



## Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Positive Dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Pecandu

Auliyo Dwi Putra<sup>1</sup>, Lena Marianti<sup>2</sup> , Abdur Razzaq<sup>3</sup> 

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author  [auliyodwi@gmail.com](mailto:auliyodwi@gmail.com)

### ABSTRACT

The Effect of Individual Counseling With Positive Self Talk Techniques in Increasing Confidence in Drug Addicts at Genesa Babel Foundation, Pangkal Pinang City". In overcoming the problems faced by drug addicts, the author uses the Self Talk Positive technique, this technique aims to motivate drug addicts to change. This study aims to first, determine the confidence of drug addicts when they just entered the Genesa Babel Foundation rehabilitation. Second, to find out the process of the Positive Self Talk technique at the Genesa Babel Foundation. Third, to find out the results of self - confidence after being given the Self Talk Positive technique. This research is field research (field research). While the type of data used is quantitative data. The subjects of this study were 5 drug addicts. Sources of data taken in this study are primary and secondary data sources. The data were obtained by using the interview method, the observation method and the documentation method. Data analysis techniques quantitative data analysis consists of three stages, namely: data management, data analysis, and interpretation of data analysis. The design of this research is Pre-Experimental Designs. The researcher used a pretest and posttest design. The result of pretest calculation before following individual counseling with positive self talk technique was 29.50 and posttest after attending individual counseling with positive self talk technique increased to 59.00. The test obtained from the paired sample t test shows the value of  $t_{count} = 25,460$  at degrees of freedom (df) 3, then compared with  $t_{table} 0.05 = 2,353$  with the provision that the value of  $t_{count}$  is greater than  $t_{table}$  ( $25,460 > 2,353$ ), and the value of Sig. (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$  then  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected, so it can be concluded that individual counseling services with the Self Talk Positive technique can be used to increase self- confidence in drug addicts at the Genesa Babel Foundation, Pangkal Pinang City.

**Key words:** *Confidence, Self Talk Positive, Drug addicts.*

### ARTICLE INFO

*Article history:*

Received  
April 10, 2023  
Revised  
April 13, 2023  
Accepted  
April 13,  
2023

How to cite

Auliyo Dwi Putra, Lena M., Abdur R. (2023). Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Positive Dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Pecandu Narkoba Di Genesa Babel Foundation Pangkal Pinang. *Journal Society of Counseling*. 1(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah peralihan atau bisa disebut juga transisi dari masa anak mengarah ke masa dewasa yang melibatkan perubahan emosional, kognitif, hingga biologis. Ada dua perubahan penting di masa remaja, yakni perubahan pada lingkungan dan juga perubahan yang sifatnya internal, hal ini terjadi dikarenakan masa remaja lebih bergejolak dibandingkan pada masa lainnya. Tugas perkembangan pada masa remaja salah satunya mulai mencari identitas dirinya yang menurut Erikson ada di tahap identitas vs kekacauan identitas (*identity vs identity confusion*). Disini remaja diberi pilihan dituntut untuk menentukan pemahaman akan dirinya sendiri atau merasakan kekacauan peran nantinya.

Permasalahan yang sering tampak pada lingkungan remaja dapat dikatakan seperti problematika, diantaranya adalah penyimpangan remaja, diketahui bahwa mereka merupakan sekumpulan remaja yang diharapkan dapat menjadi penerus bangsa pada suatu saat nanti. Penyimpangan remaja ini dianggap sebagai permasalahan publik, karena beberapa alasan mulai dari mengganggu ketertiban yang ada di masyarakat hingga bisa ke ranah pengadilan, kenakalan remaja sangat merusak pertumbuhan mereka sendiri, penyimpangan remaja juga bisa mengganggu kelangsungan dari pertumbuhan kebudayaan bangsa, sosial pedagogis, dan sosial perdagangan (Amin, 2015).

Fakta di lapangan, aspek untuk menimbulkan penyimpangan pada remaja ataupun perubahan perilaku pada remaja biasanya banyak sekali. Penyimpangan pada remaja yang dimaksudkan ialah perilaku yang berbeda dan tak lazim dalam sehari-hari atau mengenai norma yang berlaku (Sarwono, 2013). Keadaan ini dijelaskan macam-macam penyimpangan pada remaja yakni penyimpangan publik yang tidak menimbulkan korban atau pada pihak lain misalnya narkoba (penyalahgunaan obat), hubungan suami istri sebelum menikah, dan pelacuran.

Narkoba ialah kepanjangan dari narkotika, psikotropika dan bahan-bahan adiktif. Karena terbuatnya dari bahan-bahan kimia narkoba disebutkan juga sebagai bahan yang sangat berbahaya bukan dari cirinya bahwa bisa memberikan resiko yang besar para pemakainya dan juga melawan hukum maupun secara bertentangan. Narkotika, psikotropika, dan bahan adiksi adalah kata lain yang dipakai ahli medis dalam mengelompokkan bahan apabila diterima ke dalam badan dari seseorang bisa membuat kecanduan (adiktif) serta mengganggu mekanisme fungsi dari otak (psikoaktif) (Setiyawati, 2015).

Semakin hari taraf kecanduan selalu terus meningkat pada pecandu narkoba di kalangan masyarakat. Badan Narkotika Nasional (BNN) menyatakan hingga kini masyarakat yang masuk dalam fase ketergantungan narkoba hampir 6 juta jiwa. Angka ini belum termasuk pengguna ganda baik pengedar maupun masyarakat yang masih coba-coba. Ditambah lagi usia rentan pengguna narkoba semakin meluas. Akibat banyaknya pecandu narkoba, mengakibatkan bandar maupun pengedar narkoba semakin banyak memasukkan barang haram itu ke tanah air, sehingga petugas BNN maupun polisi harus bekerja ekstra untuk membendung masuknya barang narkoba tersebut. Selama ini, pengguna narkotika di Indonesia merupakan terbesar di tingkat Asia. Bahkan dari penelusuran BNN, konsumen menggunakan sampai 86 jenis narkotika. Padahal jika dibandingkan dengan negara lain hanya mengkonsumsi 5 atau 6 jenis narkoba saja (Utami, 2020).

Dari tahun ke tahun pemakai narkoba terus mengalami kenaikan yang tidak terlalu signifikan terutama di negara Indonesia. Berdasarkan Pusat Data dan Informasi jumlah pemakai atau pengguna narkoba yang berhasil di data dalam tiga tahun terakhir, dari tahun 2017 sebanyak 548 kasus pada tahun 2018 sebanyak 698 kasus dan pada tahun 2019 sebanyak 754 kasus. Sedangkan pemakai narkoba khususnya yang ada di Bangka Belitung mengalami kenaikan pula

yakni pada tahun 2017 sebanyak 21 kasus, pada tahun 2018 sebanyak 40 kasus, dan pada tahun 2019 sebanyak 42 kasus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Kepercayaan dalam diri merupakan faktor yang harus dimiliki terhadap individu dalam kepribadian. Percaya diri juga termasuk ciri terhadap individu yang sangat penting dalam kehidupan bersosial, jika tidak ada kepercayaan diri pada diri seseorang tersebut itu dapat menimbulkan banyak masalah. Hal tersebut terjadi karena percaya diri individu itu bisa untuk mengoptimalkan semua keahlian dalam segala bidang. Setiap individu mempunyai percaya diri itu adalah hal yang penting. Percaya diri juga dibutuhkan terhadap anak-anak hingga dewasa maupun tiap individu sampai berkelompok (Ghufron & Risnawati, 2016).

Al-Qur'an diturunkan ke bumi untuk memberi petunjuk serta membimbing manusia ke jalan yang benar dalam semua aspek kehidupan, baik dalam fisik, psikis, individu hingga bersosial. Pada Al-Qur'an terkandung penggalan ayat yakni membahas seruan Allah SWT terhadap ciptaannya supaya bisa percaya diri menjalani kehidupannya. Dan telah disebutkan pada Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Dari ayat diatas jika ia berkeyakinan dan setiap manusia mengatakan bahwa ia juga bertakwa, harusnya bisa menempatkan dirinya terhadap keputusan yang bimbang apalagi jangan sampai berputus asa, karena sesungguhnya Allah SWT menciptakan manusia itu dalam keadaan paling sempurna. Dengan kepercayaan diri yang dimiliki, manusia harus sadar akan keikhlasan diri, juga hakikat dari kepribadian itu sendiri. Sebagai manusia haruslah percaya kepada diri sendiri, dan iman merupakan aspek yang memberikan manusia sifat dalam percaya diri. Selain dalam ayat Al-Qur'an yang menerangkan perlunya manusia dalam percaya diri.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre-Experimental Designs* menggunakan pendekatan *One-Group* sebelum perlakuan. Menurut Prof. Dr. Sugiyono (2017), metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme yang dapat digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dan memiliki tujuan untuk menggambarkan serta menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Dikatakan metode kuantitatif karena penelitian dengan menggunakan metode tersebut akan mendapatkan hasil data yang berupa angka-angka.

Dengan jenis penelitian *Pre-Experimental Designs* menggunakan pendekatan *One-Group* sebelum perlakuan. Dalam penelitian ini, peneliti tidak memiliki kelompok pembandingan (*Control Group*). Penelitian eksperimen merupakan suatu metode penelitian untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu keadaan yang dikontrol secara ketat maka kita memerlukan perlakuan (*treatment*) pada kondisi tersebut dan hal inilah yang dilakukan pada penelitian eksperimen. Sehingga penelitian eksperimen dapat dikatakan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali (Sugiyono, Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods), 2017).

Kemudian, Setiap penelitian menggunakan variabel yang jelas sehingga memberikan gambaran data dan informasi apa saja yang diperlukan untuk memecahkan masalah tersebut.

Variabel penelitian merupakan gejala yang menjadi objek penelitian, variabel yang digunakan dalam penelitian adalah variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian angket kepercayaan diri dengan skala pengukuran yaitu skala Likert. Skala Likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seorang atau sekelompok responden dalam penelitian tentang suatu keadaan sosial yang sebelumnya telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti. Skala Likert dalam penelitian ini akan disajikan dalam bentuk *checklist*.

Validitas isi digunakan untuk menguji suatu instrumen sehingga memiliki validitas isi tinggi yang dilakukan melalui penilaian yang diberikan langsung oleh para ahli pada bidangnya. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 16 dengan rumus korelasi *Pearson Product Moment*. Diketahui instrumen itu valid jika  $r_{xy}$  lebih besar atau sama dengan  $r_{tabel}$  dan jika  $r_{xy}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  maka dikatakan tidak valid, dengan ketentuan taraf signifikan 5% (0,005). Uji reabilitas ialah pengujian keakuratan pada sebuah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS versi 16, dengan standar nilai  $\alpha > 0,60$  dan rumus *Alpha Cronbach's*.

Penelitian ini menggunakan Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan *t-test* atau *uji-t* menggunakan *Paired Sample T-Test*. Dan menggunakan analisis deskriptif, untuk menganalisa perubahan tingkat kepercayaan diri pecandu narkoba di Genesa Babel Foundation Pangkal Pinang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penyebaran angket kepercayaan diri kepada 30 pecandu narkoba Genesa Babel Foundation Kota Pangkal Pinang, diperoleh hasil persentase kecenderungan perilaku kepercayaan diri pada pecandu narkoba yang kemudian peneliti kategorikan kedalam empat kriteria, yaitu sebagai berikut:

***Tabel 1 Kriteria Umum Kepercayaan Diri Ganesa Babel Foundation***

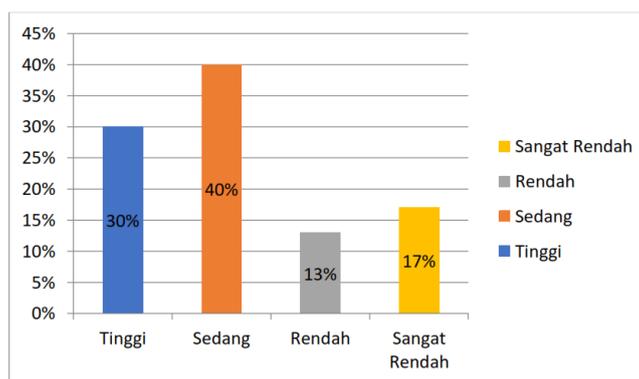
<b>Kriteria</b>	<b>Interval</b>	<b>F</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Tinggi</b>	56-64	9	30%
<b>Sedang</b>	47-55	12	40%
<b>Rendah</b>	38-46	4	13%
<b>Sangat Rendah</b>	29-37	5	17%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Keterangan:**

F : Jumlah Responden

Dari tabel diatas dapat dilihat gambaran secara umum kriteria kecenderungan perilaku kepercayaan diri Genesa Babel Foundation Kota Pangkal Pinang pada 30 responden sebagai populasi yaitu terdapat 9 pecandu narkoba yang berada pada kriteria tinggi dengan persentase (30%), 12 pecandu narkoba yang berada pada kriteria sedang dengan persentase (40%), 4 pecandu narkoba yang berada pada kriteria rendah dengan persentase (13%), dan 5 pecandu narkoba yang berada pada kriteria sangat rendah pada persentase (17%) dengan hasil total persentase 100%.

Dari hasil tabel diatas, dapat dilihat secara grafik perilaku kepercayaan diri pada pecandu narkoba Genesa Babel Foundation, yaitu sebagai berikut:



**Gambar 1 Grafik Kriteria Umum Kepercayaan Diri Genesa Babel**

Dari gambar grafik diatas terlihat bahwa kepercayaan diri pecandu narkoba di Genesa Babel Foundation tidak terlalu tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya pecandu narkoba yang memiliki kepercayaan diri berada pada kriteria rendah dan sangat rendah. Dengan demikian, layanan konseling individu dengan mengimplementasikan teknik *Self Talk Positive* pada penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan yang terindikasi kedalam kepercayaan diri rendah ataupun sangat rendah sehingga pecandu narkoba diharapkan dapat meningkatkan perilaku kepercayaan diri tersebut.

Berdasarkan dari tujuan dilakukannya penelitian ini, maka hasil yang akan dilaporkan yaitu mengenai gambaran secara umum kriteria perilaku kepercayaan diri pada pecandu narkoba di Genesa Babel Foundation, gambaran perilaku kepercayaan diri pada pecandu narkoba yang terpilih sebagai sampel penelitian saat sebelum diberikannya perlakuan dan gambaran sesudah diberikannya perlakuan, serta seberapa besar pengaruh perubahan dari teknik *Self Talk Positive* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

**Tabel 2 Hasil Uji T**

Test	Rata-rata	Standar Deviasi	n	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Df	Sig.2 tailed	Ket
Pretest	32.50	3.109	4	26.500	25.460	3	0.000	Signifikan
Posttest	59.00	2.582						

Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kepercayaan diri pecandu narkoba sebelum diberi perlakuan (*pretest*) nilai rata-rata 32,50 setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self talk positive* hasil *posttest* nilai rata-rata naik menjadi 59,00 dan berdasarkan hasil pengujian  $t_{hitung} = 25,460$  pada derajat kebebasan (*df*) 3, kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel} 0.05 = 2,353$  dengan ketentuan harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $25,460 \geq 2,353$ ), dan nilai *Sig.(2-tailed)* adalah sebesar  $0.000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, artinya terdapat perbedaan nilai statistika yang signifikan jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self talk positive* berpengaruh terhadap kepercayaan diri terhadap pecandu narkoba Genesa Babel Foundation Pangkal Pinang sebelum dan sesudah teknik diterapkan.

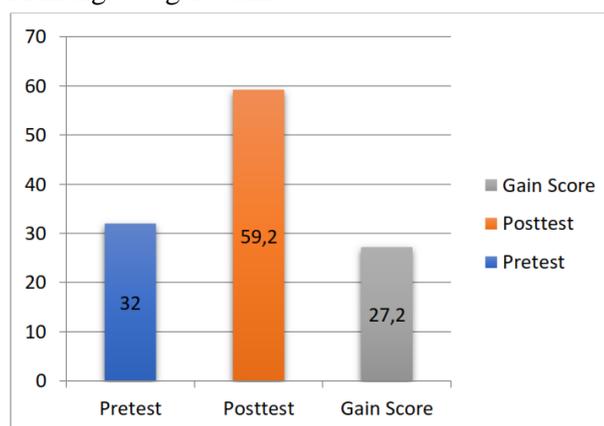
Kemudian setelah diberikannya layanan konseling dengan teknik *Self Talk Positive* dapat diketahui hasil dari *Gain Score* untuk mengetahui selisih peningkatan dari nilai *pretest* dan nilai *posttest*, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3 Hasil Perhitungan Gain Score**

No.	Inisial Nama	Skor		N Gain
		Pretest	Posttest	
1.	JN	34	58	24
2.	AR	31	60	29
3.	AW	29	56	27
4.	YA	36	62	26
5.	EB	30	60	30
	$\Sigma$	<b>160</b>	<b>296</b>	<b>136</b>
	<b>Mean</b>	<b>32</b>	<b>59,2</b>	<b>27,2</b>

Jika dilihat dari tabel maka dapat dilihat hasil *posttest* > dari hasil *pretest* yaitu  $59,2 > 32$  yang menyatakan bahwa hasil *posttest* mengalami peningkatan sebelum pada hasil *pretest* dimana bisa disimpulkan bahwa hasil perhitungan *gain score* menunjukkan skor *posttest* mengalami peningkatan dari skor *pretest*.

Berdasarkan dari tabel diatas jika dilihat selisih peningkatan perilaku kepercayaan diri yang dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* memperoleh nilai *gain score* yaitu 27,2. Berikut ini gambar grafik peningkatan perilaku kepercayaan diri pada pecandu narkoba di Genesa Babel Foundation Kota Pangkal Pinang sebagai berikut:



**Gambar 2 Grafik Hasil N-Gain**

Berdasarkan gambar diatas menjelaskan tingkat peningkatan dari hasil *pretest- posttest* dan *gain score* yang diperoleh dari penelitian ini. Pada penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa teknik *Self Talk Positive* efektif untuk meningkatkan perilaku kepercayaan diri pada pecandu narkoba di Genesa Babel Foundation yang dilihat dari hasil *pretest* dan hasil *posttest*.

Perilaku kepercayaan diri yang terjadi pada pecandu narkoba di Genesa Babel Foundation jika dilihat dari penjelasan *Head Program* Edo Arya Riswangga sebagian pecandu narkoba yang masuk di Genesa Babel Foundation sudah berada dalam kriteria sedang sampai tinggi karena efek narkoba membuat kepercayaan diri pecandu menjadi berlebihan. Namun tidak dipungkiri ada diantara mereka yang masih memiliki kecenderungan kepercayaan diri rendah dan sangat rendah ini diakibatkan pecandu memakai narkoba untuk mencari jati diri dan mencari kepercayaan yang lebih selain remaja, orang-orang dewasa pun memakai narkoba dikarenakan pekerjaan yang padat membuat mereka harus bersemangat ketika bekerja juga membuat mereka tidak jenuh disaat tekanan datang. Adapun ciri khas pecandu narkoba yang memiliki

kecenderungan kepercayaan diri rendah yaitu ketika pertama kali masuk rehab merasa tidak nyaman, lalu saat staf konselor memberikan konseling merasa takut dan tidak berani, dan sesama pecandu sangat tertutup dalam artian tidak mau mengobrol satu sama lain.

Kepercayaan diri yang dialami pecandu narkoba yang terpilih sebagai sampel penelitian ini terlihat dari tanda-tanda bahwa pecandu narkoba sering merasakan kecenderungan kepercayaan diri rendah dan juga memiliki pikiran irasional bahwa mereka tidak berani terhadap staf konselor saat konseling berlangsung, sangat lama beradaptasi dengan lingkungan rehabilitasi sehingga membuat mereka tidak bisa mengembangkan kepercayaan diri sehingga lama dalam proses penyembuhan itu sendiri, dan mereka beranggapan bahwa efek narkoba yang dipakai selain untuk menaikkan kepercayaan dalam dirinya itu membuat pikiran mereka tertutup akhirnya menjadi kecanduan dan mereka berpikir itu tidak bisa sembuh.

Layanan konseling individu dengan teknik *self talk positive* merupakan perlakuan (*treatment*) pada penelitian ini yang dapat membantu mengatasi atau meningkatkan kepercayaan diri pada pecandu narkoba. Teknik tersebut dapat membantu para pecandu narkoba mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik, teknik ini juga mampu menyangkal kesalahan berpikir dengan menggantikan pikiran-pikiran pecandu narkoba yang irasional menjadi rasional dan tentu lebih mengarah untuk berpikir lebih positif.

Pada penelitian ini, layanan konseling individu mengimplementasikan teknik *self talk positive* dimana pecandu narkoba diminta untuk mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan masalah yang dihadapi dimasa lalu maupun masa sekarang, pecandu narkoba diminta untuk menuliskan permasalahan atas keyakinan irasional pada lembar yang telah disediakan peneliti, kemudian mengevaluasi keyakinan berpikir pecandu narkoba dengan membantu mengarahkannya mengubah keyakinan berpikir pecandu narkoba menjadi rasional dan lebih positif.

Pada penelitian ini, harapannya pecandu narkoba mampu mengurangi pemikiran irasional yang dimiliki pecandu narkoba dengan mengevaluasi dan menggantikannya dengan pemikiran yang rasional, sehingga pecandu narkoba dapat lebih memanfaatkan waktu untuk bisa mengoptimalkan penyembuhan dalam masa rehabilitasi, dan kegiatan sehari-hari yang seharusnya dikerjakan. Setelah dilaksanakannya teknik tersebut pada pecandu narkoba kemudian para pecandu narkoba diminta untuk mendiskusikan, mengaplikasikan dikehidupan sehari-harinya selama proses penyembuhan dalam rehabilitasi. Dari proses kegiatan layanan konseling individu dengan teknik *self talk positive* terdapat perubahan perilaku pecandu narkoba yang menunjukkan pada meningkatnya perilaku kepercayaan diri pada pecandu narkoba. Pecandu narkoba yang sebelum diberikan perlakuan susah dalam beradaptasi dengan lingkungan, tertutup, dan kurang percaya diri dengan layanan konseling individu yang mengimplementasikan teknik *self talk positive* pada pecandu narkoba yang telah melaksanakan prosedur sesuai arahan peneliti sudah memperlihatkan adanya perubahan perilaku pada dirinya.

Perubahan perilaku pecandu narkoba menunjukkan peningkatan kepercayaan diri terlihat pada pertemuan konseling individu hari keempat, dimana pecandu narkoba telah berusaha memahami dan belajar untuk mempertentangkan pemikiran irasional yang ada pada dirinya menjadi pikiran yang rasional dan lebih positif serta mengaplikasikan sesuai dengan prosedur dari teknik tersebut.

Proses konseling yang dilaksanakan 5 kali pertemuan selama kurang waktu kurang lebih 1 bulan telah berhasil dilaksanakan dan dapat dilihat jelas dari hasil *pretest* dan *posttest* yang mendapatkan hasil nilai rata-rata yaitu  $32,50 < 59,00$ . Dari hasil *pretest* dan *posttest* peneliti

dapat menyimpulkan bahwa kegiatan layanan konseling individu dengan teknik *self talk positive* berpengaruh untuk meningkatkan perilaku kepercayaan diri. Berdasarkan penjelasan uraian diatas hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self talk positive* bisa untuk mengatasi perilaku kepercayaan diri pada pecandu narkoba di Genesa Babel Foundation.

## **KESIMPULAN**

Hasil analisis data hasil uji paired samples t-test pengaruh konseling individu dengan *self talk positive* terhadap kepercayaan diri pecandu narkoba. Penghitungan kepercayaan diri pecandu narkoba dengan nilai distribusi ditentukan yaitu derajat kebebasan  $dk = N-1 = 5-1 = 4$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05 dilakukan dengan menggunakan program SPSS 16, didapat hasil dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik sebelum diberi perlakuan (*pretest*) nilai rata-rata 29,50 setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self talk positive* hasil *posttest* nilai rata-rata naik menjadi 59,00 dan berdasarkan hasil pengujian  $t_{hitung} = 25,460$  pada derajat kebebasan ( $df$ ) 3, kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel} 0.05 = 2,353$  dengan ketentuan harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $25,460 \geq 2,353$ ), dan nilai *Sig. (2-tailed)* adalah sebesar  $0.000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Layanan konseling individu dengan Teknik *Self Talk Positive* dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri pada pecandu narkoba di Genesa Babel Foundation dan penelitian ini menjawab atas hipotesis tersebut. Tingkat kepercayaan diri dapat dilihat dari hasil *pretest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar 32. Setelah mendapatkan treatment menggunakan konseling individu dengan Teknik *Self Talk Positive*, tingkat kepercayaan diri pada kelima pecandu narkoba mengalami peningkatan. Hasil *posttest* menunjukkan rata-rata skor peningkatan sebesar 59,2.

Hasil kepercayaan diri setelah diberi Teknik *Self Talk Positive* dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dari pecandu narkoba di Genesa Babel Foundation Kota Pangkal Pinang. Karena peneliti sudah melihat adanya peningkatan pada hasil *posttest*, peneliti juga melihat adanya perubahan seperti keaktifan klien dalam proses konseling, dan tingkah laku positif yang di tunjukkan kepada staf konselor serta pecandu narkoba yang lain.

## **REFERENSI**

- Adeyeye, F. M., Vipene, J. B., & Afuye, A. A. (2013). EFFECT OF PROGRESSIVE RELAXATION AND POSITIVE SELF-TALK TECHNIQUES ON COPING WITH PAIN FROM SPORTS INJURIES AMONG STUDENTS OF UNIVERSITY OF LAGOS, NIGERIA. [Google Scholar](#)
- Amin, S. M. (2015). *Bimbingan & Konseling Islam*. Jakarta: Amzah. [OneSearch](#)
- Citra, Y., Daud, M., & Indahari, N. A. (2022). The Effectiveness of Self-talk in Increasing Client's Self-Efficacy at the Baddoka Makassar BNN Rehabilitation Center. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 107-114. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1292>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi. [Google Scholar](#)
- Hall, J. K., & Smotrova, T. (2013). Teacher self-talk: Interactional resource for managing instruction and eliciting empathy. *Journal of pragmatics*, 47(1), 75-92. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2012.11.017>
- Hardy, J., & Oliver, E. J. (2014). *Self-talk, positive thinking, and thought stopping*. Sage. [Google Scholar](#)

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [Kemenkes](#)
- Kimiyaee Asadi, F., Jadidian, A. A., & Aslani, J. (2016). The effect of relaxation and positive self-talk on symptoms of premenstrual syndrome. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 3(2), 48-53. <http://dx.doi.org/10.17795/ajnpp-40177>
- Misri, L. (2018). *Upaya Guru BK Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi pada MTs Al-Washliyah Tembung)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatea Utara Medan). [Google Scholar](#)
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pres. [OneSearch](#)
- Setiyawati. (2015). *Buku Tentang Narkoba Jilid 2*. Surakarta: PT Tirta Asih Jaya. [OPAC](#)
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Supriyanto, A., & Hendiani, N. (2018). Self-efficacy level to recover from addiction in substance users in the center for Drug Rehabilitation. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 114-121. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2944>
- Utami, S. (2020, 08 27). *Narkoba Jenis Baru Bisa Dibuat di Dalam Negeri*. Retrieved from Media Indonesia: <https://mediaindonesia.com/megapolitan/325310/narkoba-jenis-baru-bisa-dibuat-di-dalam-negeri>
- Zubaidi, H. A. A., & Suleiman, H. A. (2020). The effect of the treatment program (behavioral-cognitive) based on the application of a technique Positive self-talk to reduce drug addiction (Pilot study). *Zanco Journal of Humanity Sciences*, 24(s5), 369-389. <https://doi.org/10.21271/zjhs.24.s5.26>

---

**Copyright Holder :**

© JOSC (2023).

**First Publication Right :**

© Journal Society of Counseling

**This article is under:**

