin kuat.
- 6) Menyikapi suatu kegagalan dengan lebih bijaksana.

Terdapat pemaparan lain oleh Tri. S. Mildawani mengenai yang perlu diperhatikan dalam pengembangan kepercayaan diri,⁴⁹ di antaranya yaitu:

- 1) Cinta, setiap individu memerlukan adanya rasa dicintai tanpa persyaratan untuk harga diri dikembangkan lebih baik dan sehat.

⁴⁹ Tri. S. Mildawani, *Membangun Kepercayaan Diri* (Jakarta: Lestari Kiranatama, 2014), 29-32

Individu harus merasakan dirinya dihargai sesuai realita bukan karena keinginan orang lain. Individu hendaknya dapat dicintai tanpa terdapat syarat. Namun, faktor paling penting yakni individu tanpa syarat harus cinta terhadap diri.

- 2) Rasa aman, apabila seseorang merasa adanya keamanan otomatis mencoba pengembangan kemampuan untuk menghadapi masalah dan siap atas resiko yang akan ditanggung.
- 3) Model peran, pembelajaran dengan pemberian ilustrasi merupakan cara yang dirasa efisien untuk anak dapat mengembangkan percaya diri. Dari sini sosok orang lain begitu diperlukan untuk menjadi ilustrasi seseorang dapat mengembangkan rasa percaya dirinya.
- 4) Hubungan, dalam pengembangan rasa akan percaya diri, seseorang perlu menjalin dan mengalami hubungan dengan orang lain seperti di rumah, teman sebaya, dan orang lain.
- 5) Kesehatan, dalam memaksimalkan penggunaan bakat dan kekuatan mungkin akan membutuhkan energi, dengan memiliki kondisi jasmani dan rohani yang sehat seseorang akan lebih yakin dan percaya diri bahwa ia mempunyai kekuatan yang cukup untuk melaksanakan banyak hal sesuai atas kebutuhan kehidupannya.
- 6) Sumber daya, efek dari adanya sumber daya memberikan dampak kekuatan yang besar dikarenakan kemampuan anak dalam perkembangan memungkinkan menggunakan kekuatan sebagai penutup kelemahan yang dimiliki, sumber daya ini bisa berupa

sumber daya materi, keuangan, ketrampilan, tenaga, keinginan, dan kemauan.

- 7) Dukungan, seseorang memerlukan pembinaan dan dorongan untuk penggunaan sumber daya yang dimiliki. Dukungan menjadi faktor penting dalam membantu seseorang sembuh akibat adanya luka, trauma, dan kecewa.
- 8) Hadiah dan upah, merupakan cara lain dari menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang menyenangkan atas usaha yang dilaksanakan. Hadiah tidak harus berwujud barang ataupun uang.

Dari uraian yang telah dijabarkan maka dapat disimpulkan bahwa dalam mengembangkan rasa percaya terdapat hal yang perlu diperhatikan yaitu selalu berpikir positif, memberikan afirmasi positif pada diri, menemukan lingkungan yang dapat membantu mengembangkan rasa percaya diri, menemukan arah tujuan hidup, tidak menunda dalam mengerjakan sesuatu, menyikapi kegagalan dengan bijaksana, cinta, sumber daya. Dukungan, dan hadiah untuk menyenangkan atas usaha yang telah dilakukan.

3. Tunagrahita

a. Pengertian Tunagrahita

Tunagrahita merupakan nama lain dari retardasi mental. Tuna artinya merugi dan grahita artinya pikiran retardasi mental berarti keterbelakangan mental.⁵⁰ Halfin dan Whiterbour mengartikan bahwa keterbelakangan mental merupakan suatu kondisi yang dapat terjadi

⁵⁰ Nunung Apriyanto, *Seluk Beluk Tunagrahita & Strategi Pembelajarannya* (Jogjakarta: Javalitera, 2012), 28.

saat awal kelahiran dan dikenali kecerdasan IQnya dengan rata-rata 70 ke bawah.⁵¹

Kondisi anak yang mempunyai di bawah rata-rata kecerdasan anak normal disebut tunagrahita. Tunagrahita dapat dicirikan dengan keterbatasan penyesuaian dan kurangnya kemampuan dalam komunikasi sosial. Anak tunagrahita ini juga dikenali sebagai keterbelakangan mental dikarenakan kecerdasannya. Pendapat Bratanata seseorang dikatakan tunagrahita, apabila memiliki kecerdasan rendah dan di bawah normal sehingga berakibat terhadap tugas perkembangan yang membutuhkan bantuan maupun layanan termasuk pada pendidikan.

Handesche menyatakan tunagrahita merupakan anak yang tidak mampu hidup sendiri dengan kemampuannya di dalam masyarakat dan kurang daya pikirnya. Pendapat lain dikemukakan oleh Edgar doll bahwa tunagrahita dapat dikatakan pada seseorang apabila (a) tidak cakap secara sosial, (b) di bawah normal secara mental (c) sejak kelahiran atau pada usia muda kecerdasannya terhambat, dan (d) terhambat kematangannya.

Dalam buku “Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita” yang ditulis oleh Ati Rosnawati dan Kemis menyebutkan bahwa anak tunagrahita sebagai berikut⁵²:

⁵¹ Novi Mayangsari, “Layanan Pendidikan Bagi Anak Tunagrahita Dengan Tipe Down Syndrome,” *YINYANG: Jurnal Studi Islam, Gender dan Anak*, no. 1 (Juni 2019): 115.

⁵² Kemis dan Ati Rosnawati, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita* (Jakarta: Luxima Metro Media, 2013), 10.

1. Mempunyai kelainan terhadap fungsi intelektualnya secara umum rata-rata IQnya di bawah 84.
2. Sebelum menginjak usia 16 tahun munculnya kelainan.
3. Terdapatnya kelainan terhadap hambatan dalam kemampuan sosial seseorang atau perilaku adaptif.

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang dapat disebut tunagrahita merupakan seseorang yang di bawah rata-rata kecerdasannya umum dan terhadap kondisi sekitar kurang mampu beradaptasi.

b. Karakteristik Anak Tunagrahita

Karakteristik dari tunagrahita secara umum sebagai berikut⁵³:

1. Keterbatasan intelektual, kecerdasan tunagrahita rata-rata di bawah normal dan perkembangannya pun sangat terbatas. Usia mental tunagrahita berada tahap anak sekolah dasar pada jenjang kelas II atau kelas IV. Namun, ada yang hingga mencapai mental tingkat anak pra sekolah.
2. Sosial, terdapatnya keterlambatan tunagrahita dalam kemampuan sosial diperlihatkan dalam kemampuan yang minim dalam merawat, memimpin, dan mengurus diri hingga berakibat atas ketidakmampuan dalam interaksi sosial.
3. Keterbatasan pada fungsi mental lainnya, anak tunagrahita punya kesulitan dalam membedakan hal baik dan buruk, mengalami

⁵³ Triyani Pujiastuti, *Perkembangan Keagamaan Anak Tunagrahita Studi Kasus di Sekolah Luar Biasa Negeri Kota Bengkulu* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2021), 60-62.

kesulitan dalam memfokuskan perhatian, dan sempit jangkauan perhatiannya sehingga peralihannya cepat yang berdampak kurang mampunya dalam menghadapi tugas.

4. Ciri dorongan emosi, anak tunagrahita pada perkembangan emosi tiap individunya memiliki perbedaan sesuai dengan tingkatan tunagrahitaannya. Pada tunagrahita berat hampir tidak diperlihatkan adanya keinginan untuk mempertahankan diri, seperti pada kondisi lapar dan haus, anak tidak memperlihatkan reaksi. Begitu pula saat merasakan sakit tidak mampu menjauhkan diri dari penyebabnya. Aktivitas emosi yang rendah, berakibat kepada hasrat biologisnya berakibat pada kemajuan namun pemahamannya berkisar perasaan marah, benci, takut, dan senang.
5. Kemampuan bahasa, anak tunagrahita dalam kemampuan bahasa begitu sedikit utamanya kata yang sifatnya abstrak. Dapat disebabkan karena pusat perbendarahan kata yang fungsinya kurang baik. Pada penyandang tunagrahita berat, tidak sedikit yang mengalami permasalahan pengucapan disebabkan artikulasi terdapat kendala masalah pada penyusunan bunyi di pita suara dan tenggorokan mulut.
6. Kemampuan bidang akademis, anak tunagrahita mempunyai kesulitan terhadap pencapaian bidang akademis menghitung dan membaca. Tetapi menghitung umum dan kemampuan dasarnya mampu dilatih.

7. Kemampuan dalam organisasi, tunagrahita umumnya mempunyai kepribadian kurang percaya diri, kurang mampu membimbing dan menuntun dirinya sehingga berdampak mengandalkan lebih banyak pada orang lain. Hal ini mengakibatkan dalam kurang baiknya dalam mengatur keadaannya khususnya tunagrahita berat. Dibuktikannya dengan mampu berbicara dan berjalan jauh usianya di atas anak normal.

Pendapat lain dikemukakan oleh Kemis dan Ati Rosmawati menggambarkan karakteristik anak tunagrahita sebagai berikut⁵⁴:

1. Proses belajar hal baru yang memakan waktu
2. Terdapatnya kesusahan dalam mengabstraksi dan belajar hal baru
3. Kurangnya kemampuan bicara terhadap tunagrahita berat
4. Terdapatnya kekurangan di fisik maupun perkembangan gerak
5. Kemampuan menolong diri sendiri kurang
6. Tidak lazimnya interaksi dan tingkah lakunya
7. Tingkah laku kurang wajar secara beruntun

Uraian yang telah dijabarkan dapat diambil kesimpulan karakteristik tunagrahita seperti keterbatasan intelektual, sosial, mental, fisik, kemampuan dalam mempelajari suatu hal baru dan menggeneralisasi, dan juga tingkah laku kurang wajar.

⁵⁴ Kemis dan Ati Rosmawati, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*, (Jakarta: Luxima Metro Media, 2013), 17.

c. Klasifikasi Tunagrahita

Anak tunagrahita dari klasifikasi Skala Binert dan Skala Weschler dibagi menjadi tiga, yaitu⁵⁵:

1. Tunagrahita Ringan

Tunagrahita ringan dikenal juga dengan istilah *maron* atau debil. Menurut skala binert, golongan ini tergolong 68-52 IQnya, sedangkan kepemilikan IQ 69-55 menurut skala weschel. Pada tingkatan ini masih mampu mempelajari hitungan sederhana, membaca, menulis.

2. Tunagrahita Sedang

Tunagrahita sedang dikenali juga *imbesil*. Golongan ini IQnya 51-36 menurut skala binert dan pendapat skala weschel memiliki IQ di antara 54-40. Pada tingkatan ini anak begitu sulit mempelajari bidang akademik seperti belajar menulis, membaca, dan berhitung meskipun secara umum.

3. Tunagrahita Berat

Tunagrahita berat *severe* juga dikenali idiot. Menurut skala binert IQnya tunagrahita 32-20, dan IQnya 39-52 menurut skala wachel. IQ yang di bawah 19-24 disebut tunagrahita sangat berat atau *profound*. Bagi tunagrahita berat adanya kebutuhan perawatan secara keseluruhan dalam melaksanakan aktivitas dasar berupa makan dan mandi.

⁵⁵ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 102.

Terdapat klasifikasi lain untuk karakteristik anak tunagrahita berdasarkan berat ringannya kelainannya yaitu⁵⁶:

1. Mampu didik

Tunagrahita ringan merupakan istilah pendidikan untuk mengelompokkannya. Pada tunagrahita ringan mampu untuk dididik dalam akademik dasar misalnya, berhitung, menulis, dan membaca. Kemampuan yang terdapat pada tunagrahita mampu didik maksimal pencapaiannya setara dengan usia anak 12 tahun setara dengan anak kelas 6 sekolah dasar.

2. Mampu latih

Secara fisik tunagrahita mampu latih mempunyai atau dibarengi kelainan fisik motoris, sensori, bahkan hamoir. Semua yang mempunyai kelainan tipe klinik masuk ke dalam golongan mampu latih sehingga mudahnya mengetahui anak mampu latih, hal itu disebabkan dari segi penampilan fisik tidak sama dengan normalnya anak. Anak mampu latih memiliki kemampuan akademik yakni tidak adanya kemampuan akademik, dari anak mampu latih tidak adanya kemampuan mengikuti pembelajaran sederhana berhitung, membaca, dan menulis.

3. Perlu rawat

Tunagrahita terberat yakni anak perlu rawat. Istilah kedokterannya yakni idiot. IQ dari anak perlu rawat mempunyai

⁵⁶ Dinie Ratri Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus* (Yogyakarta: Psikosain, 2016), 17-18.

kapasitas di bawah 25 hal itu mengakibatkan anak tidak dapat dilatih dengan ketrampilan apapun.

Dari penjabaran di atas berupa klasifikasi anak tunagrahita dapat disimpulkan kategori anak tunagrahita oleh Skala Binert dan Skala Weschler yakni ringan, sedang, dan berat sedangkan klasifikasi lain berdasarkan ringan dan beratnya yakni mampu dididik, mampu latih dan perlu rawat.

d. Faktor Penyebab Anak Tunagrahita

Penyebab terjadinya tunagrahita disebabkan oleh faktor berupa keturunan maupun lingkungan sebagai berikut:

1. Faktor keturunan
 - a. Kelainan kromosom

Kelainan terhadap kromosom dapat diamati dari bentuk dan urutannya. Apabila diamati dari bentuk dapat berupa *inversi* atau kelainan yang berdampak urutan gen berubah dari melihat kromosomnya. Selanjutnya *delesi* atau meiosis mengalami kegagalan yaitu pasangan salah satu sel tidak membelah dan berdampak pada kekurangannya kromosom pada salah satu sel. *Translokasi*, merupakan terdapatnya kromosom patah yang menempel pada kromosom lain.

- b. Kelainan gen

Pelaksanaan imunisasi dapat mengakibatkan adanya kelainan gen dampaknya tidak selamanya terlihat dari penampakan luar namun tetap dalam tingkat genotif.

2. Gangguan metabolisme dan gizi

Metabolisme dan gizi ialah faktor yang begitu berperan dalam adanya perkembangan suatu individu utamanya pada sel otak berkembang. Terdapatnya gagal pada metabolisme dalam mencukupi gizi yang dibutuhkan dapat menyebabkan dampak terganggunya perkembangan fisik dan mental.

3. Infeksi dan keracunan

Anak dengan riwayat keterbelakangan mental dapat diakibatkan oleh adanya keracunan dan infeksi pada janin saat berada di kandungan. Keracunan dan infeksi tidak secara langsung menjadi penyebab keterbelakangan mental. Namun, melalui penyakit yang diderita oleh ibu dan bayi. Di antaranya yaitu⁵⁷:

a. Rubella

Penyakit ini penyebabnya adalah virus yang menyerang ibu yang sedang hamil dan mengakibatkan keterbelakangan mental atau cacat pada janin. Apabila ibu hamil terjangkit virus ini dampaknya tidak hanya anak akan menjadi keterbelakangan mental namun dapat juga memicu seperti penyakit jantung bawaan, gangguan pada pendengaran, bayi terlahir dengan berat rendah.

b. Syphilis bawaan

Janin atau bayi yang terjangkit penyakit sipilis akan mengalami keterbelakangan mental tidak hanya itu dapat juga

⁵⁷ Dinie Ratri Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, 19-20.

berakibat rahang atas berbentuk bulan sabit seharusnya lurus, dan kesulitan mendengar,

c. *Syndrome Gravidity* Beracun

Menurut penelitian yang dilakukan oleh para medis, hampir keseluruhan anak yang terlahir oleh ibu yang mengidap *Syndrome Gravidity* beracun memiliki keterbelakangan pada mental. Dampak terjadinya mengakibatkan beberapa anak laki-laki dapat terlahir prematur, dan berdampak kurangnya darah yang mengalir ke plasenta dan rahim ibu.

4. Trauma dan zat radioaktif

Akibat dampak otak mengalami trauma saat kelahiran atau

disaat hamil terkena radiasi dari zat radioaktif berakibat ketunagrahitaan pada anak. Hal ini dapat terjadi pada saat kelahiran dikarenakan dampak sulitnya kelahiran sehingga membutuhkan bantuan dari alat. Dapat juga disebabkan karena disaat penyinaran radiasi dari sinar X tidak tepat selama bayi di kandungan berakibat ketunagrahitaan microcephaly (kondisi ukuran kepala bayi lebih kecil dari sewajarnya).

5. Masalah pada kelahiran

Permasalahan saat terjadinya kelahiran yang dibarengi hypoxia sehingga mengakibatkan bayi akan menderita kerusakan pada otak, pendek napas, dan kejang. Tidak hanya itu trauma

mekanis yang dialami waktu kelahiran yang sulit mengakibatkan kerusakan.

6. Faktor lingkungan

Penyebab ketunagrahitaan terjadi diduga akibat faktor dari lingkungan. Penelitian telah banyak dilaksanakan untuk memberi bukti hal tersebut, seperti penelitian dari Paton dan Polloway dalam Nunung Apriyanto, menyatakan pengalaman negatif atau ketidak mampuan dalam melaksanakan interaksi selama fase perkembangan salah satu penyebab terjadi ketunagrahitaan. Latar belakang pendidikan orang tua seringkali disangkutpautkan menjadi alasan masalah perkembangan pada anak.⁵⁸ Orang tua yang kesadarannya kurang terhadap pendidikan dan kurangnya ilmu dalam memberikan dorongan positif pada anak masa perkembangan menjadi faktor salah satu gangguan terjadi.

Penyebab tunagrahita lainnya di sebutkan oleh Kemis dan Ati Rosnawati yaitu⁵⁹:

1. Infeksi
2. Sebab fisik lain atau rudapaksa
3. Metabolisme yang mengalami gangguan , pertumbuhan, nutrisi atau gizi.
4. Penyakit otak yang kasat mata (kondisi setelah lahir)

⁵⁸ Nunung Apriyanto, *Seluk-Beluk Tunagrahita dan Strategi Pembelajarannya* (Jogjakarta: Javelitera, 2012), 38.

⁵⁹ Kemis dan Ati Rosnawati, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita* (Jakarta: Luxima Metro Media, 2013), 16.

5. Dampak pengaruh atau penyakit sebelum kelahiran yang tidak diketahui
6. Kromosom mengalami kelainan
7. Kehamilan yang mengalami gangguan
8. Gangguan jiwa berat
9. Pengaruh lingkungan

Dari penjabaran di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab ketunagrahitaan pada anak adalah faktor keturunan, gangguan metabolisme, trauma, masalah pada kelahiran, faktor lingkungan dan gangguan jiwa berat.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian sebuah kegiatan bertujuan memperoleh kebenaran masalah dengan menggunakan metode ilmiah.⁶⁰ Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian yang bertujuan untuk menganalisa fenomena yang sedang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain. Secara holistic dan dengan cara deskripsi dalam bentuk perkataan dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan metode-metode alamiah.⁶¹ Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif adalah sebuah penelitian yang difungsikan untuk meneliti dan menganalisa secara alamiah kondisi objek dengan posisi peneliti menjadi instrument inti dalam penelitian. Tidak hanya itu dalam pengumpulan data menggunakan teknik triangulasi.⁶²

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan suatu tempat dilaksanakannya penelitian.⁶³ Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Luar Biasa (SLB) PGRI Bangorejo yang berlokasi di Dusun Sendangrejo, Desa Kebondalem, Kecamatan Bangorejo, Kabupaten Banyuwangi. Peneliti memilih tempat ini

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 2.

⁶¹ Danu Eko Agustinova, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif; Teori Dan Praktik* (Yogyakarta: Calpulis, 2015), 9.

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 9.

⁶³ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: IAIN Jember, 2020), 47.

untuk diteliti dikarenakan di sekolah ini tiap penyandang disabilitas diberikan guru khusus dan ruangan yang berbeda yang bertujuan untuk fokus dalam menangani dan memberikan pendidikan kepada penyandang disabilitas. Di dalam ruang kelas ada satu guru untuk mendidik satu siswa penyandang, terdapat pula satu guru yang mendidik dua siswa penyandang disabilitas.

C. Subyek Penelitian

Untuk subyek penelitian menyampaikan sumber dan jenis data mencakup data yang ingin didapatkan, siapa yang akan menjadi subyek atau informan pada saat penelitian, proses penggalian data sehingga terjamin validitasnya.⁶⁴ Penelitian ini menggunakan sebuah teknik *purposive*. Berikut Informan atau subyek di dalam penelitian ini:

1. Kepala Sekolah SLB PGRI Bangorejo

Kepala sekolah sebagai narasumber tentang profil dari Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo. Dikarenakan kepala sekolah yang paling mengetahui keadaan serta perkembangan sekolahnya. Berikut data dari informan:

Nama : Dwi Setiono S.Pd

Jenis Kelamin : Laki-laki

Status : Kepala Sekolah

2. Guru SLB PGRI Bangorejo

Guru SLB PGRI Bangorejo yaitu yang pertama Bapak Riko Dwi Amrida S.Pd sebagai narasumber dalam penelitian yang penulis lakukan

⁶⁴ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 47.

dikarenakan sebagai guru ajar tetap kelas pada tingkatan SMA anak tunagrahita dan juga sebagai yang menerapkan teknik *positive self talk*.

Berikut data dari informan:

Nama : Riko Dwi Amrida S.Pd

Jenis kelamin : Laki-laki

Status : Guru kelas

Guru selanjutnya sebagai narasumber ialah Ibu Hayu Fatmaning Saputri S.Psi sebagai guru mengajar mata pelajaran lainnya ditingkatan SMA pada anak tunagrahita dan juga sebagai yang menerapkan teknik *positive self talk*. Berikut data dari informan:

Nama : Hayu Fatmaning Saputri S.Psi

Jenis kelamin : Perempuan

Status : Guru kelas

3. Siswa Penyandang Tunagrahita

Dalam penelitian ini peneliti mengambil subyek pada anak tunagrahita yang terdapat dalam tingkatan jenjang SMA di SLB PGRI Bangorejo. Di dalam kelasnya berisikan tiga siswa. Berikut data dari informan yang pertama:

Nama : AMS

Jenis kelamin : Perempuan

Status : Siswa tunagrahita ringan

Berikut data dari informan yang kedua:

Nama : ANZ

Jenis kelamin : Laki-laki

Status : Siswa tunagrahita sedang

Berikut data dari informan yang ketiga:

Nama : DFJ

Jenis kelamin : Perempuan

Status : Siswa tunagrahita berat

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah sebuah langkah dalam melakukan penelitian, penelitian ini bertujuan utama mendapatkan dan mengumpulkan data. Apabila teknik pengumpulan data tidak diketahui berdampak bagi peneliti saat melakukan penelitian tidak bisa mendapatkan data yang memenuhi standar dari data yang diterapkan. Penelitian ini menggunakan tiga metode pengumpulan data yaitu:

1. Observasi

Observasi merupakan sebuah teknik dalam pengumpulan data yang dilaksanakan dengan cara objek yang hendak diteliti ditinjau, dianalisa serta hasil yang didapatkan yang berada di lapangan dicatat. Dalam hal ini peneliti mengaplikasikan observasi partisipan dengan peneliti terjun untuk melihat maupun meninjau secara langsung pelaksanaan kegiatan yang sedang dilakukan. Berikut beberapa data yang telah diperoleh dengan metode observasi yaitu:

- a. Kondisi obyektif Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo
- b. Proses implementasi teknik *positive self talk* di Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

- c. Kondisi peserta didik saat pelaksanaan implementasi teknik *positive self talk* di Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

2. Wawancara

Wawancara digunakan bertujuan memperoleh data, fakta, dan informasi di lapangan. Rangkaian prosesnya berupa bertemu secara langsung dengan narasumber yang dituju. Teknik wawancara terstruktur digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Wawancara terstruktur merupakan sebuah wawancara yang dijalankan yang didasari pertanyaan yang telah dirancang oleh peneliti sebelum pelaksanaan pengambilan data.

Informasi yang dikumpulkan dalam penelitian ini diselaraskan dengan rancangan fokus penelitian. Adapun data yang sudah dihimpun menggunakan wawancara ini yaitu:

- a. Proses penerapan teknik *positive self talk*
- b. Hasil dari penerapan teknik *positive self talk*
- c. Faktor yang mendukung dan menghambat penerapan teknik *positive self talk*

Tidak hanya pertanyaan, peneliti juga menggunakan alat bantu dalam proses wawancaranya seperti kamera handphone, recording, dan alat penunjang untuk proses wawancara berlangsung.

3. Dokumentasi

Dokumentasi salah satu dari sebuah teknik pengumpulan data dengan mendapatkan berbagai informasi dari berbagai macam sumber

tertulis maupun dokumen yang terdapat subyek dan tempat pelaksanaan penelitian.⁶⁵ Menurut Sugiyono dokumen bisa berbentuk karya, gambar, dan tulisan dari seseorang. Dalam penelitian kualitatif dokumentasi merupakan pelengkap penggunaan metode observasi dan wawancara agar menciptakan hasil penelitian yang valid. Berikut data yang didapatkan dengan menggunakan metode dokumentasi:

- a. Profil Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo
- b. Data pendidikan dan kependidikan Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo
- c. Sarana pra sarana Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo
- d. Struktur organisasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo
- e. Data peserta didik Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo
- f. Foto kegiatan yang berkaitan dengan penelitian

E. Analisis Data

Analisis data ialah sebuah proses penyusunan secara sistematis dan mencari data yang didapatkan dari hasil wawancara, dokumentasi, dan catatan yang telah diperoleh pada saat di lapangan dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori. Memilih yang penting yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan dimana menjadi mudah dimengerti oleh diri sendiri ataupun orang lain.⁶⁶ Pada bagian uraian ini menjelaskan prosedur yang dilakukan dalam menganalisis data yang didapatkan. Teknik pengumpulan data pada penelitian

⁶⁵ Danu Eko Agustinova, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik* (Yogyakarta: Calpulis, 2015), 39.

⁶⁶ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: Jejak, 2018), 236.

kualitatif yang dipergunakan yaitu triangulasi atau berbagai macam sumber, serta dilaksanakan secara berulang sehingga semua data yang ingin diperoleh terkumpul. Berikut Miles dan Huberman memberikan langkah-langkah dalam menganalisis data.⁶⁷

1. Kondensasi data

Kondensasi data merupakan proses memilih, menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksi, dan mentransformasikan data secara keseluruhan.

2. Penyajian data

Penyajian data pada penelitian kualitatif dapat dilaksanakan dengan uraian singkat, bagan, dan hubungan antar kategori. Peneliti membuat uraian singkat data yang dapat mudah dipahami.

3. Penarikan kesimpulan (*Conclusion*)

Tahap selanjutnya setelah penyajian data ialah penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan merupakan hasil temuan di lapangan yang dijelaskan dengan uraian yang singkat padat dan jelas. Dalam pengambilan kesimpulan dapat bersifat sementara apabila tidak diperoleh bukti-bukti yang kuat dalam mendukung pengumpulan data tahap berikutnya. Namun, apabila kesimpulan ditemukannya data yang ada di lapangan didukung atas bukti yang valid dan konsisten maka kesimpulan dapat dikatakan kredibel atau dapat dipercaya.

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 246.

F. Keabsahan Data

Pada bagian keabsahan data memuat upaya peneliti mendapatkan keabsahan data yang akan dilaksanakan di lapangan. Untuk memperoleh temuan data yang kredibel maka perlu diteliti kredibilitasnya yang menggunakan teknik-teknik keabsahan data.⁶⁸ Peneliti dalam penelitian ini mengkaji keabsahan data yang telah didapatkan menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi merupakan pengecekan data dari bermacam sumber dengan bermacam cara dan waktu. Menurut Sugiyono setidaknya ada tiga bentuk triangulasi yakni triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.⁶⁹ Namun, peneliti pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

1. Triangulasi sumber adalah menguji keabsahan data yang dilaksanakan dengan mengecek perolehan data melalui beberapa sumber. Adapun yang dicapai dalam triangulasi sumber yakni data hasil wawancara dibandingkan dengan hasil wawancara. Membandingkan apa yang dilakukan orang di depan umum dengan yang dikatakan secara pribadi.
2. Triangulasi teknik adalah memeriksa data kepada sumber yang sama dengan menggunakan teknik yang tidak sama, yakni hasil wawancara dibandingkan dengan hasil observasi dan dokumentasi yang diperoleh saat melaksanakan penelitian.

⁶⁸ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: IAIN Jember, 2020), 48.

⁶⁹ Danu Eko Agustinova, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif; Teori Dan Praktik* (Yogyakarta: Calpulis, 2015), 46.

G. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap-tahap dalam penelitian ialah uraian rancangan yang akan dilakukan untuk memudahkan peneliti dalam melakukan rancangan penelitian. Prosedur dalam pelaksanaannya melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Pra Lapangan

Dilaksanakannya tahap pra lapangan sebelum melangsungkan penelitian ke lapangan. Untuk tahap awal dilaksanakan observasi pada tempat yang akan diteliti guna mendapat gambaran lokasi penelitian. Setelah itu peneliti menangani perizinan secara formal kepada pihak Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo Kabupaten Banyuwangi. Sesudah itu dapat menciptakan rancangan terkait penelitian yang akan dilaksanakan supaya penelitian yang dilakukan dapat terstruktur.

a. Menyusun rancangan penelitian

Tahap menyusun rancangan penelitian diawali dengan judul, latar belakang, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan metode pengumpulan data.

b. Mengurus surat izin kepada instansi terkait

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti mengurus surat perizinan permohonan penelitian kepada bidang akademik fakultas guna diserahkan kepada kepala sekolah SLB PGRI Bangorejo Kabupaten Banyuwangi untuk mengetahui diizinkan atau tidaknya melakukan penelitian.

c. Menjajaki dan mengobservasi tempat penelitian

Setelah mendapatkan izin, peneliti terjun dan melakukan penilaian terhadap tempat tujuan penelitian guna memahami tempat penelitian. Hal tersebut dilaksanakan guna mempermudah peneliti mendapatkan data saat penelitian berjalan.

d. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Mempersiapkan instrument pengumpulan data terkait penelitian, yaitu seperti instrument observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan tujuan mendapatkan deskripsi data lapangan.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap melaksanakan pengumpulan data bertujuan memperoleh data yang menjawab fokus penelitian di lapangan menggunakan metode wawancara, dokumentasi, dan observasi. Pada tahap pelaksanaan yang pertama dilakukan memberikan surat perizinan yang diperoleh dari akademik fakultas kemudian dilanjut dengan wawancara guna mendapatkan data yang diinginkan. Kepala sekolah melakukan wawancara bersama guru kelas pendamping, dan siswa tunagrahita. Peneliti membuat jadwal untuk melakukan penelitian guna memperlancar jalan dan terencananya penelitian. Kegiatan yang dilaksanakan pada saat penelitian sebagai berikut:

a. Pengumpulan data

Pengumpulan data dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah diatur dan menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi.

b. Pengelolaan data

Hasil dari pengumpulan data diolah bertujuan mempermudah mengelola data yang telah didapatkan.

c. Analisis data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisa menggunakan teknik analisis kualitatif, yang diperoleh dari hasil selama pengumpulan data. Hasil tersebut selanjutnya dianalisis dan dideskripsikan dalam paparan data serta temuan penelitian.

d. Tahap pelaporan

Tahap pelaporan merupakan tahap penyusunan laporan hasil data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis dan disimpulkan dalam bentuk karya tulis ilmiah yang aturan penulisannya mengacu pada pedoman karya tulis ilmiah di Universitas KH. Achmad Siddiq Jember

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA

A. Gambar Obyek Penelitian

1. Sejarah berdirinya Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

Asal mula berdirinya sekolah luar biasa PGRI Bangorejo yakni pada tahun 2013 sebelum memiliki izin pendirian atau operasional sekolah masih menumpang di rumah komite. Bersama dengan dewan guru yang lainnya mengurus perizinan di Kabupaten Banyuwangi pada tahun 2013. Maka pada tahun 2014 memiliki surat izin resmi dari dinas pendidikan Kabupaten Banyuwangi. Perizinan awal masih berbentuk SDLB dengan siswa yang pertama 23 siswa dan 8 pendidik. Seiring berjalannya waktu pada tahun 2019 SDLB PGRI Bangorejo mengajukan perubahan izin untuk menjadi SLB PGRI Bangorejo.

Sekolah Luar Biasa ini memiliki jenjang pendidikan dari SDLB (Sekolah dasar luar biasa), SMPLB (sekolah menengah pertama luar biasa), dan SMALB (sekolah menengah atas luar biasa). SLB PGRI Bangorejo terletak di Jalan Arung Kanal Dusun Tanjungrejo RT 02 RW 03 Desa Kebondalem Kecamatan Bangorejo Kabupaten Banyuwangi Jawa Timur. Sekolah Luar Biasa ini memiliki status swasta.⁷⁰

2. Visi dan Misi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo memiliki cita dan citra mendambakan profil sekolah yang dapat mewujudkan anak berkebutuhan

⁷⁰*Sumber:* Dokumentasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, “Sejarah Berdirinya Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo,” 2022.

khusus yang berbudi dan berdaya guna di masa yang mendatang yang diwujudkan dalam visi dan misi sekolah sebagai berikut:⁷¹

a. Visi

Terwujudnya anak-anak berkebutuhan khusus yang berbudi dan berdaya guna

b. Misi

Untuk mewujudkan visi tersebut, satuan pendidikan telah menentukan langkah-langkah strategis yang dituangkan dalam misi sebagai berikut:

- 1) Menumbuhkan sikap sopan santun dalam kegiatan sehari-hari.
- 2) Menumbuhkan nilai-nilai kejujuran pada peserta didik.
- 3) Menumbuhkan perilaku bekerja sama dan bersosialisasi dengan teman di sekolah maupun masyarakat di lingkungan tempat tinggal.
- 4) Menumbuhkan sikap Berbakti kepada orang tua.
- 5) Menumbuhkan dan membiasakan rasa cinta peduli lingkungan.
- 6) Membekali siswa dengan keterampilan sesuai dengan kemampuan untuk bekal kemandiriannya.
- 7) Mengantarkan siswa yang mampu secara akademik agar dapat menyesuaikan dalam kurikulum sekolah reguler dan bersekolah di sekolah reguler.
- 8) Membudayakan siswa untuk selalu melakukan hal yang positif dan bermanfaat dalam kegiatan sehari-hari.

⁷¹ Sumber: Dokumentasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, "Visi dan Misi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo," 2022.

3. Tujuan Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

Untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan dari sekolah luar biasa PGRI Bangorejo maka sekolah memiliki tujuan yang dibagi menjadi dua tujuan sebagai berikut:⁷²

a. Tujuan Jangka Pendek

- 1) Peserta didik memahami keberagaman agama, budaya, suku, ras, dan golongan sosial ekonomi.
- 2) Menumbuhkan keyakinan beragama yang kuat sehingga dapat menjalankan ajaran agama yang dianut sesuai dengan tahap perkembangannya.
- 3) Melakukan pembiasaan yang mencerminkan nilai luhur karakter dan budaya bangsa, seperti jujur, disiplin, sopan, dan santun.
- 4) Memahami kekurangan dan kelebihan diri sehingga dapat mengembangkan potensinya sesuai dengan karakteristik dan kekhususannya.
- 5) Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya
- 6) Menunjukkan kemampuan berpikir logis, kritis, dan kreatif sehingga dapat memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

⁷² Sumber: Dokumentasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, "Visi dan Misi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo," 2022.

- 7) Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, Sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
- 8) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan; baik fisik maupun psikis.
- 9) Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 10) Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat
- 11) Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- 12) Memiliki rasa tanggung jawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.
- 13) Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (human relationship), yang diwujudkan
- 14) Dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- 15) Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.

16) Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif

b. Tujuan Jangka Menengah

- 1) Memiliki kemampuan interpersonal yang memadai untuk menjalin komunikasi dengan anggota keluarga dan masyarakat.
- 2) Terwujudnya SLB PGRI Bangorejo Standart kompetensi lulusan dan prestasi sekolah
- 3) Meningkatkan kemampuan peserta didik dalam bidang kemandirian, kewirausahaan, ekonomi kreatif dan vokasional
- 4) Menghasilkan peserta didik yang kompeten dibidang vokasional sesuai dengan bakat dan minatnya
- 5) Menghasilkan lulusan yang kompeten di bidang vokasional sesuai dengan bakat dan minatnya
- 6) Terwujudnya lulusan yang mandiri, kolaboratif, dan berdaya saing yang optimal
- 7) Pelaksanaan program khusus minimal 3 jam/minggu sesuai kebutuhan siswa
- 8) Pelaksanaan program pengembangan diri dan kegiatan layanan konseling
- 9) Pelatihan Guru dalam meningkatkan kemampuan memberikan penugas antar struktur dan kegiatan mandiri tidak terstruktur
- 10) Workshop pengembangan pembelajaran dan per teaching

- 11) Melaksanakan Supervisi Pembelajaran
- 12) Pembuatan buku penghubung antara guru dan orang tua.
- 13) Melakukan supervisi proses pembelajaran
- 14) Membuat produk keterampilan dari barang bekas
- 15) Melaksanakan pentas seni
- 16) Pelaksanaan lomba keterampilan
- 17) Pelaksanaan O2SN, dan Lomba Olah raga lainnya
- 18) Pelaksanaan FLS2N dan Lomba Seni

4. Sarana dan Prasarana Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo memiliki sarana prasarana yang sebagian sudah cukup memadai⁷³, antara lain:

Tabel 4. 1
Sarana dan Prasarana Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

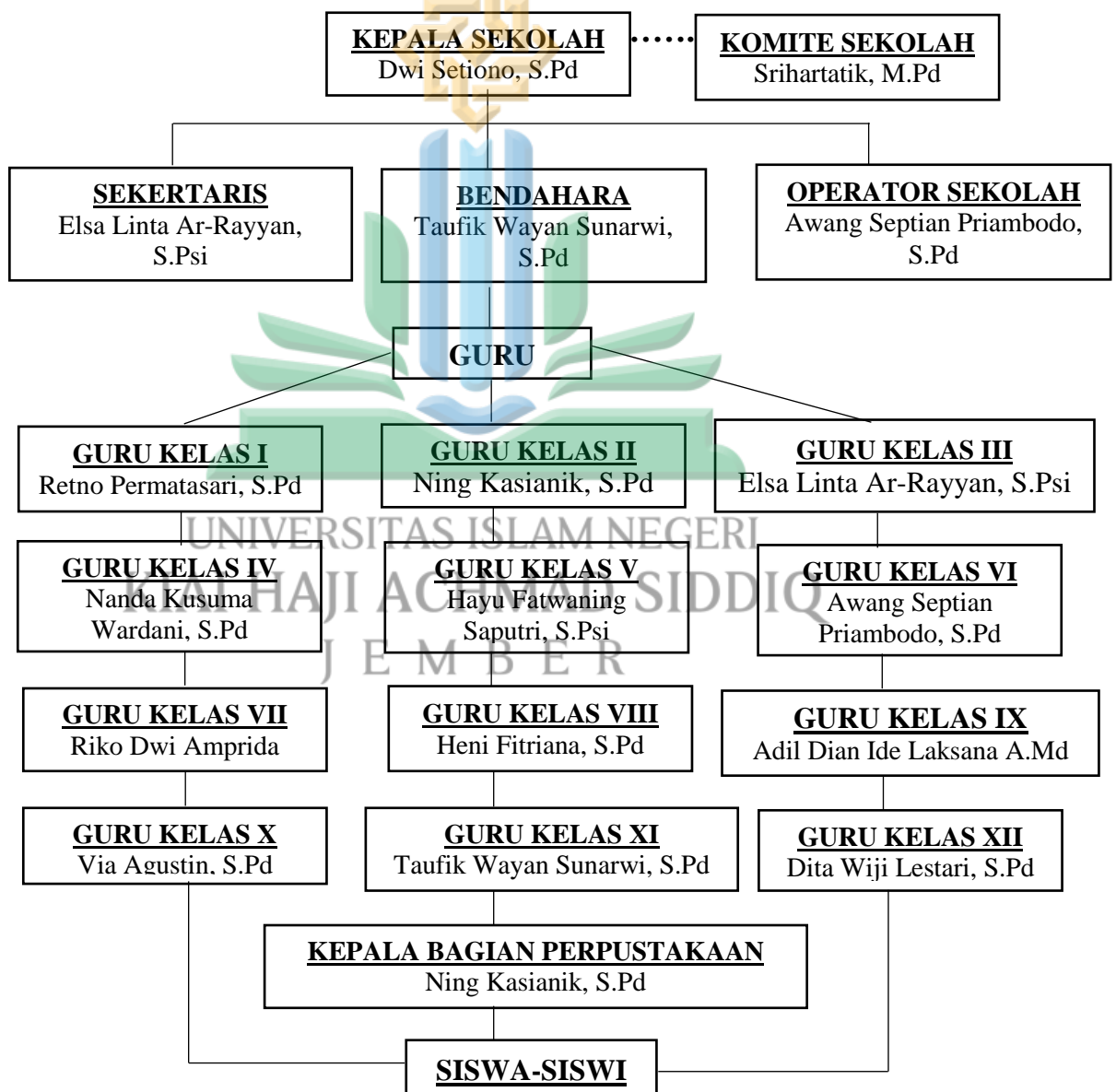
No.	Nama Ruang	Jumlah
1	Ruang Kepala Sekolah	1 Ruang
2	Ruang Guru	1 Ruang
3	Ruang UKS	1 Ruang
4	Ruang Kelas Tunanetra	1 Ruang
5	Ruang Kelas Tunadaksa	1 Ruang
6	Ruang Kelas Autis	1 Ruang
7	Ruang Kelas Tunarungu	1 Ruang
8	Ruang Kelas Tunagrahita	1 Ruang
9	Ruang Perpustakaan	1 Ruang
10	Ruang Tata Boga	1 Ruang
11	Ruang Tata Kecantikan	1 Ruang
12	Ruang Aula	1 Ruang
13	Musholla	1 Ruang

⁷³ Sumber: Dokumentasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, "Sarana dan Prasarana Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo," 2022.

5. Struktur Organisasi Sekolah SLB PGRI Bangorejo

Sekolah luar biasa PGRI Bangorejo memiliki struktur dalam kepengurusan sekolah sebagai berikut:⁷⁴

Bagan 4. 1
Struktur Organisasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo



⁷⁴ Sumber: Dokuemntasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, "Struktur Organisasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo," 2022.

6. Data tenaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo mempunyai tenaga pendidik yang merupakan tenaga pendidik profesional dibidangnya, hal tersebut merupakan salah satu kekuatan yang dimiliki satuan pendidikan. Sebagian besar tenaga pendidik adalah lulusan Pendidikan khusus/pendidikan luar biasa dengan kualifikasi pendidikan S1. Jumlah tenaga pendidik di SLB PGRI Berdasarkan dokumentasi memiliki jumlah tenaga pendidikan dan tenaga kependidikan seluruhnya berjumlah 14 orang, 13 orang tenaga pendidikan dan 1 orang tenaga kependidikan dengan rincian sebagai berikut.⁷⁵

Tabel 4. 2
Data Tenaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan
Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

No	Nama	Jabatan	Status
1	Dwi Setiono, S.Pd	Kepala sekolah	GTY
2	Taufik Wayan Sunarwi, S.Pd	Guru penjaskes	GTY
3	Ning Kasianik, S.Pd	Guru kelas	GTY
4	Elsa Linta Ar-Rayyan, S.Psi	Guru kelas	GTY
5	Hayu Fatwaning, S.Psi	Guru kelas	GTY
6	Dita Wiji Lestari, S.Pd	Guru kelas	GTY
7	Riko Dwi Amprida S.Pd	Guru kelas	GTY
8	Adil Dian Ide Laksana A.Md	Guru kelas	GTY
9	Awing Septian Priambodo, S.Pd	Guru kelas	GTY
10	Via Agustin, S.Pd	Guru kelas	GTY
11	Heni Fitriana, S.Pd	Guru kelas	GTY
12	Nanda Kusuma Wardani, S.Pd	Guru kelas	GTY
13	Retno Permata Sari, S.Pd	Guru kelas	GTY

⁷⁵ Sumber: Dokumentasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, "Data Tenaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo," 2022.

No	Tenaga Pendidik	Jenis Kelamin				Jumlah		
		L		P		S1	S2	Total
	Kualifikasi Pendidikan	S1	S2	S1	S2	S1	S2	Total
1	Guru Honor	4	0	9	0	13	0	13
Jumlah								13

Jumlah tenaga kependidikan yang terdapat di SLB PGRI

Bangorejo saat ini berjumlah 1 orang yaitu:

No	Tenaga Administrasi	Jenis Kelamin		Jumlah	Ket
		L	P		
1	Petugas kebersihan	1	0	1	Orang
JUMLAH		1	0	1	Orang

7. Data Peserta Didik Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo merupakan satuan pendidikan yang berada dalam pengelolaan satu atap bersama dengan satuan pendidikan di bawah kepemimpinan seorang Kepala Sekolah. Jumlah keseluruhan peserta didik Sekolah luar biasa PGRI Bangorejo pada tahun pelajaran 2022/2023 berjumlah 63 peserta didik, terdiri dari 46 peserta didik jenjang Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB), 10 peserta didik jenjang Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMPLB), dan 7 peserta didik jenjang Sekolah Menengah Atas Luar Biasa (SMALB).⁷⁶

Tabel 4.3
Data Peserta Didik Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

Kelas	Jumlah Siswa / Jumlah Ketunaan								Jumlah
	A	B	C	C1	D	D1	G	Autis (H)	
I	-	-	6	-	-	-	-	-	6
II	1	-	3	-	-	-	-	1	5
III	1	3	6	-	-	-	-	-	10
IV	-	-	4	-	-	-	-	4	7
V	-	2	8	-	-	-	-	-	10

⁷⁶ Sumber: Dokumentasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, "Data Peserta Didik Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo," 2022.

VI	-	2	5	-	-	-	-	1	8
VII	-	-	5	-	-	-	-	-	5
VIII	-	2	-	-	-	-	-	3	5
IX	-	-	-	-	-	-	-	-	-
X	-	-	5	-	-	-	-	-	5
XI	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Jumlah	2	9	43	-	-	-	-	9	63

Keterangan:

A : Disabilitas Netra

B : Disabilitas Rungu

C : Disabilitas Grahita Ringan

C1 : Disabilitas Grahita Sedang

D : Disabilitas Daksa Ringan

D1 : Disabilitas Daksa Sedang

G : Disabilitas Ganda

H : Disabilitas Autis

B. Penyajian dan Analisis Data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SLB PGRI Bangorejo dengan memakai teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti akan memaparkan data hasil yang telah diperoleh tentang teknik *positive self talk* dalam proses peningkatan kepercayaan diri siswa tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo.

1. Proses Penerapan Teknik *Positive Self Talk* Dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita

Teknik adalah suatu kiat, siasat, atau penemuan yang digunakan untuk menyelesaikan serta menyempurnakan suatu tujuan langsung.

Dalam peningkatan kepercayaan diri siswa di SLB PGRI Bangorejo guru menggunakan teknik *positive self talk*. Teknik *positive self talk* merupakan berbicara kepada diri sendiri di mana teknik ini dapat mewujudkan tujuan yang diharapkan.

Adapun penerapan teknik *positive self talk* di SLB PGRI Bangorejo sesuai dengan sub bab sebelumnya yaitu dimulai dari identifikasi *self talk* terhadap siswa tunagrahita hingga tahapan perubahan *self talk* yang negatif menjadi positif dan juga pemberian *self talk* yang lebih positif. Berikut peneliti sajikan data yang telah diperoleh penulis selama melaksanakan observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan kesesuaian pertanyaan yang dibuat menurut fokus masalah mengenai proses penerapan teknik *self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri anak tunagrahita:

a. Pemberian bantuan terhadap siswa untuk mengetahui dan memahami terdapatnya *self talk* negatif pada dirinya.

Pada tahap ini guru kelas Bapak Riko Dwi Amprida memulai kelas dengan menanyakan bagaimana aktivitas yang dilaksanakan siswanya yang nantinya hal itu dapat dievaluasi agar siswa dapat menyadari adanya *self talk* yang negatif pada dirinya. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara penulis dengan bapak Riko Dwi Amprida,

“Sebelum pembelajaran dimulai biasanya anak-anak ditanyakan bagaimana harinya, apa saja yang telah dilakukan.

Dari sini dapat diketahui bagaimana perasaan anak-anak di tiap harinya.”⁷⁷

Teknik *self talk* ini dilaksanakan pada saat awal pembelajaran sebagai kata support bagi anak-anak agar semakin semangat dalam belajar dan juga semakin percaya diri akan dirinya senada dengan pernyataan dari Ibu Hayu Fatwaning Saputri

“biasanya pembelajaran dimulai dengan senam, solat dhuha, masuk kelas masing-masing. Sebelum masuk pembelajaran biasanya gurunya bercerita terlebih dahulu di dalam cerita itu ada kata-kata penguatan atau kata positif itu contohnya kayak aku pintar, saat pagi itu juga tidak hanya kata positif saja mbak, anak-anak juga ditanyakan aktivitasnya hari ini contohnya tadi makan sendiri apa disuapin? Kan sudah besar dari adek-adeknya jadi harus bisa lebih mandiri. Dari sini diharapkan anak-anak dapat lebih mandiri dan juga percaya diri akan dirinya.”⁷⁸

Tidak hanya itu pemaparan oleh AMS penyandang tunagrahita ringan menyatakan bahwa

“doa dulu mbak terus sama ditanyai suruh cerita kegiatannya”⁷⁹

Senada dengan perkataan yang dipaparkan oleh AMS dipaparkan juga oleh ANZ penyandang tunagrahita sedang

“iya suruh cerita tadi habis ngapain habis itu suruh ngulangi perkataan”⁸⁰

b. *Self talk* negatif siswa didorong untuk dirubah menjadi *self talk* positif

Pada tahap ini *Self talk* negatif siswa didorong untuk merubahnya menjadi *self talk* positif yang sebelumnya telah dianalisis

⁷⁷ Riko Dwi Amprida, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 11 Mei 2022

⁷⁸ Hayu Fatwaning Saputri, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 15 Mei 2022

⁷⁹ AMS, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 12 Mei 2022

⁸⁰ ANZ, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 19 Mei 2022

dari cerita mereka sebelum berangkat ke sekolah dan aktivitas tersebut.

hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan Bapak Riko Dwi

Amprida:

“Apabila kepercayaan diri anak rendah ataupun semangatnya rendah saya evaluasi dan bertanya dari situlah dimasukkan kata-kata positif untuk merubah kata negatif yang ada pada diri anak. Biasanya anak datang tidak bersemangat atau cemberut saya evaluasi kenapa dan ada apa. Tidak hanya itu sebelum pembelajaran dimulai biasanya dilakukan pemberian kata-kata positif seperti saya bisa, saya kuat, saya sehat, saya semangat, sebagai support untuk anak-anak di pagi hari, saat ngasih kata-kata juga anak-anak mengulangi kata yang sama secara bersamaan. Selanjutnya baru masuk ke pembelajaran.”⁸¹

Tidak hanya itu hasil dari wawancara oleh DFJ penyandang tunagrahita berat bahwasannya

“ngulangi yang diomongin Pak Riko tadi kayak aku bisa”⁸²

Senada dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terkait pelaksanaan teknik positif *self talk* ini menemukan beberapa langkah penerapannya yaitu;

- a. Sebelum pembelajaran dibuka dengan salam dan membaca doa sebelum belajar
- b. Siswa diberi kesempatan untuk bercerita masing-masing kegiatannya sebelum berangkat ke sekolah
- c. Setelah siswa bercerita lantas guru mengevaluasi penyebab adanya *self talk* yang negatif yang terdapat pada siswa

⁸¹ Riko Dwi Amprida, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 11 Mei 2022

⁸² DFJ, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 12 Mei 2022

- d. Selanjutnya guru memberikan *self talk* yang positif dan siswa diharuskan mengulangi yang telah disampaikan
- e. Dalam penerapannya guru memberikan kata-kata *self talk* tidak hanya saat awal pembelajaran saja juga di saat pembelajaran berlangsung.
- f. Penerapan dari afirmasi atau *self talk* positif menggunakan kata “aku”, “saya” atau nama dari siswa.
- g. Kalimat afirmasi yang realistis, singkat, dan mampu dipahami dengan mudah oleh siswa seperti “aku bisa”, “aku pintar”, “saya pemberani”.
- h. Sering mengulangi afirmasi kepada siswa setiap hari sebagai rutinitas dalam memulai pembelajaran dan di masukkan di saat pembelajaran berlangsung.⁸³

Berdasarkan penjelasan dari narasumber dan hasil observasi dapat dianalisis bahwa pelaksanaan teknik *positive self talk* diawali sebelum pembelajaran dimulai dengan salam dan berdoa selanjutnya bercerita dan menanyakan kabar dari anak terlebih dahulu lantas dievaluasi agar tahu akar masalah yang membuat anak memiliki pandangan negatif yang akhirnya menimbulkan *self talk* yang negatif pula. Tahap selanjutnya *self talk* yang negatif tersebut dirubah menjadi *self talk* yang lebih positif dan siswa diharuskan untuk mengulangi perkataan yang dilontarkan oleh guru.

⁸³ Observasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, 18 Mei 2022

2. Hasil Dari Penerapan Teknik *Positive Self Talk* dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita

Dalam sebuah penerapan diharapkan terdapat capaian atau hasil yang ingin dicapai dari terlaksanakannya teknik *positive self talk* untuk peningkatan kepercayaan diri dituturkan oleh Bapak Riko Dwi Amprida, beliau menuturkan:

“dalam proses pelaksanaan ini hasilnya tergantung merekanya mbak, untuk anak berkebutuhan khusus kan memiliki karakternya masing-masing ada yang pendiam ada yang ceria apabila di kelas kita biasanya ceria-ceria dulu.”⁸⁴

Hal yang sama juga dituturkan oleh Ibu Hayu Fatwaning Saputri, beliau mengatakan:

“penerapan ini hasilnya gak bisa dipaksakan mbak, tergantung anaknya”⁸⁵

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa hasil yang dicapai tidak sepenuhnya menjamin teknik *self talk* ini berhasil 100 % dalam meningkatkan kepercayaan diri pada anak. Berhasil atau tidaknya tergantung dari masing-masing anak-anak. Guru tidak dapat memaksakan pemikirannya kepada anak-anak berkebutuhan khusus. Ada yang berhasil dan ada yang juga tidak berhasil dilihat dari perilaku anak-anak. Seperti halnya ketika disuruh untuk bertanya apa yang tidak dipahami ada yang bertanya langsung kepada guru ada yang tidak dan bertanya kepada teman sekelasnya. Seperti yang dituturkan oleh Pak Riko Dwi Amprida.

⁸⁴ Riko Dwi Amprida, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 11 Mei 2022

⁸⁵ Hayu Fatwaning Saputri, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 15 Mei 2022

“yang paling percaya diri itu di kelas ini D mbak, dia bisa berinteraksi dengan siapa saja. Kalo yang sering bertanya di kelas itu kayak A, dia kalo endak paham tanya, ini dikerjakan sampai nomor berapa pak? Atau itu tulisannya apa pak?, kan di kelas ini tingkatan tunagrahitanya berbeda-beda kayak A dia tunagrahita ringan, jadi bisa lebih dapat mengerti atau nangkep apa yang dikatakan, lantas Z dia tunagrahita sedang, dan kalo D itu tunagrahita berat.”⁸⁶

Dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa hasil tergantung dari anaknya. Diperkuat juga dari hasil observasi peneliti saat pembelajaran siswa yang bernama AMS penyandang tunagrahita ringan lebih aktif bertanya dibanding DFJ penyandang tunagrahita berat dan juga ANZ penyandang tunagrahita sedang. Untuk DFJ lebih sering berinteraksi dan menghabiskan waktunya dengan teman kelas lainnya di saat jam istirahat.⁸⁷ Dari hasil observasi yang diperoleh pada penelitian memberikan hasil yang dicapai dari terlaksananya penerapan teknik *self talk* ialah anak lebih percaya diri dari sebelum adanya penerapan. Seperti yang dipaparkan oleh ANZ penyandang tunagrahita sedang.

“kalo aku biasanya ngomong sama diri sendiri, bisa. Kayak contoh dulu aku pernah disuruh maju ke depan ada lomba, aku suruh ngomong di depan banyak orang. Awalnya aku ragu, dredeg, gak percaya diri ngomong di depan banyak orang. aku terus ngomong sama diri Z bahwa Z bisa, aku percaya diri sama diri Z, kadang juga Z ngomong sendiri buat nguatin diri kan sering gak nyaman ngomong sama orang lain kayak sekarang ngomong sama mbak, kalo ngomong sama temen sendiri ndak takut.”⁸⁸

Selain pemaparan yang telah dipaparkan oleh ANZ penyandang tunagrahita sedang dari hasil wawancara yang lain terkait hasil penerapan

⁸⁶ Riko Dwi Amprida, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 11 Mei 2022

⁸⁷ Observasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, 18 Mei 2022

⁸⁸ ANZ, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 19 Mei 2022

teknik positif *self talk* ini diperkuat dengan pemaparan siswa lain yakni DFJ.

“aku pas ngerasa sedih ngomong sama diri kadang kayak gak percaya sama diri bahwa bisa, tapi setelah itu bisa mikir positif lagi. Apalagi pas sekolah kayak berangkat sekolah gak semangat pas masuk kelas sebelum pelajaran suruh cerita aku seneng lagi apalagi pas dikasih semangat, jadi lebih semangat lagi akunya. Aku percaya diri gak takut ngobrol sama mbak, malah seneng”⁸⁹

Tidak hanya itu terdapat juga pemaparan dari siswa AMS penyandang tunagrahita ringan yang menyatakan bahwa

“ngobrol sama diri sendiri itu kadang-kadang. Kalo habis cerita pas di sekolah sih seneng aja suruh cerita, ngerasain sedih jadi seneng. Terus pas di ajak ngobrol kata positif juga jadi kayak lebih semangat. Kalo percaya diri aku percaya diri”⁹⁰

Berdasarkan data di atas bahwa dapat diketahui hasil dari teknik positif *self talk* ini menurut siswa adalah adanya perubahan perasaan yang awalnya negatif dapat menjadi lebih positif. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan bahwa hasil penerapan teknik *self talk* dapat disimpulkan hasilnya bergantung pada anaknya karena memiliki karakter yang berbeda-beda. Namun, teknik ini juga dapat memberikan efek perasaan yang semulanya negatif menjadi lebih positif atau lebih baik lagi.

⁸⁹ DFJ, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 12 Mei 2022

⁹⁰ AMS, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 12 Mei 2022

3. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penerapan Teknik *Positive Self Talk* dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita.

Dalam penerapannya sebuah teknik akan adanya faktor pendukung maupun hambatan, dalam penerapan teknik *self talk* ini tidak hanya berjalan secara sempurna. Dari hasil wawancara dengan Ibu Hayu Fatwaning Saputri menyatakan bahwa

“Faktor pendukung adanya penerapan ini ada, tiap mau pelajaran kan anak-anak suruh cerita dari situ kita kan bisa evaluasi perasaannya. Pas ngasih kata motivasi dan mereka juga mengulangi perkataannya. Gak hanya itu kayak pas acara outbond bisa nyemangatin adiknya kaya ayo kamu bisa. Jadi diterapin. Dari situ sikapnya ada perubahan dari yang awalnya cemberut bisa kembali baik lagi moodnya. di awal kayak gak percaya diri bisa berubah jadi percaya diri, adanya dorongan perubahan mbak dari anaknya”⁹¹

Senada dengan data hasil wawancara di atas hasil dari observasi di saat pembelajaran Bapak Riko Dwi Amprida tentang pendidikan kewarganegaraan yaitu terdapatnya interaksi antar teman atau diskusi bagaimana tulisan di atas dan adanya keinginan untuk mau percaya diri dengan bertanya di saat pembelajaran berlangsung yang tidak dipahami yang ditulis oleh guru walaupun berulang kali.⁹²

Terlepas adanya faktor pendukung sebaliknya juga terdapat faktor penghambat dalam penerapan teknik *positive self talk* ini. Seperti yang dikatakan oleh Ibu Hayu Fatwaning Saputri

“kalau adanya hambatan pasti, dikarenakan kan kita nerapin teknik ini ke anak berkebutuhan khusus dan itu tidak mudah, kadang apa

⁹¹ Hayu Fatwaning Saputri, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 15 Mei 2022

⁹² Observasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, 18 Mei 2022

yang kita omongkan ke anaknya tidak sampai walaupun mereka mengikuti apa yang diucapkan. Ada lain juga hal hambatannya yakni teknik ini juga belum tentu diterapkan anaknya di rumah”⁹³

Senada dengan yang di ungkapkan oleh Bapak Riko Dwi Amrida bahwa hambatan dalam penerapan teknik ini yakni

“hambatannya itu pasti ada mbak, apalagi ini anak tunagrahita, secara IQ nya di bawah anak normal lainnya. Perlu ada pengulangan agar paham dan kadang lupa apa yang tadi telah disampaikan. Hambatan yang lain orang tua belum tentu menerapkan hal yang sama di rumah”⁹⁴

Dapat dijelaskan dari pernyataan di atas bahwa faktor pendukung dari penerapan teknik ini adalah adanya rutinitas sebelum dimulainya pembelajaran siswa ditanyai apa yang dilakukan sebelum berangkat ke sekolah diberikan waktu untuk bercerita. Dari situlah guru dapat mengevaluasi apa yang dirasakan oleh siswa dan dapat memberikan afirmasi positif untuk merubah afirmasi yang negatif. Untuk faktor penghambat dari penerapan teknik positif *self talk* ini adalah penerapan yang dilakukan terhadap anak berkebutuhan khusus yakni IQ yang dipunyai tunagrahita di bawah anak normal. Hal itu memberikan dampak siswa kurang memahami apa yang disampaikan dan pengulangan setiap apa yang disampaikan. Hambatan yang lainnya juga belum tentu teknik ini diterapkan kembali oleh siswa di rumah dan juga orang tua belum tentu menerapkan hal yang sama di rumah.

Tidak hanya itu terdapat hambatan lainnya yakni pada siswa DFJ sebagai penyandang tunagrahita berat dalam kemampuan berkomunikasi

⁹³ Hayu Fatwaning Saputri, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 15 Mei 2022

⁹⁴ Riko Dwi Amrida, diwawancara oleh penulis, Banyuwangi, 11 Mei 2022

kurang jelas yang diucapkan hal ini berdampak terhadap pemahaman guru tentang dibicarakan dan kurang maksimalnya pemberian *self talk* positif terhadap siswa. Pada siswa ANZ sebagai penyandang tunagrahita sedang adanya faktor penghambat yaitu kurang adanya keterbukaan terhadap yang dirasakan oleh siswa. Pada siswa AMS sebagai penyandang tunagrahita ringan, faktor penghambatannya yakni beberapa kali terlihat sibuk dengan kesibukannya sendiri hal ini berdampak kurang maksimalnya penerapan teknik *self talk*. Hambatan yang lainnya juga belum tentu teknik ini diterapkan kembali oleh siswa di rumah dan juga orang tua belum tentu menerapkan hal yang sama di rumah.⁹⁵

Dari hasil wawancara dan observasi maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor penghambat dari adanya penerapan teknik *positive self talk* adalah penerapannya yang diberikan kepada anak tunagrahita hal tersebut memberikan dampak siswa kurang memahami apa yang disampaikan dan pengulangan setiap apa yang disampaikan dan masing-masing siswa memiliki hambatan yang berbeda-beda tiap individunya. Hambatan yang lainnya juga belum tentu teknik ini diterapkan kembali oleh siswa di rumah dan juga orang tua belum tentu menerapkan hal yang sama di rumah.

C. Pembahasan Temuan

Dari penelitian yang telah dilaksanakan memberikan hasil melalui metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya penulis

⁹⁵ Observasi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo, 18 Mei 2022

menjabarkan hasil yang telah ditemui di lapangan dengan membandingkan teori yang telah dibahas sebelumnya pada bab dua, dari hasil yang diperoleh waktu penelitian berikut hasilnya.

1. Proses Penerapan Teknik *Positive Self Talk* Dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita

Positive self talk adalah teknik berkomunikasi dengan diri sendiri tentang hal yang bersifat positif yang digunakan untuk mengembangkan pemikiran yang positif yang dilakukan berulang-ulang pada saat tertentu dengan menyangkal kepercayaan yang tidak masuk akal ataupun negatif agar menghasilkan pemikiran yang lebih positif dan juga menguatkan individu.⁹⁶

Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti dalam penerapannya, pelaksanaan teknik *positive self talk* ini terdapat tahap-tahap yang digunakan yaitu:

- a. Sebelum pembelajaran dibuka dengan salam dan membaca doa sebelum belajar
- b. Siswa diberi kesempatan untuk bercerita masing-masing kegiatannya sebelum berangkat ke sekolah
- c. Setelah siswa bercerita lantas guru mengevaluasi penyebab adanya *self talk* yang negatif yang terdapat pada siswa
- d. Selanjutnya guru memberikan *self talk* yang positif dan siswa diharuskan mengulangi yang telah disampaikan

⁹⁶ Nur Wahyuni, Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2020), 3.

- e. Dalam penerapannya guru memberikan kata-kata *self talk* tidak hanya saat awal pembelajaran saja juga di saat pembelajaran berlangsung.
- f. Penerapan dari afirmasi atau *self talk* positif menggunakan kata “aku”, “saya” atau nama dari siswa.
- g. Kalimat afirmasi yang realistis, singkat, dan mampu dipahami dengan mudah oleh siswa seperti “aku bisa”, “aku pintar”, “saya pemberani”.
- h. Sering mengulangi afirmasi kepada siswa setiap hari sebagai rutinitas dalam memulai pembelajaran dan di masukkan di saat pembelajaran berlangsung

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil dari temuan ini sejalan dengan Felix Rifaldi yaitu pelaksanaan dari *positive self talk* yakni pemberian bantuan terhadap konseli untuk mengetahui dan memahami terdapatnya *self talk* negatif pada dirinya. *Self talk* negatif siswa didorong untuk dirubah menjadi *self talk* positif. Hal ini juga diperkuat dengan hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan tekniknya oleh Gerald Corey yakni *self talk* menggunakan kata ganti orang pertama seperti “aku, saya”. Afirmasi ditujukan pada waktu sekarang, afirmasi singkat, dan di ulangi. Senada dengan hal tersebut bahwa teknik *self talk* dengan teori menurut Seligman dan Reichenberg menyatakan bahwa *positive self talk* adalah pembicaraan yang tujuannya memberikan antusiasme atau keberanian positif kepada diri setiap hari hal itu disebut *pep talk*. Dalam penggunaan *positive self talk* individu akan terus mengulangi kata membangun yang dapat membantu disaat dihadapkan

pada masalah. *Self talk* adalah teknik menyangkal pikiran yang irasional menjadi rasional yang menghasilkan pemikiran yang lebih positif dan *self talk* yang positif. Tidak hanya itu *self talk* dapat menjadi cara untuk menangani pernyataan negatif yang dikatakan oleh diri sendiri.⁹⁷

2. Hasil Dari Penerapan Teknik *Positive Self Talk* Dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita

Manfaat dari adanya penerapan teknik *positive self talk* ini salah satunya yakni menurut Dita Iswari dan Nurul Harini mendeskripsikan tentang manfaat adanya *self talk* yakni semakin positif ucapan kata untuk diri maka hal tersebut dapat membuat perasaan akan semakin positif juga. Lebih baik kalimat negatif dikurangi penggunaannya agar tidak berdampak kepada perasaan dan merubahnya menjadi negatif.⁹⁸

Berdasarkan temuan yang ada di lapangan, pelaksanaan teknik *positive self talk* yang diberikan oleh guru sekolah luar biasa PGRI Bangorejo kepada siswa tunagrahita, terdapat perubahan yang dialami oleh tiga informan. Data yang didapatkan peneliti di tempat penelitian berupa implikasi teknik *positive self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ini sejalan dengan teori Syafrianto yaitu:

- a. Siswa yang semulanya merasa sedih dan kurang adanya kepercayaan diri dapat lebih percaya diri

⁹⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2017), 223.

⁹⁸ Dita Iswaril dan Hartini Nurul, "Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction," *Journal Unair Surabaya*, no. 3 (2005).

- b. Dapat lebih mengenal diri sendiri, melalui *self talk* akan mendapatkan gambaran diri dan nantinya akan lebih mengerti perilakunya
- c. Adanya kemampuan untuk menanggulangi masalah, seperti halnya saat tidak mengerti apa yang dituliskan oleh guru di papan tulis, hal itu adanya kemauan untuk terdorong bertanya dan mendapatkan pemahaman. Seperti salah satu ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yakni berani mengakui ketika belum paham. Anak sangat percaya pada kemampuan dirinya karena ia mengakui bahwa ia belum paham.

Tidak hanya itu orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi disebutkan dalam buku Seri Pendidikan Orang Tua Membantu Anak Percaya Diri oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mendeskripsikan bahwa ciri anak yang memiliki kepercayaan diri tinggi fokus pada kelebihannya, berani mengambil resiko, berani mengakui apabila belum paham, dan terus belajar pantang menyerah.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penerapan Teknik *Positive Self Talk* Dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita

Dalam penerapan teknik positif *self talk* ini terdapat faktor pendukung maupun penghambat. Berdasarkan temuan di tempat penelitian diperoleh bahwa faktor pendukung teknik *positive self talk* ini adalah adanya aktivitas rutin atau pembiasaan yang diterapkan oleh guru diawal pembelajaran dengan membiasakan siswa bercerita kegiatan sebelum berangkat ke sekolah, dari situlah guru dapat mengevaluasi apa yang

dirasakan oleh siswa dan dapat memberikan afirmasi positif untuk merubah afirmasi yang negatif. Memberikan pemahaman baru bagi siswa. Hal itu dipandang dapat membantu peningkatan kepercayaan diri siswa.

Untuk faktor penghambat dari penerapan teknik positif *self talk* ini adalah penerapan yang dilakukan terhadap anak berkebutuhan khusus yakni tunagrahita yang memiliki IQ di bawah anak normal. Hal itu memberikan dampak siswa kurang memahami apa yang disampaikan dan pengulangan setiap apa yang disampaikan. Guru tidak dapat memaksakan pemikirannya kepada anak-anak. Ada yang berhasil dan ada yang juga tidak berhasil dilihat dari perilaku anak-anak. Tidak hanya itu masing-masing siswa memiliki hambatan yang berbeda-beda tiap individunya. Hambatan lainnya juga belum tentu teknik ini diterapkan kembali oleh siswa di rumah dan juga orang tua belum tentu menerapkan hal yang sama di rumah.

Tidak hanya itu terdapat hambatan lainnya yakni pada siswa DFJ sebagai penyandang tunagrahita berat dalam kemampuan berkomunikasi kurang jelas yang diucapkan hal ini berdampak terhadap pemahaman guru tentang dibicarakan dan kurang maksimalnya pemberian *self talk* positif terhadap siswa. Pada siswa ANZ sebagai penyandang tunagrahita sedang adanya faktor penghambat yaitu kurang adanya keterbukaan terhadap yang dirasakan oleh siswa. Pada siswa AMS sebagai penyandang tunagrahita ringan, faktor penghambatannya yakni beberapa kali terlihat sibuk dengan kesibukannya sendiri hal ini berdampak kurang maksimalnya penerapan

teknik *self talk*. Hambatan yang lainnya juga belum tentu teknik ini diterapkan kembali oleh siswa di rumah dan juga orang tua belum tentu menerapkan hal yang sama di rumah.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini sejalan dengan Gerald Corey bahwasannya kelebihan dalam teknik positif *self talk* merupakan pelekatan pengetahuan baru yang diperoleh ke tindakan. Dari teknik ini akan memperoleh pemahaman yang memberikan dampak sadar terhadap sifat permasalahan yang sedang dihadapi individu. Seseorang akan menemui dan mengetahui akar permasalahannya yang sebelumnya tidak diketahui.⁹⁹

Kekurangannya dalam penerapan teknik ini sangat ditaktik yaitu perlunya konselor yang mengenal dirinya sendiri secara baik dan hati-hati agar tidak memaksakan pemikiran hidupnya kepada konseli dan memberikan pengajaran yang objektif.

⁹⁹ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi, (Bandung: Refika Aditama, 2007), 259.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada uraian sebelumnya yakni BAB IV merupakan hasil dari kajian teoritis dengan hasil penelitian lapangan dan juga mengacu pada rumusan masalah penelitian skripsi, berikut kesimpulannya:

1. Proses penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo yaitu pelaksanaan teknik *positive self talk* diawali sebelum pembelajaran dimulai dengan salam dan berdoa selanjutnya bercerita dan menanyakan kabar dari anak terlebih dahulu lantas di evaluasi dari cerita tersebut agar tahu akar masalah yang membuat anak memiliki pandangan negatif yang akhirnya menimbulkan *self talk* yang negatif pula. Tahap selanjutnya *self talk* yang negatif tersebut dirubah menjadi *self talk* yang lebih positif dan siswa diharuskan untuk mengulangi perkataan yang dilontarkan oleh guru.
2. Hasil dari penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo yaitu hasilnya bergantung pada siswa dikarenakan siswa juga memiliki karakter yang berbeda-beda. Namun, teknik ini juga dapat memberikan efek perasaan yang semulanya negatif menjadi lebih positif atau lebih baik lagi tidak hanya itu siswa juga merasa semakin percaya diri.
3. Faktor yang mendukung dan menghambat penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita di SLB

PGRI Bangorejo. Faktor pendukung dari penerapan teknik ini adalah adanya pembiasaan atau rutinitas yang diterapkan oleh guru di awal pembelajaran dengan membiasakan siswa bercerita kegiatan sebelum berangkat ke sekolah, dari cerita tersebut di evaluasi dan diberikan *self talk* positif hal itu dipandang dapat membantu peningkatan kepercayaan diri siswa. Untuk faktor penghambat dari penerapan teknik positif *self talk* ini yakni teknik ini dilakukan kepada anak berkebutuhan khusus yakni tunagrahita hal itu memberikan dampak kurang adanya pemahaman pada siswa sehingga pengulangan setiap yang disampaikan. Guru tidak dapat memaksakan pemikirannya. Tidak hanya itu masing-masing siswa memiliki hambatan yang berbeda-beda tiap individunya. Hambatan lainnya juga belum tentu teknik ini diterapkan kembali oleh siswa di rumah dan juga orang tua belum tentu menerapkan hal yang sama di rumah.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis di Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo ini khususnya dalam penerapan teknik *positive self talk* dalam peningkatan kepercayaan diri anak tunagrahita, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember

Diharapkan selalu meningkatkan kualitas maupun kuantitasnya untuk menjadi tempat dalam menimba ilmu bagi mahasiswa yang dapat

menjadi lulusan yang profesional dan kompeten dibidang akademik maupun non akademik.

2. Bagi Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

Agar selalu menjaga dan meningkatkan kualitas dalam penerapan teknik *self talk* guna untuk peningkatan kepercayaan diri pada siswa.

3. Bagi orang tua

Diharapkan untuk dapat menerapkan teknik *positive self talk* ini tidak hanya sekali dua kali namun berulang kali kepada anak agar memiliki konsep diri dan kepercayaan diri. Orang tua juga bisa menggunakannya secara pribadi untuk dapat memberikan efek lebih positif terhadap diri sendiri.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinova, Danu Eko. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif; Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Calpulis, 2015.
- Alsa, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kepercayaan diri Remaja Penyandang Cacat Fisik” *Jurnal psikologi* no 1, (2006).
- Amin, Abdul. “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja.” *Jurnal Psikologi*, no 2, (September, 2018): 80.
- Amri, Syaipul. “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu.” *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*. no 2, (Desember, 2018): 160.
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Jejak, 2018.
- Apriyanto, Nunung. *Seluk Beluk Tunagrahita & Strategi Pembelajarannya*. Jogjakarta: Javalitera, 2012.
- Atmaja, Jati Rinakri. *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, 2007.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Alquran Dan Terjemahan*. Bandung: Penerbit Diponegoro, 2009.
- Desiningrum, Dinie Ratri. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikosain, 2016.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2017.
- Erhamwilda. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Gufron, Ali. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2011.
- Gunarsa, Inggih D. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia, 2000.
- Handayani, Titik dan Angga Sisca Rahadian, “Peraturan Perundangan Dan Implementasi Pendidikan Inklusif”, *Lembaga Pengetahuan Indonesia Masyarakat Indonesia*, no 1, (Juni 2013): 32-33.

- Hidayati, Sifaturnur Rif'ah Nur dan Siti Ina Savira. "Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. no 3. (2021): 2.
- IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare." *Jurnal Blotek*, no 1, (Juni, 2017): 91.
- Indraharsani, Saraswati dan IGAP Wulan Budisetyani. "Efektivitas *Self-Talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket." *Jurnal Psikologi*, no.2 (2017).
- Iswaril, Dita dan Hartini Nurul. "Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self-Talk* terhadap Penurunan Tingkat *Body-Dissatisfaction*". *Journal Unair Surabaya*, no 3, (2005).
- Kasiran, Moh. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: UIN Maliki Press, 2010.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. *Seri Pendidikan Orang Tua Membantu Anak Percaya Diri oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- Kemis dan Ati Rosnawati. *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*, Jakarta: Luxima Metro Media, 2013.
- Mayangsari, Novi. "Layanan Pendidikan Bagi Anak Tunagrahita Dengan Tipe Down Syndrome." *YINYANG: Jurnal Studi Islam, Gender dan Anak*. no 1 (Juni 2019): 115.
- Mildawani, Tri. S. *Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta: Lestari Kiranatama, 2014.
- Penyusun, Tim. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jember: IAIN Jember, 2021.
- Pujiastuti, Triyani. *Perkembangan Keagamaan Anak Tunagrahita Studi Kasus di Sekolah Luar Biasa Negeri Kota Bengkulu*. Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2021.
- Reviliana, Merry. "Penggunaan Teknik Positive *Self-Talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020", Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- Rhon, Jim. *Dahsyatnya Terapi Berbicara Positive Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011.

- Rifai, Muh. Ekhsan. *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dalam Kecemasan Matematika*. Sukoharjo: Sindunata, 2018.
- Rifialdi, Felix. “Pengaruh Latihan Imagery Relaxation dan Self Talk Terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 Point Shoot Atlet Putra Bola Basket.” Yogyakarta: Tesis FIK UNY, 2012.
- Santrock. *Adolecense (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Sekretariat Negara Republik Indonesia. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Tambunan, Syafrianto. “Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam).” *AL-IRSYAD Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, no 1, (Juni, 2019): 101.
- Tiffani, “Hubungan Antara Self Talk dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Bola Basket di Kota Palembang”, *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, no 1 (Juli 2006): 71.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas.
- Wahyuni, Nur. “Penerapan Teknik Self Talk Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar.” Skripsi: Universitas Negeri Makassar, 2020.
- Widiyastuti, Prilly Ana. “Efektivitas Metode *Positive Self Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Karanganom.” Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta, 2014
- Wulaningsih, Indryastuti. “Efektivitas *Positive Self Talk* Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMP 3 Banguntapan.” Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.
- Yusmiar, “Pengembangan Rasa Percaya Diri dan Sosial dalam PAI di Panti Asuhan Al-Hakim Pakem Sleman Yogyakarta. Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012.
- Yusuf, Ahmad dan Haslinda, “Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep.” *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, no 1, (April, 2019): 161.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

MATRIK PENELITIAN

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Permasalahan
Penerapan Teknik <i>Positive Self Talk</i> dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita Di SLB PGRI Bangorejo	<ol style="list-style-type: none"> Teknik <i>positive Self Talk</i> Peningkatan Kepercayaan diri Anak Tunagrahita 	<ol style="list-style-type: none"> <i>Positive Self talk</i> Kepercayaan diri Tunagrahita 	<ol style="list-style-type: none"> Pengertian Teknik <i>Positive Self Talk</i> Asal Muasal <i>Self Talk</i> Manfaat <i>Positive Self Talk</i> Hal yang Diperhatikan dalam <i>Positive Self Talk</i> Langkah Menerapkan Teknik <i>Positive Self Talk</i> Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Positive Self Talk</i> Pengertian Kepercayaan Diri Aspek Kepercayaan Diri Ciri-ciri Percaya Diri Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Pengertian Tunagrahita Karakteristik Tunagrahita Klasifikasi Tunagrahita Penyebab Anak Tunagrahita 	<ol style="list-style-type: none"> Informan <ol style="list-style-type: none"> Kepala sekolah SLB PGRI Bangorejo Guru SLB PGRI Bangorejo Siswa Tunagrahita SLB PGRI Bangorejo Dokumentasi Wawancara Kepustakaan <ol style="list-style-type: none"> Buku Jurnal Skripsi 	<ol style="list-style-type: none"> Pendekatan penelitian: kualitatif Jenis Penelitian : deskriptif kualitatif Teknik Pengambilan responden: <i>purposif</i> Teknik pengambilan data: <ol style="list-style-type: none"> Wawancara Observasi Dokumentasi Teknik analisis data: <ol style="list-style-type: none"> Kondensasi data Penyajian data kesimpulan Keabsahan data: <ol style="list-style-type: none"> Triangulasi sumber Triangulasi teknik 	<ol style="list-style-type: none"> Bagaimana Proses Penerapan Teknik <i>Positive Self Talk</i> dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo? Bagaimana Hasil Dari Penerapan Teknik <i>Positive Self Talk</i> dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo? Faktor Apa Saja yang Mendukung dan Menghambat Penerapan Teknik <i>Positive Self Talk</i> dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita di SLB PGRI Bangorejo?

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anatus Solehah
NIM : D20183003
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

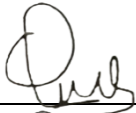








Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

J E M B E R

Jember, 7 November 2022
Saya yang menyatakan,


Anatus Solehah
Nim. D20183003

**JURNAL KEGIATAN PENELITIAN SEKOLAH LUAR BIASA
PGRI BANGOREJO**

No.	Tanggal	Uraian	Paraf
1.	18 April 2022	Silaturahmi sekaligus memberikan surat izin penelitian	
2.	25 April 2022	Wawancara dengan kepala sekolah SLB PGRI Bangorejo Bapak Dwi Setiono	
3.	11 Mei 2022	Wawancara dengan Bapak Riko Dwi Amprida tentang penerapan teknik <i>positive self talk</i>	
4.	12 Mei 2022	Wawancara dengan informan siswa tunagrahita AMS (informan 1)	
5.	12 Mei 2022	Wawancara dengan informan siswa tunagrahita DFJ (informan 2)	
6.	15 Mei 2022	Wawancara dengan Ibu Hayu Fatwaning Saputri tentang penerapan teknik <i>positive self talk</i>	
7.	18 Mei 2022	Observasi pelaksanaan penerapan teknik <i>positive self talk</i>	
8.	19 Mei 2022	Wawancara dengan informan siswa tunagrahita ANZ (informan 3)	
9.	24 Mei 2022	Pengambilan data profil sekolah, sarana pra sarana, struktur, dll.	

**PEDOMAN PENELITIAN
DI SLB PGRI BANGOREJO KABUPATEN BANYUWANGI**

A. Pedoman Observasi

1. Mengamati fasilitas sarana dan prasarana lokasi penelitian
2. Mengamati rangkaian pelaksanaan penerapan dari teknik *positive self talk* di Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo
3. Mengamati kondisi siswa saat pelaksanaan implementasi teknik *positive self talk* di Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo
4. Mengamati aktivitas siswa di Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

B. Pedoman Wawancara

Guru Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

1. Bagaimana tentang kepercayaan diri peserta didik?
2. Aktivitas yang biasa dilakukan sebelum pembelajaran dan sesudahnya?
3. Bagaimana interaksi mereka antar temannya?
4. Bagaimana proses dalam menerapkan self talk pada anak tunagrahita?
5. Bagaimana hasil dalam menerapkan teknik *positive self talk* pada anak tunagrahita?
6. Faktor apa saja yang mendukung dan menghambat penerapan teknik *positive self talk* pada anak tunagrahita?

Kepala Sekolah Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

1. Bagaimana sejarah berdirinya SLB PGRI ini?
2. Berapa guru dan siswa yang ada di sekolah ini?
3. Bagaimana keadaan sarana & prasarana disini?
4. Visi, misi dan tujuan dari sekolah ini apa?
5. Struktur Organisasi di sekolah ini bagaimana?

Siswa Tunagrahita Sekolah Luar Biasa PGRI Bangorejo

1. Belajar apa di sekolah?
2. Bagaimana interaksi dengan teman teman?
3. Apakah sering mengatakan hal positif contoh aku bisa, aku kuat?
4. Apakah percaya diri di saat maju ke depan atau mengobrol dengan orang lain? Atau merasa gugup?
5. Bagaimana perasaanya setelah bercerita?
6. Adakah perubahan setelah mengatakan hal positif?

DOKUMENTASI



Lokasi Penelitian SLB PGRI Bangorejo



Wawancara dengan Bapak Riko Dwi Amprida



Wawancara dengan Ibu Hayu Fatmaning Saputri



Wawancara dengan DFJ (siswa tunagrahita berat)



Wawancara dengan ANZ (siswa tunagrahita sedang)



Wawancara dengan Kepala Sekolah Bapak Dwi Setiono



Wawancara dengan AMS (siswa tunagrahita ringan)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 1190 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 4 /2022 14 April 2022
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala Sekolah SLB PGRI Bangorejo

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Anatus Solehah

NIM : D20183003

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30-hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Penerapan Teknik Self Talk untuk Peningkatkan Kepercayaan Diri Anak Berkebutuhan Khusus di SLB PGRI Bangorejo Kabupaten Banyuwangi"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik


Siti Raudhatul Jannah



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JAWA TIMUR
CABANG KABUPATEN BANYUWANGI

SLB PGRI BANGOREJO

NSS : 282052502026 NIS : 280260 NPSN : 69861080
Tanjungrejo Kebondalem Bangorejo Banyuwangi Tlpn 085204937504 Kode Pos 68487
Email : slbpgri.bangorejo@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No.190/C.1/SLB.PGRI/26/VIII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SLB PGRI Bangorejo Kecamatan
Bangorejo

Nama : DWI SETIONO, S.Pd
NPA.PGRI : 1.3.33.02.00008
Jabatan : Kepala Sekolah
Tempat Dinas : SLB PGRI Bangorejo

Menerangkan dengan Sebenarnya bahwa nama yang tercantum di bawah ini sebagai
berikut :

Nama : Anatus Solehah
Tempat/Tanggal Lahir : Banyuwangi, 21 Januari 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
NIM : D20183003
Program Studi : Bimbingan-Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Alamat : Dsn. Kebonsari RT/RW 03/01 Kec. Cluring
Kab. Banyuwangi

Telah melaksanakan penelitian di SLB PGRI Bangorejo mulai tanggal 25 April s/d 24
Mei untuk memperoleh data guna penyempurnaan tugas akhir skripsi berjudul "**Penerapan
Teknik Positive Self Talk dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Untuk Anak Tunagrahita
di SLB PGRI Bangorejo Kabupaten Banyuwangi**"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Bangorejo, 10 Agustus 2022
Kepala SLB PGRI Bangorejo

Dwi Setiono, S.Pd
NPA PGRI.1.3.33.02.00008

BIODATA PENULIS



Nama : Anatus Solehah
NIM : D20183003
Tempat, Tanggal Lahir : Banyuwangi, 21 Januari 2001
Jurusan / Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Dusun Kebonsari RT/RW 03/01 Desa Benculuk
Kecamatan Cluring Kabupaten Banyuwangi

Riwayat Pendidikan:

1. TK Sunan Giri Srono (2004-2006)
2. MI Sunan Giri Srono (2006-2012)
3. MTsN 3 Banyuwangi (2012-2015)
4. MAN 3 Banyuwangi (2015-2018)
5. UIN KH. Achmad Siddiq Jember (2018-2022)

Pengalaman Organisasi

1. Lembaga Konseling Pelajar IPPNU PAC Kecamatan Cluring (2022-2024)
2. Lembaga KPP IPPNU PKPT UIN KH. Achmad Siddiq Jember (2021-2022)
3. Lembaga KPP IPPNU PAC Kecamatan Cluring (2020-2022)
4. Devisi Bakat dan Minat Assent Ace Bidikmisi dan KIP-K UIN KH. Achmad Siddiq Jember (2020-2021)
5. Bendahara FKMB Jember Raya (2020-2021)
6. IMC UIN KH. Achmad Siddiq Jember (2020-2021)