

Pengembangan Media Poster bermuatan Teknik *Self-talk* untuk Menumbuhkan Percaya Diri Siswa

Novia Damayanti^{a, 1}

Bimbingan Konseling Islam

^a Universitas Islam Balitar Blitar, Jalan Majapahit No. 2- 4, Sananwetan, Kota Blitar, Jawa Timur 66137, Indonesia

¹ noviavia.de@gmail.com

* Corresponding Author



Received 10 – 12 – 2024; accepted 20 – 12 – 2024; published 31 - 12 – 2024

ABSTRAK

Sikap percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi suatu tantangan, pengambilan keputusan serta pencapaian sebuah tujuan. Seseorang yang kurang memiliki sikap percaya diri akan menjadikan orang itu ragu atas kemampuannya sendiri, ragu dalam menyampaikan gagasan serta bimbang dalam menentukan keputusan. Bila ketidakpercayaan diri kurang diperhatikan akan menyebabkan seseorang menjadi kesulitan untuk pengembangan diri, kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain dan bahkan menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan maupun depresi. Maka dari itu diperlukan adanya upaya untuk mencegah problematika tersebut agar siswa mampu berkembang untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan baik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau sering disebut dengan "*Research and Development*". Metode penelitian ini merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk atau inovasi baru kemudian diuji keefektifan dari produk tersebut. Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk yaitu media bimbingan dan konseling berbentuk poster yang berisi kalimat-kalimat *self-talk*. Hasil uji ahli bimbingan dan konseling mendapatkan jumlah rerata persentase sebesar 82,81% dengan kategori yang dicapai adalah "sangat baik". Hasil uji coba lapangan mendapatkan jumlah persentase sebesar 78,125% yang termasuk dalam kategori "sangat baik". Berdasarkan keberterimaan yang tinggi tersebut, produk dapat digunakan atau diimplementasikan sebagai media pelayanan dasar kepada siswa. Pada penelitian selanjutnya, temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk menguji keefektifan media poster sebagai media untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

ABSTRACT

Self confidence is a belief one's own abilities to confront a challenge, make decisions and achieve a goal. A person who lacks confidence will make that person doubt his own ability, doubt in conveying ideas and hesitate in making decisions. If self confidence is not paid attention, it will make a person to have difficulty developing themselves, difficulty establishing relationships with others and even cause mental disorders such as anxiety and depression. Therefore, need an efforts to prevent these problems so that students are able to develop to adapt and good interaction with others. This research uses the research and development method or often referred to as "Research and Development". The result of this development research is a product namely guidance and counseling media in the form of posters containing self-talk sentences. The results of the guidance and counseling expert trial obtained an average percentage of 82.81% with the category achieved as "very good". The results of the field trial obtained a total percentage of 78.125% which is category achieved in the "very good" category. Based on this high acceptance, the product can be used or implemented for students. In the next study, the findings of this study can be used as a reference to test the effectiveness of poster media to increase self confidence.

KATAKUNCI

Media Poster
Self-talk
Percaya Diri

KEYWORD

Poster Media
Self-talk
Self Confidence

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



1. Pendahuluan

Sikap percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi suatu tantangan, pengambilan keputusan serta pencapaian sebuah tujuan. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri cenderung lebih optimis, memiliki keberanian dalam mengambil resiko serta

mampu mengatasi permasalahan dengan sikap yang positif. Disebutkan juga bahwa bila seseorang memiliki sikap percaya diri, ia akan mampu melakukan hal yang sesuai dengan keinginannya dengan lebih berani, tidak merasa takut saat akan melaksanakan suatu kegiatan yang hendak dilakukan (Sengga dkk., 2023). Dengan sikap percaya diri akan membuat seseorang selalu berpikir positif dan tenang saat dihadapkan dengan berbagai permasalahan dan mampu meyakini bahwa tantangan tersebut pasti akan terlewati.

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri, bila dihadapkan dengan kesalahan maupun kegagalan, maka ia akan memandang kesalahan maupun kegagalan tersebut sebagai proses belajar. Peserta didik mengenal dan menerima diri sendiri dan mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan pada dirinya (Setyawan, 2023). Ia juga meyakini terhadap kemampuan diri untuk bangkit dan belajar dari kesalahan, bahwa setiap kegagalan justru menjadi awal dari pembelajaran diri untuk berproses menjadi manusia yang memiliki kualitas lebih baik. Setiap manusia melalui serangkaian proses dalam pembentukan sikap, pengetahuan dan keterampilan untuk menghadapi masa depan (Septianingsih dkk., 2022)

Jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang baik, maka hal ini akan memberikan rasa aman terhadap orang tersebut karena erat kaitannya dengan kemampuan dalam mengembangkan potensinya dengan penuh percaya diri. Pengembangan potensi diri ini sangat memerlukan rasa percaya diri yang nantinya akan dimanifestasikan dalam bentuk aktifitas maupun kegiatan sebagai keberanian dalam perkembangan diri, menjalin hubungan sosial serta dalam pencapaian tujuan hidup. Seseorang perlu untuk mengembangkan kemampuan yang ada dalam diri untuk memperbaiki diri agar dia menjadi pribadi yang berfungsi penuh di dalam lingkungannya (Nelisma dkk., 2024).

Seseorang yang gagal menerapkan rasa percaya diri dalam dirinya, maka ia akan menemukan hambatan dalam menjalani hidup. Seseorang yang kurang memiliki sikap percaya diri akan menjadikan orang itu ragu atas kemampuannya sendiri, ragu dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan keputusan karena kurang percaya dengan prosesnya dan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain (Purwaningrum dkk., 2024). Jika seseorang mempunyai rasa percaya diri yang kurang, ia akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan orang pada umumnya seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara banyak jika tidak mendapat dukungan dan lain sebagainya (Maulidiya dkk., 2023). Kurang percaya diri menunjukkan bahwa kemampuan berbicara di depan umum siswa belum optimal sehingga mereka merasa takut (Ayumi dkk., 2024). Ketidakpercayaan diri yang terus-menerus melekat dalam diri seseorang akan membuatnya menarik diri dari interaksi sosial yang mana hal tersebut akan berdampak pada hilangnya kesempatan untuk pengembangan diri.

Uraian diatas memberikan gambaran bahwa kurangnya kepercayaan diri harus menjadi perhatian mengingat kurangnya percaya diri dapat mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan seseorang baik secara pribadi, sosial maupun profesional. Bila ketidakpercayaan diri kurang diperhatikan akan menyebabkan seseorang menjadi kesulitan untuk pengembangan diri, kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain dan bahkan menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan maupun depresi. Dampak yang ditimbulkan pengaruhnya cukup besar khususnya pada anak usia sekolah. Maka dari itu diperlukan adanya upaya untuk mencegah problematika tersebut agar siswa mampu berkembang untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan baik. Namun, rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Riyanti dkk., 2020). Dalam konteks layanan bimbingan persiapan konselor juga mencakup penyusunan pemilihan media yang tepat (Karneli dkk., 2024) Berdasarkan pemaparan diatas, maka diperlukan sebuah alternatif dalam pemberian layanan bimbingan untuk memfasilitasi siswa dalam bentuk media. Media bimbingan dapat dijadikan sebagai sarana dan penunjang dalam pemberian layanan bimbingan yang berguna untuk memenuhi kebutuhan siswa.

Media poster menarik untuk diterapkan dalam dunia pendidikan, hal itu dikarenakan selain menarik perhatian dan tidak mudah membuat bosan, poster juga dapat menyimpan informasi lebih lama sehingga siswa dapat melihatnya kembali (El Tamam dkk., 2024). Media poster layak digunakan karena lebih praktis dan juga efektif. Selain itu tingkat ketertarikan peserta didik terhadap poster juga dinilai tinggi (Firdani dkk., 2019). Penyajian media yang lebih menarik diharapkan akan memudahkan dalam penyampaian informasi sehingga siswa lebih mudah untuk menangkap dan mencerna informasi yang disampaikan melalui pembicaraan dengan dirinya sendiri.

Pembicaraan atau percakapan dengan diri sendiri disebut dengan *self-talk*. *Self-Talk* adalah berbicara positif kepada diri sendiri yang dapat memberikan motivasi dan kekuatan untuk melakukan aktivitas tertentu (Tambunan dkk., 2019). *Self-talk* merupakan suatu teknik dalam bimbingan dan konseling yang digunakan untuk membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif. Afirmasi dan informasi positif, peserta dapat mengubah pemikirannya menjadi lebih baik dan mempengaruhi perilaku secara signifikan (Mayora dkk., 2025). Melalui *self-talk* seseorang akan mampu menggantikan pikiran negative dengan alternatif yang lebih positif, misalnya “saya tidak bisa melakukan ini”, digantikan dengan “ini memang sulit, tetapi saya bisa mencobanya”. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengubah pandangan tentang suatu kesalahan maupun kegagalan menjadi kesempatan untuk belajar dan berkembang untuk menjadi lebih baik.

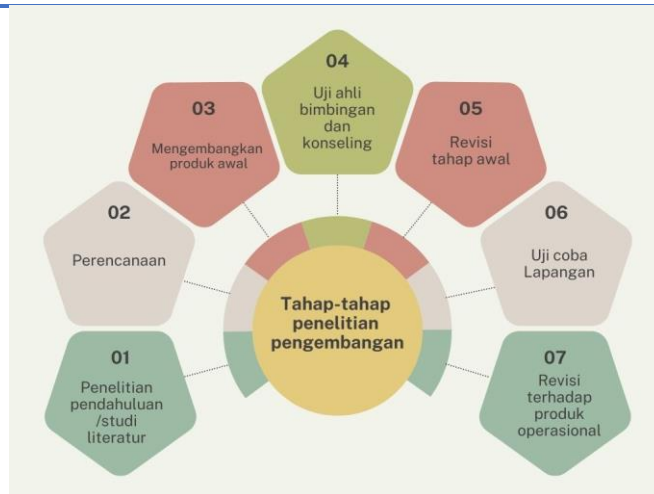
Penggunaan poster sebagai media layanan dengan menerapkan *self-talk* didalamnya, dikarenakan peneliti memiliki asumsi bahwa poster relatif mudah untuk dilihat dan lebih praktis dibandingkan dengan pemberian metode ceramah. Dalam metode ceramah bila materi layanan tidak sesuai dengan kebutuhan siswa, sarana dan prasana konseling yang tidak lengkap akan membuat siswa merasa kurang nyaman dalam mengikuti pelayanan yang diberikan konselor (Larasati dkk., 2024) Peneliti berharap penggunaan postre dapat memberikan dampak yang baik kepada siswa. Peneliti memilih tempat penelitian di MI Thoriqul Huda Kromasan, Tulungagung. Peneliti memilih tempat tersebut dikarenakan peneliti menduga terdapat beberapa siswa yang kurang percaya diri. Fakta di lapangan ditemukan masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan gejala kurang percaya diri seperti menghindari kontak sosial, ketakutan untuk berkomunikasi dengan orang yang lebih dewasa serta kurang berminat untuk berkumpul dengan teman. Berdasarkan temuan di lapangan peneliti patut menduga bahwa siswa di sekolah tersebut perlu diberikan layanan bimbingan untuk menumbuhkan rasa percaya diri.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau sering disebut dengan “*Research and Development*”. Metode penelitian ini merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk atau inovasi baru kemudian diuji keefektifan dari produk tersebut. Metode penelitian dan pengembangan, menghasilkan produk pembelajaran tertentu, digunakan untuk penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk pembelajaran tersebut agar bermanfaat bagi masyarakat luas (Sugiyono, 2013). Berdasarkan pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah suatu model penelitian yang menghasilkan produk pembelajaran tertentu, kemudian melakukan uji kualitas terhadap media tersebut.

Model penelitian pengembangan Media Poster bermuatan Teknik *Self-talk* untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa, dalam penyusunannya memiliki langkah-langkah yang disebut dengan siklus R&D, terdiri dari pengkajian terhadap hasil penelitian sebelumnya, mengembangkan hasil penelitian sebelumnya menjadi sebuah produk, pengujian terhadap produk yang dirancang, peninjauan ulang dan melakukan koreksi terhadap produk berdasarkan hasil uji coba. Prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama yaitu mengembangkan produk dan menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan (Borg & Gall, 1983).

Serangkaian tahapan yang ditempuh dalam penelitian ini yaitu: 1.) Penelitian pendahuluan: Studi literatur yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji, dan persiapan perumusan kerangka kerja penelitian, 2.) Perencanaan: menentukan tujuan yang ingin dicapai pada setiap tahapan, 3.) Mengembangkan produk awal: merancang bentuk permulaan produk, 4.) Melakukan uji ahli BK kepada konselor sekolah, 5.) Melakukan revisi tahap awal: melakukan perbaikan terhadap produk awal setelah melakukan uji ahli BK, 6.) Uji coba lapangan: melakukan uji coba yang melibatkan siswa kelas VI, 7.) melakukan revisi terhadap produk operasional: melakukan perbaikan dan penyempurnaan terhadap hasil uji coba yang lebih luas, sehingga produk yang dikembangkan merupakan desain model yang siap untuk divalidasi. Berikut ini merupakan tahapan dalam penelitian ini:



Gambar 2.1. Adaptasi tahap pengembangan oleh peneliti

Pengumpulan dan analisis data dilakukan dengan wawancara, observasi dan angket. wawancara dilaksanakan secara terbuka kepada konselor. Inti dari wawancara yaitu mengenai media yang dikembangkan peneliti. Wawancara dilaksanakan bersama konselor MI Thoriqul Huda bernama Ibu Arina Roudlotul Jannah serta beberapa siswa kelas VI. Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengamati secara langsung terhadap objek yang menjadi fokus penelitian. Angket yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis angket, yaitu angket validasi dan angket pengguna. Angket validasi merupakan kumpulan pertanyaan tertulis yang diisi oleh ahli bimbingan dan konseling. Tujuan dari penggunaan angket ini adalah untuk mendapatkan nilai dan saran dari ahli BK mengenai produk yang dikembangkan oleh peneliti. Sedangkan angket pengguna adalah kumpulan pertanyaan tertulis yang diisi oleh siswa dengan tujuan untuk mengetahui tanggapan mengenai media yang dikembangkan oleh peneliti.

Hasil angket validasi dan angket pengguna dikategorikan menggunakan skala kualifikasi adaptasi dari Arikunto (2010), seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Kualifikasi tingkat capaian

No.	Presentase	Kualifikasi
1	76-100%	Sangat baik
2	51-75%	Baik
3	36-50%	Cukup
4	< 35%	Kurang baik

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk yaitu media yang berbentuk poster yang berjudul “Agar Kamu Percaya Diri” yang didasarkan pada studi literatur dan kebutuhan di lapangan. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari konselor MI Thoriqul Huda Kromasan bahwa layanan bimbingan yang berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri, masih belum efektif. Konselor memaparkan sebetulnya pernah memberikan pelayanan bimbingan kelompok yang memuat materi mengenai kepercayaan diri, namun informasi yang diberikan kurang bertahan lama. Siswa bisa memahami materi pada saat itu juga, namun ketika telah melalui sekitar satu pekan kemudian, realisasi dari materi menjadi semakin berkurang atau bahkan terlupakan. Hal tersebut dikarenakan pemberian pemahaman hanya terbatas menggunakan metode ceramah. Selain itu pengembangan media di MI Thoriqul Huda yang dapat menunjang layanan bimbingan dan konseling masih terbatas. Konselor merasa belum memiliki keterampilan dalam merancang model media berupa poster, padahal menurutnya media berupa poster justru akan lebih sering diingat karena letak poster tetap berada di suatu tempat. Sehingga siswa yang lewat akan membaca poster tersebut setiap hari dan selalu ingin isi pesan yang disampaikan di dalam poster tersebut. Konselor juga berpendapat bahwa media poster yang bermuatan *self-talk* dirasa penting untuk memberikan informasi cara meningkatkan percaya diri secara lebih efektif.

Poster yang berjudul “Agar Kamu Percaya Diri” berbentuk sebuah poster yang berisi empat pesan yaitu: 1.) Kesalahan itu harus belajar lagi, 2.) Semua akan baik-baik saja, 3.) Tenang, semua ada solusinya, dan 4.) Saya harus berani. Keempat pesan tersebut berfokus pada peningkatan rasa percaya diri berupa pesan yang menyerupai dialog terhadap diri sendiri.



Gambar 3.1.1. Media poster yang akan diuji tahap awal

Table 2. Hasil penilaian uji ahli bimbingan dan konseling

No. Item	Aspek	Σ	Presentase	Kategori
1,2	Ketepatan	7	87,5%	Sangat baik
3,4,5,6	Kegunaan	14	87,5%	Sangat baik
7,8,9	Kemudahan	9	75%	Baik
10,11,12,13	Kemenarikan	13	81,25%	Sangat baik
	Rerata keseluruhan		82,81%	Sangat baik

Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari uji ahli BK yang dilakukan oleh konselor, berkaitan dengan aspek ketepatan yang berkaitan dengan ketepatan penyampaian isi materi tentang kepercayaan diri diperoleh persentase sebesar 87,5% yang berarti sangat baik. Pada aspek kegunaan yang berkaitan kebergunaan media poster untuk menumbuhkan rasa percaya diri diperoleh persentase sebesar 87,5% yang berarti sangat baik. Pada aspek kemudahan yang berkaitan dengan kemudahan pemahaman bahasa yang tertulis dalam poster sebesar 75% yang berarti baik. Pada aspek kemenarikan yang berkaitan dengan kemenarikan tampilan poster sebesar 81,25% yang berarti sangat baik. Rerata keseluruhan persentase uji ahli bimbingan dan konseling diperoleh nilai sebesar 82,81% yang termasuk dalam kategori sangat baik. Pada bagian saran atau komentar perbaikan tertulis beberapa saran yaitu: 1.) Bentuk poster sudah bagus, akan lebih baik bila warna latar sedikit lebih terang, 2.) Karena sekolah ini berbasis madrasah sebaiknya ditambahkan kalimat yang mengandung kata Allah, dan 3.) ditambahkan kata-kata yang ada takutnya hanya ke Allah.

Setelah dilaksanakan uji ahli BK, peneliti melakukan revisi terhadap produk berdasarkan saran perbaikan yang telah diperoleh. Maka setelah dilakukan perbaikan, selanjutnya adalah melakukan uji coba lapangan kepada siswa kelas VI. Berikut adalah bentuk media poster setelah dilakukan revisi.

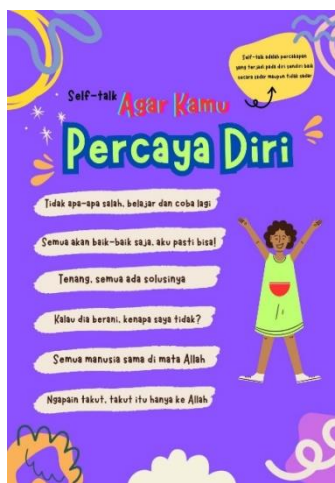


Gambar 3.1.2. Media poster setelah revisi awal yang akan diuji lapangan

Tabel 3.1.2. Hasil penilaian uji coba lapangan

No. Item	Aspek	Σ	Presentase	Kategori
1,2,3	Kemudahan	9	75%	Baik
4,5,6,7	Kemenarikan	13	81,25%	Sangat baik
	Rerata keseluruhan		78,125%	Sangat baik

Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari uji coba lapangan yang dilakukan oleh siswa kelas VI, berkaitan dengan aspek kemudahan yang berkaitan dengan kemudahan pemahaman bahasa yang tertulis dalam poster sebesar 75% yang berarti baik. Pada aspek kemenarikan yang berkaitan dengan kemenarikan tampilan poster sebesar 81,25% yang berarti sangat baik. Rerata persentase uji coba lapangan diperoleh nilai 78,125% yang termasuk dalam kategori sangat baik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap siswa kelas VI, diperoleh saran pada kalimat pertama yang berbunyi “kesalahan itu harus belajar lagi” masih belum paham dengan artinya. Berdasarkan saran yang diperoleh dari hasil wawancara maka peneliti melakukan revisi produk. Berikut bentuk poster setelah dilakukan revisi terhadap produk operasional. Dan media poster yang bermuatan *self-talk* telah siap untuk digunakan.



Gambar 3.1.3. Media poster setelah revisi operasional dan siap digunakan



Gambar 3.1.4. Media poster diterima ahli BK dan siswa mengamati pesan yang ada didalam poster

3.2. Pembahasan

Media poster “Agar Kamu Percaya Diri” merupakan produk berupa media informasi yang disajikan secara visual yang dikembangkan sebagai media penunjang bagi konselor dalam memberikan layanan informasi. Media poster “Agar Kamu Percaya Diri” dikembangkan semenarik mungkin dengan menyisipkan gambar dan pesan yang menggunakan bahasa sehari-hari agar penyampaian pesan menjadi lebih mudah dipahami siswa. Penerapan media gambar dalam kegiatan pembelajaran perlu melibatkan teks sebagai sarana penyampaiannya (Sulistiyono, 2015). Dengan adanya media poster “Agar Kamu Percaya Diri” diharapkan dapat memberikan pemahaman bagaimana caranya menjadi pribadi yang lebih percaya diri.

Pemilihan teknik *self-talk* yang disisipkan dalam poster dikarenakan berbicara dengan diri sendiri akan membuat seseorang belajar menganalisis permasalahan yang sedang dihadapi dengan lebih baik, sehingga ia mampu untuk mengidentifikasi solusi dan menemukan cara yang lebih efisien untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Teknik *self-talk* membantu remaja agar dapat mengidentifikasi pemikiran negatif mereka dan menilai bahwa situasi yang terjadi tidak seburuk yang ada dalam pemikirannya (Widyanti dkk., 2023). *Self-talk* yang pertama “Tidak apa-apa salah, belajar dan coba lagi”, dapat membantu menenangkan pikiran yang gelisah akibat telah membuat suatu kesalahan. Selain itu *self-talk* ini juga dapat mengurangi rasa cemas akibat kegagalan yang sedang dialami sehingga siswa mampu untuk bangkit dari kegagalan dengan alternatif cara-cara baru. *Self-talk* yang kedua “Semua akan baik-baik saja, aku pasti bisa!”, dapat dijadikan sebagai motivasi agar tetap berusaha untuk mencapai sebuah tujuan. *Self-talk* yang ketiga “Tenang, semua ada solusinya”, dapat diterapkan ketika seseorang telah mengambil suatu keputusan, namun keputusan tersebut dirasa kurang tepat, sehingga *self-talk* ini akan dapat membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dalam menentukan penyelesaian terhadap permasalahan yang tengah dihadapi. Sehingga kedepannya ia akan mampu menilai pilihan-pilihan yang ada serta mampu mengambil keputusan yang lebih bijaksana. *Self-talk* yang keempat “Kalau dia berani, kenapa saya tidak?”, *self-talk* ini membantu untuk mengurangi rasa takut maupun bimbang ketika akan melakukan sesuatu. Kalimat ini akan memberikan dorongan agar tetap berusaha untuk menggapai tujuan. *Self-talk* yang kelima “Semua manusia sama di mata Allah”, dapat membantu siswa yang minder dengan keadaan fisiknya maupun dengan perbedaan potensi serta kemampuan yang dimiliki. Dengan *self-talk* ini akan membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dengan keadaan dirinya sehingga ia mampu menerima dirinya dengan baik. *Self-talk* yang keenam “Ngapain takut, takut itu hanya ke Allah”, dapat membantu siswa yang kurang memiliki keberanian dalam menghadapi orang lain. Seseorang yang mulanya selalu berpikir negatif, takut tidak diterima, takut dimarahi, takut salah, dapat menerapkan *self-talk* ini. Dengan begitu ia akan mampu berinteraksi dengan baik dan mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dimanapun ia berada.

Jenis poster yang digunakan adalah poster edukasi berbentuk persegi panjang berukuran 40x50 cm yang dirancang untuk menarik perhatian dengan tujuan memberikan pemahaman kepada peserta didik di lingkungan sekolah. Kelebihan dari media poster dalam penelitian ini adalah terdapat 6 kalimat yang berbentuk dialog internal atau *self-talk* yang membuat pembacanya berbicara dengan dirinya sendiri. Penerapan teknik *self-talk* mampu membantu individu menyadari dan mengidentifikasi adanya *negative self-talk* dalam dirinya sehingga ia akan mencoba mengolah pikirannya dan membangun kembali kepercayaan dirinya. Dengan keenam *self-talk* yang termuat di dalam media poster, bila teknik ini diterapkan secara konsisten, akan dapat membawa perubahan positif baik dalam cara berpikir maupun cara bertindak. *Self-talk* dapat digunakan untuk menantang keyakinan yang tidak rasional dan sebagai alat motivasi (Ustsani dkk., 2024). *Self-talk* mendukung untuk melakukan atau mencegah suatu tindakan tertentu (Ari dkk., 2019) Penyampaian informasi menggunakan media poster menjadi lebih efisien, praktis dan mudah dipahami. Media poster sebaiknya dipasang ditempat yang strategis dimana siswa sering melewati area tersebut agar poster dapat dilihat oleh lebih banyak siswa untuk mendapatkan hasil belajar dan pemahaman yang lebih baik.

Berdasarkan hasil uji ahli bimbingan dan konseling dan hasil uji coba lapangan, media poster “Agar Kamu Percaya Diri”, dapat dinyatakan bahwa penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan penelitian pengembangan (R&D). Hasil uji ahli bimbingan dan konseling mendapatkan jumlah rerata persentase sebesar 82,81% dengan kategori yang dicapai adalah “sangat baik”. Hasil uji coba lapangan mendapatkan jumlah persentase sebesar 78,125% yang termasuk dalam kategori “sangat baik”. Konselor dapat menggunakan media tersebut sebagai inovasi pemberian layanan bimbingan untuk meningkatkan rasa percaya diri. Keberterimaan produk dinilai sangat baik dari aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan dan kemenarikan produk. Sehingga dalam hal ini, media poster “Agar Kamu Percaya Diri” dapat

digunakan atau diimplementasikan oleh konselor dalam memberikan layanan bimbingan untuk meningkatkan rasa percaya diri.

2. Kesimpulan

Pengembangan produk berupa media poster “Agar Kamu Percaya Diri” sebagai media bagi konselor dalam memberikan layanan dasar untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa telah memenuhi kriteria keberterimaan produk dari aspek ketepatan, aspek kegunaan, aspek kemudahan dan aspek kemenarikan. Berdasarkan keberterimaan yang tinggi tersebut, produk dapat digunakan atau diimplementasikan sebagai media pelayanan dasar kepada siswa. Kelemahan dalam penelitian ini berada pada penerapan teknik *self-talk*, dimana terkadang bila terlalu fokus pada dialog internal menyebabkan seseorang kurang dalam mengambil tindakan nyata. Selain itu bahan yang digunakan dalam pembuatan poster masih berkualitas standar sehingga daya tahan warna kurang kuat bila dibanding dengan bahan yang berkualitas bagus. Pengembangan media poster dengan teknik *self-talk* ini, pada penelitian selanjutnya, dapat dijadikan sebagai acuan untuk menguji keefektifan media poster “Agar Kamu Percaya Diri” sebagai media untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Referensi

- Ari, U., Sugiharto, P. D. Y., & Awalya, &. (2019). The Effectiveness of Group Counselling with Self-Talk Technique to Improve Students' Career Aspiration and Self-Efficacy Article Info. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 97–101. <https://doi.org/10.15294/jubk.v8i1.27932>
- Arikunto, S. (2010). *Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian. (Rev. ed). Jakarta: Rineka Cipta ((Rev. ed)).* Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayumi, S. N., & Siregar, A. (2024). Efektivitas rational emotive behavioral therapy dengan teknik self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 487. <https://doi.org/10.29210/1202424477>
- El Tamam, M. B., Wiantina, N. A., & Muttaqin, M. F. (2024). Peran Media Poster Pada Layanan Bimbingan dan Konseling Siswa/I Kelas VI di SD Sunan Bonang. *ELEMENTARY SCHOOL JOURNAL PGSD FIP UNIMED*, 14(1), 136–144. <https://doi.org/10.24114/esjpsd.v14i1.57936>
- Karneli, Y., & Ainil Hakim, F. (2024). Memahami Kesiapan Konselor dalam Pemberian Layanan Konseling Kepada Klien. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 50(2), 2685–9122. <https://doi.org/10.32585/advice.v6i2.6021>
- Kusuma Firdani, R., & Tri Hariastuti, R. (2019). Pengembangan Media Poster Interaktif Bimbingan dan Konseling Karier Berbasis Website untuk Informasi Studi Lanjut di Kelas IX SMP Negeri 3 Kota Mojokerto. *Jurnal BK UNESA*, 9(3).
- Maulidiya, Hidayati, N. W., & Sulistiawan, H. (2023). Studi Kasus tentang Rasa Percaya Diri Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkat. *BIKONS: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 43–52.
- Mayora, R., Syafriafdi, N., Umari, T., Studi Bimbingan dan Konseling, P., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., Riau, U., Pekanbaru, K., & Riau, P. (2025). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (Self Awareness) pada Siswa Kelas VIII Tingkat SMP. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research Universitas Riau*, 3(1), 746–750.
- Meredith D. Gall, Walter R. Borg, & Joyce P. Gall. (1983). *Educational Research An Introduction (5th Edition) (Meredith D. Gall, Walter R. Borg, Joyce P. Gall)*. New York: Longman.

- Nelisma, Y., Ardiyani, D., Sabela, A., & Desy, M. (2024). Dasar Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 6319–6330. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Purwaningrum, S., & Eka Paramitha, Y. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 14–22. <https://doi.org/10.32585/advice.v6i1.4711>
- Putri Larasati, S., & Asyraf Che Amat, M. (2024). Pentingnya Evaluasi Manajemen BK dalam Meningkatkan Keefektifan Pelayanan Konseling. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 40(2), 2685–9122. <https://doi.org/10.32585/advice.v6i2.5995>
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2020). Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja dengan Metode Cognitive Restructuring. *JPPM: Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Sengga, E. Lusitania putri, Lianawati, A., & Farid, D. ardika miftah. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama terhadap Percaya Diri Siswa Sekolah Menengah Atas. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 38–44. <https://doi.org/10.32585/advice.v5i2.3609>
- Septianingsih, N. R., Susanto, B., Kumalasari, R., Hidayati, A., & Arief Maulana, M. (2022). Kedisiplinan dalam Pembelajaran Siswa dan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 74(2), 2685–9122. <https://doi.org/10.32585/advice.v4i2.3395>
- Setyawan, A. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif di Sekolah Menengah Atas. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 41–46. <https://doi.org/10.32585/advice.v5i2.4560>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Sulistiyono, Y. (2015). Penyusunan Media Pembelajaran Poster Berbasis Teks: Studi Kasus Media Pembelajaran Poster Karya Mahasiswa Semester 5 Pendidikan Bahasa Indonesia UMS. *Varia Pendidikan*, 27, 208–215.
- Tambunan, S., Dakwah, F., Komunikasi, I., & Padangsidimpuan, I. (2019). Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam). Dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Vol. 1, Nomor 1). <http://jurnal.iain-padangsidimpuan.ac.id/index.php/alirsyad>
- Utsani, F., Yunika Khairun, D., Dian, P., & Conia, D. (2024). Pengaruh Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Adversity Quotient Pada Remaja (Studi Single Subject Research Terhadap Siswa Penerima Program Afirmasi Pendidikan Menengah Di SMAN 2 Kota Serang. *Jurnal Guiding World*, 7(2).
- Widyanti, S. A., Naqiyah, N., Lidah Wetan, J., & Lakarsantri, K. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Meregulasi Emosi Remaja Smpn 46 Surabaya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631063>