Copyright © 2025 The Author(s)
Didaktika: Jurnal Kependidikan, Vol. 14 No. 3 Agustus 2025

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Rational Self-Statements* Untuk Mengentaskan Perilaku *Self criticism* pada siswa Madrasah Aliyah

Siti Aisyah[1], Ali Daud Hasibuan [2]
[1,2]Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

[1]siti303213124@uinsu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik rational self-statements dalam mengurangi perilaku self-criticism pada siswa MA. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest. Populosi penelitian ini terdiri dari 38 siswa kelas XI MA Mualimin Univa Medan. Sampel penelitian ini terdiri dari 16 siswa yang mengalami tingkat self criticsm tinggi dan sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan bantuan SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor self-criticism sebelum dan sesudah diberikan layanan, dengan nilai signifikansi (p-value) < 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik rational self-statements efektif dalam mengurangi perilaku self-criticism pada siswa. Temuan ini didukung oleh pendekatan kognitif seperti REBT dan konsep self-talk positif yang menjadi dasar dari teknik tersebut.

Kata kunci: Self-Criticism, Layanan Bimbingan Kelompok, Rational Self-Statements, REBT, Siswa MA

Pendahuluan

Di era modern ini, remaja khususnya siswa Madrasah Aliyah (MA), menghadapi berbagai tantangan yang berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Salah satu tantangan tersebut adalah perilaku kritik diri berlebihan (*self-criticism*), yaitu kecenderungan individu untuk memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri secara terus-menerus. *Self-criticism* terjadi ketika seseorang terlalu keras pada dirinya sendiri. Ini biasanya terjadi ketika seseorang diberi tugas atau tujuan yang terlalu sulit dicapaib (Thalib et al., 2023). Hal ini menjadi perhatian serius dalam lingkungan pendidikan, terutama bagi siswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi.

Selain faktor tuntutan akademik, lingkungan sosial juga berperan penting dalam munculnya perilaku kritik diri di kalangan siswa. Tekanan dari teman sebaya, persaingan prestasi, dan ekspektasi orang tua sering kali mendorong siswa untuk menetapkan standar yang sangat tinggi bagi dirinya sendiri. Ketika standar tersebut tidak tercapai, siswa cenderung menginternalisasi kegagalan tersebut sebagai kelemahan pribadi. Dalam konteks pendidikan di Madrasah Aliyah, tekanan sosial menjadi semakin kuat karena adanya norma dan nilai keagamaan yang tinggi, yang membuat siswa merasa harus selalu tampil baik secara akademis maupun moral. Kondisi ini dapat menimbulkan beban psikologis tambahan yang memicu self-criticism secara berlebihan.

Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial pada era digital saat ini juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan perilaku kritik diri. Paparan berulang terhadap pencapaian orang lain di media sosial dapat menimbulkan komunikasi sosial

yang tidak sehat. Siswa sering kali melihat kehidupan orang lain yang tampak sempurna secara akademis, sosial, maupun penampilan fisik, sehingga mereka merasa dirinya tidak cukup baik. Menurut penelitian terbaru, komunikasi sosial yang terus-menerus di media digital dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan risiko gangguan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, pendekatan konseling yang melibatkan perubahan pola pikir menjadi lebih rasional menjadi semakin relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan modern.

Penerapan metode Pernyataan Diri Rasional dalam bimbingan kelompok memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan pendekatan individu. Interaksi dengan teman sebaya dalam kelompok dapat menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang membantu siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Saling berbagi pengalaman dapat memperluas sudut pandang siswa, sehingga mereka dapat melihat permasalahan dari perspektif yang berbeda dan lebih objektif. Selain itu, dinamika kelompok yang positif dapat memfasilitasi proses belajar sosial, di mana siswa belajar untuk saling memberi umpan balik konstruktif dan membangun pola komunikasi yang sehat.

Lebih jauh lagi, penerapan teknik ini dalam lingkungan Madrasah Aliyah juga bergantung pada keterampilan fasilitator atau konselor dalam memimpin kelompok bimbingan. Konselor perlu mampu menciptakan suasana aman, terbuka, dan saling menghargai agar siswa merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan pikiran mereka. Konselor juga berperan penting dalam membantu siswa mengidentifikasi pikiran irasional, menantangnya dengan bukti objektif, dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih realistis. Dengan demikian, kombinasi antara dukungan emosional dari kelompok dan arahan terstruktur dari konselor diharapkan dapat mengurangi tingkat kritik diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Sebuah studi oleh Naragon-Gainey dan Watson menemukan bahwa kritik diri terjadi ketika orang menilai diri mereka sendiri dengan cara yang negatif .Hal ini dapat membuat mereka merasa tidak cukup baik, merasa telah gagal , atau merasa bersalah ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana. Mengkritik diri sendiri terjadi saat Anda membandingkan diri dengan orang lain atau dengan standar ketat Anda sendiri . Sedikit kritik diri dapat membantu seseorang belajar dan berkembang , tetapi terlalu banyak justru dapat merugikan. Terutama pada awal masa dewasa, bersikap terlalu kritis terhadap diri sendiri dapat menghalangi perubahan penting dan penemuan pribadi. Masa dewasa awal (usia 18-25 tahun) merupakan masa kehidupan yang menawarkan kesempatan paling luas untuk melakukan eksplorasi akan identitas diri dalam berbagai aspek (Leman & Arjadi, 2023).

Jika dibiarkan, kritik diri yang berlebihan dapat menghambat perkembangan psikologis serta menurunkan motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam menjalani aktivitas akademik maupun sosial (Kotera & Maughan, 2020). Mengkritik diri sendiri dapat memengaruhi perasaan remaja secara mental. Hal ini dapat menimbulkan masalah seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, perilaku menyakiti diri sendiri, pikiran bunuh diri, dan pergulatan mental lainnya seperti menghadapi stres sehari-hari juga dapat dikaitkan dengan kritik diri (Justin et al., 2024).

Ada berbagai jenis kritik diri yang pertama adalah kurangnya kritik diri, yang terjadi saat seseorang merasa dirinya tidak cukup baik karena kesalahan atau kegagalannya sendiri , seperti berpikir , " Aku terlalu mudah marah pada diriku sendiri" yang lainnya adalah membenci diri sendiri, yang merupakan bentuk yang paling parah. Jenis kritik diri ini dapat menimbulkan keinginan kuat untuk menyakiti diri sendiri, seperti berpikir, "Aku begitu marah pada diriku sendiri sampai - sampai aku ingin menyakiti atau mencederai diriku sendiri . Tipe terakhir adalah diri yang merasa tenang , yang merupakan cara yang lebih positif dalam berhubungan dengan diri sendiri. Ini melibatkan bersikap baik kepada diri sendiri, menerima kesalahan Anda , dan

Copyright © 2025 The Author(s)

mengingat kualitas baik dan keberhasilan Anda di masa lalu , seperti mengatakan, "Saya dapat mengingat hal -hal baik tentang diri saya" (Justin et al., 2024).

Fenomena kritik diri ini cukup umum di kalangan siswa MA, terutama karena tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas yang berat, kewajiban menghafal ayat-ayat kitab, serta ekspektasi tinggi dari lingkungan. Dalam situasi seperti ini, siswa yang mengalami kegagalan atau merasa kurang mampu cenderung menyalahkan dirinya sendiri, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Karena dampak ini, penting untuk membantu siswa mengatasi pikiran buruk dan membangun cara berpikir yang lebih positif. Salah satu metode untuk melakukan ini adalah dengan menggunakan pernyataan diri yang rasional. Metode ini berasal dari Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT). Gagasan utamanya adalah bahwa orang sering kali memiliki ekspektasi tidak adil terhadap diri mereka sendiri, yang dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental mereka . Menggunakan pernyataan diri yang rasional dapat membantu mengubah pola pikir yang merugikan ini (Aulia & Nurjannah, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-statements* efektif dalam berbagai bidang, termasuk psikologi olahraga, motivasi, dan intervensi kognitif (Hardy, 2006). Lebih jauh lagi, teknik berbicara pada diri sendiri membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran mereka . Dengan metode ini, siswa belajar menukar pikiran negatif dengan pikiran positif , yang membantu mereka merasa lebih percaya diri (Setiari et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik pernyataan diri dalam konseling kelompok dapat membantu siswa mengubah pikiran negatif mereka menjadi cara berpikir yang lebih masuk akal dan bermanfaat. Penelitian ini juga mengamati bagaimana pelatihan kasih sayang terhadap diri sendiri memengaruhi kritik diri pada mahasiswa . Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan ini dapat menurunkan kritik diri dan membantu orang memahami diri mereka sendiri lebih baik , serta bersikap lebih baik terhadap diri mereka sendiri (Amita et al., 2024).

Namun, penggunaan teknik ini dalam bimbingan kelompok untuk menangani perilaku kritis terhadap diri sendiri di kalangan siswa belum terlalu umum.Tetapi bimbingan kelompok memiliki banyak potensi untuk membantu siswa membangun kemampuan berpikir dan emosional mereka melalui interaksi sosial yang mendukung .

Bimbingan kelompok adalah layanan di mana beberapa orang (disebut konseli) bekerja bersama dalam suatu kelompok untuk membicarakan suatu masalah. Dengan bekerja dalam kelompok, anggota dapat belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri dan meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain. Dalam bimbingan kelompok , dinamika kelompok sangatlah penting , karena tanpa dinamika kelompok bimbingan tidak akan berjalan efektif (Hasanah et al., 2022).

Bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok di mana seorang pemimpin memberikan informasi dan memimpin diskusi untuk membantu para anggota menjadi lebih sosial atau mencapai tujuan bersama. Bimbingan kelompok juga dapat dilihat sebagai pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok . Ini dapat mencakup pemberian informasi atau pengorganisasian kegiatan kelompok yang membicarakan masalah pendidikan, karier, pribadi, dan sosial (Hartanti, 2022).

Untuk membantu konseling kelompok bekerja lebih baik dalam menangani terlalu banyak kritik diri, metode tertentu diperlukan untuk membantu siswa menangani pikiran buruk dan mengubahnya menjadi pikiran yang lebih masuk akal dan positif . Salah satu metode yang digunakan disebut Pernyataan Diri Rasional, yang merupakan bagian dari strategi berbicara sendiri. Dalam layanan bimbingan kelompok, teknik *Rational Self-Statements* dapat diterapkan dengan membantu siswa mengenali pola pikir negatif mereka, mengevaluasi kebenaran dari pernyataan tersebut, serta menggantinya dengan pernyataan yang lebih realistis dan mendukung pertumbuhan diri. Misalnya, siswa yang sering berpikir “Saya pasti gagal dalam ujian ini” dapat

diarahkan untuk mengganti pikirannya menjadi “Saya sudah belajar dengan baik, dan saya akan mencoba yang terbaik”.

Di MA Mualimin Univa Medan, tekanan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang berat dan kewajiban menghafal ayat-ayat serta kitab, berkontribusi pada munculnya perilaku self-criticism di kalangan siswa. Tuntutan akademik yang ketat ini membuat beberapa siswa cenderung menyalahkan diri sendiri ketika merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan, sehingga dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Jadi, penelitian ini mengkaji seberapa efektif konseling kelompok saat menggunakan metode Pernyataan Diri Rasional dalam membantu mahasiswa MA menghadapi kritik diri. Melalui intervensi ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan pola pikir yang lebih positif, meningkatkan kesehatan mental mereka, dan menangani tantangan akademis dengan lebih baik tanpa terjerumus ke dalam pola pikir yang merugikan .

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental kuantitatif dengan desain pretest-posttest dua kelompok, yaitu kelompok yang menerima bimbingan kelompok menggunakan teknik Pernyataan Diri Rasional dan kelompok yang tidak menerima perlakuan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI MA Mualimin Univa Medan yang berjumlah 38 orang, dengan sampel sebanyak 16 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria memiliki tingkat kritik diri tinggi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala The Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS) yang telah diterjemahkan dan disesuaikan dengan budaya Indonesia. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diberikan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi untuk mengukur perubahan tingkat kritik diri siswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan signifikan tingkat kritik diri sebelum dan sesudah perlakuan (Paramita et al., 2021).

Penelitian kuantitatif adalah metode yang berfokus pada penggunaan pengukuran objektif dan menganalisis data dengan statistik. Penelitian ini berfokus pada variabel yang dapat diukur secara numerik, dengan tujuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah intervensi dilakukan (Ali et al., 2022). Penelitian ini menggunakan desain pretest dan posttest dengan dua kelompok ,satu kelompok yang menerima bimbingan kelompok dan satu kelompok yang tidak. yaitu desain eksperimen di mana terdapat pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*), lalu diberikan intervensi, dan setelahnya dilakukan pengukuran kembali (post-test) untuk melihat perubahan yang terjadi (Abigail Soesana, 2023). Sebelum sesi bimbingan kelompok , peneliti memberikan tes awal kepada semua siswa yang terlibat untuk mengetahui tingkat awal self-criticism pada siswa, sedangkan post-test dilakukan setelah layanan selesai untuk melihat efektivitas teknik Rational Self-Statements dalam menurunkan self-criticism.

Jumlah siswa dalam penelitian ini adalah 38 orang, semuanya adalah siswa kelas XI MA Mualimin Univa Medan. Populasi adalah sekelompok orang dengan ciri - ciri bersama tertentu yang dipelajari (Azhari et al., 2023). Dari kelompok ini , para peneliti memilih 16 siswa sebagai sampelnya . Sampel adalah kelompok tertentu yang dipilih oleh peneliti berdasarkan aturan - aturan ketat tertentu . Hal ini membantu peneliti mengelola pekerjaannya dengan lebih baik dan fokus lebih jelas (Hasibuan, 2023). Para siswa dipilih dengan menggunakan purposive sampling , yang berarti mereka dipilih berdasarkan pada kriteria penting tertentu yang diputuskan oleh peneliti (Subhaktiyasa, 2024). Kriterianya adalah siswa harus memiliki tingkat kritik diri yang tinggi , seperti yang ditunjukkan oleh hasil pra- tes mereka. Peneliti memilih 16 siswa dengan

Copyright © 2025 The Author(s)

kritik diri tinggi , 20 siswa dengan kritik diri sedang , dan 2 siswa dengan kritik diri rendah. Tabel berikut merangkum tingkat kritik diri siswa .

Tabel 1. Kategori *self criticsm* siswa

Tingkat	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
Tinggi	>66	16	42.11%
Sedang	44-66	20	52.63%
Rendah	<44	2	5.26%
Total		38	100%

Tabel menunjukkan bahwa dari 38 siswa dalam penelitian ini , 42,11% memiliki tingkat kritik diri yang tinggi, 52,63% memiliki tingkat sedang, dan 5,26% memiliki level rendah. Dari hasil ini , jelas bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kritik diri yang sedang (52,63%). Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian, baik berupa tes maupun non-tes (Azhari et al., 2023). Instrumen yang digunakan adalah skala *The Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale* (FSCRS) yang dikembangkan oleh Gilbert (Baião et al., 2015). Skala ini terdiri dari 22 item yang dikategorikan ke dalam tiga aspek utama, yaitu *Inadequate Self* (IS) yang mengukur perasaan tidak mampu dan kekecewaan terhadap diri sendiri, *Hated Self* (HS) yang mengukur perasaan membenci diri sendiri dan keinginan untuk menghukum diri sendiri, serta *Reassured Self* (RS) yang mengukur kemampuan seseorang untuk menenangkan dan meyakinkan diri sendiri. Penelitian ini menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala asli yang dikembangkan oleh Gilbert dapat diakses melalui sumber aslinya, dapat mengakses melalui tautan berikut: https://bit.ly/selfcriticsm . Dalam penelitian ini, skala FSCRS yang digunakan merupakan versi yang telah diterjemahkan dan disesuaikan dengan budaya Indonesia (Altiany, 2019). Penyesuaian tersebut dilakukan agar skala ini lebih relevan dengan konteks partisipan penelitian di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti mengadopsi skala tersebut dengan tetap mempertahankan struktur asli dari Gilbert. Skala yang disesuaikan dapat diunduh pada tautan berikut : https://bit.ly/41WyQz1.

Skala ini diberikan dalam dua tahap, yaitu sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test) untuk mengukur perubahan yang terjadi. Prosedur penelitian ini mengikuti tahapan dalam metode penelitian kuantitatif (Murjani, 2022). Langkah pertama adalah identifikasi subjek, di mana peneliti melakukan observasi awal dan berkoordinasi dengan guru BK untuk menentukan siswa yang berpotensi memiliki self-criticism tinggi. Setelah itu, dilakukan pre-test menggunakan skala FSCRS untuk mengetahui tingkat awal self-criticism pada siswa. Kemudian, para peneliti menyediakan sesi bimbingan kelompok menggunakan teknik Pernyataan Diri Rasional selama lima sesi.yang dilakukan dua kali seminggu dengan durasi 45 menit per sesi. Setiap sesi melibatkan diskusi kelompok, latihan berpikir positif, serta refleksi diri. Setelah seluruh sesi selesai, siswa diberikan post-test untuk melihat perubahan setelah intervensi.

Untuk mengumpulkan informasi tentang kritik diri, peneliti memberikan kuesioner kepada siswa kelas 11 di MA Mualimin, Univa Medan. Kuesioner ini merupakan cara utama mereka mengumpulkan data dan mencakup pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan fokus penelitian . Siswa yang dipilih untuk penelitian ini menjawab kuesioner berdasarkan pengalaman mereka sendiri. Setelah mengumpulkan tanggapan, para peneliti menggunakan uji - t untuk memeriksa apakah ada perbedaan atau hubungan yang signifikan antara variabel yang mereka pelajari.

Hasil

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas untuk variabel kritik diri dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov - Smirnov . Uji ini membantu melihat apakah data mengikuti distribusi normal . Informasi lebih lanjut tentang hasil pengujian dapat ditemukan pada Tabel 2 .

Tabel 2. *Tests of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
Kelas	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest Eksperimen	.271	8	.086	.860	8	.120
Posttest Eskperimen	.154	8	.200*	.951	8	.718
Pretest Kontrol	.206	8	.200*	.843	8	.081
Posttest Kontrol	.146	8	.260*	.966	8	.863

Melihat hasil uji Kolmogorov - Smirnov pada Tabel 2 , semua nilai signifikansi (Sig .) berada di atas 0,05. Untuk Uji Coba Awal Eksperimen , Sig . adalah 0,086 ; untuk Posttest Eksperimental adalah 0,200 ; untuk Pretest Kontrol adalah 0,200 ; dan untuk Posttest Kontrol adalah 0,260. Karena semua Sig . nilainya lebih tinggi dari 0,05, data dalam penelitian ini dapat dianggap terdistribusi normal .

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memeriksa apakah kedua kelompok memiliki jumlah variasi yang sama. Dalam penelitian ini , pengujian digunakan pada data kritik diri dari kelompok pretes dan postes dengan menggunakan Uji Levene.Cara membaca hasilnya adalah : jika Sig . nilainya lebih dari 0,05, data dianggap homogen (variasi sama) jika kurang dari 0,05, data tidak homogen (variasi berbeda). Hasil uji homogenitas terdapat pada Tabel 3.

Tabel *3. Test of Homogeneity of Variance*

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil self criticism	Based on Mean	1,162	1	14	,299
	Based on Median	1,184	1	14	,295
	Based on Median and with adjusted df	1,184	1	12,978	,296
	Based on trimmed mean	1,147	1	14	,302

Dari Tabel 3, Sig .nilai untuk semua metode—berdasarkan rata - rata, median, rata-rata terpangkas, dan median dengan df yang disesuaikan — semuanya di atas 0,05. Sig tertinggi. nilainya 0,302, dan yang terendah adalah 0,295. Oleh karena itu, data memiliki varians homogen , yang berarti kelompok pretes dan postes memiliki penyebaran data yang sama. Hasil uji -t sampel berpasangan dengan menggunakan data pretes dan postes untuk layanan bimbingan kelompok yang bertujuan mengurangi kritik diri siswa ditunjukkan pada Tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. *Paired Samples Test*

Paired Samples Test				
	Paired Differences	T	Df	Significance

Copyright © 2025 The Author(s)

		95% Confidence Interval of the Difference			One-Sided p	Two-Sided p
		Upper				
Pair 1	pretest – posttest	29,489	7,794	7	<,001	<,001

Hasil statistik menunjukkan nilai t sebesar 7,794, derajat kebebasan (df) 7 , dan nilai signifikansi (nilai-p) < 0,001. Karena nilai signifikansinya kurang dari 0,05 , menunjukkan ada perbedaan besar antara skor kritik diri sebelum dan sesudah perawatan. Dengan demikian hipotesis penelitian ini terdukung , artinya layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik rational self-statement efektif dalam mengurangi perilaku mengkritik diri sendiri pada siswa.

Pembahasan

Studi tersebut menemukan bahwa skor kritik diri siswa menurun drastis setelah mereka mengambil bagian dalam konseling kelompok menggunakan teknik pernyataan diri rasional Uji t sampel berpasangan menunjukkan bahwa nilai signifikansi, atau nilai p, kurang dari 0,001, yang lebih rendah dari 0,05. Artinya ada perbedaan besar antara skor sebelum dan sesudah konseling. Jadi, layanan konseling bekerja dengan baik dalam membantu mahasiswa MA mengurangi kritik diri mereka sendiri.Temuan ini sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk melihat bagaimana bimbingan kelompok menggunakan teknik pernyataan diri rasional dapat membantu mengurangi kritik diri. Perubahan besar menunjukkan bahwa metode ini baik dalam membantu siswa berhenti berpikir negatif dan mulai berpikir lebih rasional dan positif .

Secara teori, hasil ini sejalan dengan Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT), yang diciptakan oleh Albert Ellis.REBT adalah jenis terapi yang mengamati pikiran dan perasaan, dan dapat membantu mengurangi perilaku berbahaya pada remaja korban perundungan. REBT membantu orang menemukan dan mengubah keyakinan yang tidak logis, yang mengarah pada perasaan dan tindakan buruk. (Rachim, 2024). REBT ini membantu orang melihat sesuatu secara berbeda dan mengubah keyakinan buruk menjadi lebih realistis.Terapi ini dapat membantu siswa yang berpikir irasional, yang membuat mereka merasa cemas dan khawatir tentang diri mereka sendiri. Dengan REBT, mereka dapat belajar berpikir lebih jernih dan percaya pada diri sendiri, dengan mengatakan hal-hal seperti, "Tidak ada yang mustahil, kita semua bisa melakukannya, dan lulus hanya mungkin jika kita berusaha."(Wahyuni et al., 2022).

Selain itu , hasil ini terhubung dengan gagasan self -talk, yaitu saat orang berbicara kepada diri mereka sendiri dengan cara yang positif setiap hari. Mereka mengulangi pernyataan yang mereka anggap membantu untuk melakukan sesuatu atau menghindari sesuatu yang buruk. (Yanti, 2023). *Rational Self-Statement* adalah teknik dalam konseling kognitif yang bertujuan untuk membantu individu menggantikan pikiran-pikiran negatif atau irasional dengan pernyataan-pernyataan rasional dan realistis yang lebih mendukung diri sendiri. Teknik ini berfokus pada mengubah dialog internal (*self-talk*) yang bersifat merendahkan, menyalahkan diri, atau pesimis menjadi dialog yang lebih positif, obyektif, dan membangun.

Penelitian ini juga di dukung oleh studi (Devi, 2018). Dalam penelitian tersebut, menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT yang menekankan pada pengubahan pikiran irasional menjadi rasional sebagai cara untuk mengatasi permasalahan rendahnya kepercayaan diri. Studi ini juga menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih percaya diri

setelah menggunakan layanan tersebut. Penelitian ini penting bagi pekerjaan penulis karena keduanya menggunakan pendekatan kognitif dalam bimbingan kelompok untuk menangani masalah psikologis dalam diri seseorang. Meskipun fokus masalah berbeda yaitu kepercayaan diri pada penelitian tersebut dan self-criticism pada penelitian ini keduanya berangkat dari konsep dasar yang sama, yaitu pengaruh pola pikir negatif terhadap kondisi psikologis siswa. Teknik *rational self-statement* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bagian dari strategi kognitif untuk menumbuhkan *self-talk* yang positif dan rasional, yang juga merupakan inti dari pendekatan REBT.

Keberhasilan layanan ini juga dapat didukung oleh dinamika kelompok yang kondusif, partisipasi aktif siswa selama sesi, serta materi rational self-statements yang relevan dengan permasalahan yang dialami siswa. Kegiatan dalam kelompok mendorong siswa untuk saling berbagi, merefleksikan pikiran mereka, dan saling memberikan dukungan secara emosional. Secara keseluruhan, hasil penelitian mendukung gagasan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan kognitif -rasional , seperti pernyataan diri yang rasional, penting dalam membantu siswa menghadapi kritik diri.

Kesimpulan

Kesimpulannya , konseling kelompok dengan menggunakan teknik pernyataan diri rasional efektif dalam menurunkan kritik diri di kalangan mahasiswa MA .Hal ini didukung oleh hasil uji - t yang menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,001, yang berada di bawah 0,05. Hal ini membuktikan adanya perubahan yang signifikan pada skor kritik diri sebelum dan sesudah konseling . Teknik ini membantu siswa mengubah pikiran negatif mereka menjadi pikiran yang lebih masuk akal dan mendukung , dan mendorong suara batin yang lebih positif . Jadi, metode ini bisa menjadi pilihan yang baik dalam konseling kelompok untuk mengatasi masalah seperti mengkritik diri sendiri .

References

Abigail Soesana, D. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (A. Karim (ed.)). Yayasan Kita Menulis.

Ali, M.Makhrus, Tri, H., Pratiwi, Yudestia, M., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal.2022*, *2*(2), 1–6.

Altiany, N. (2019). *Pengaruh Konsep Diri, Dukungan Sosial Dan Rasa Syukur Terhadap Self-Criticism Mahasiswa Fase Remaja Akhir* (pp. 16–19).

Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., Psikologi, S., & Riau, U. I. (2024). *Pelatihan Self-Compassion Untuk Mengurangi Self Criticsm*. *16*, 13–24.

Aulia, I., & Nurjannah, N. (2023). Teori Klasik dan Kontemporer: REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) hingga Positive Self talk Tinjauan Islam. *Ulil Albab; Jurnal Ilmiah …*, *6*(1), 55–70.

Azhari, M. T., Al Fajri Bahri, A., & Rafida, T. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Baião, R., Gilbert, P., McEwan, K., & Carvalho, S. (2015). Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale: Psychometric properties and normative study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *88*(4), 438–452. https://doi.org/10.1111/papt.12049

Devi, D. K. (2018). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI MA Masyriqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. *11*(1), 1–14.

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of*

Copyright © 2025 The Author(s)

Sport and Exercise, *7*(1), 81–97. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002

Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Ud Duta Sablon.

Hasanah, I., Saidah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). *Bimbingan Kelompok teori dan praktik*.

Hasibuan, A. D. (2023). *Metode Penelitian Teori Dan Praktek Riset Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. CV. Merdeka Kreasi Group.

Justin, P., Trisna, L., Putri, K., Luh, N., & Desira, I. (2024). *Literature Review : Kontribusi Kritik Diri Terhadap Kondisi Psikologis Remaja*. *4*, 9348–9360.

Kotera, Y., & Maughan, G. (2020). Mental health of Irish students: Self-criticism as a complete mediator in mental health attitudes and caregiver identity. *Journal of Concurrent Disorders*, *2*(1). https://doi.org/10.54127/bhnm9453

Leman, H. K., & Arjadi, R. (2023). Self-Criticism in Emerging Adulthood With Adverse Childhood Experiences Increases Depression, Anxiety, and Stress [Kritik Diri Pada Dewasa Awal Dengan Pengalaman Buruk di Masa Kecil Meningkatkan Depresi, Kecemasan, dan Stres]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *38*(1), 038108. https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.4893

Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitaif* (Edisi Keti). Widya Gama Press.

Rachim, K. A. (2024). *Rational emotive behavior therapy (rebt) dengan self talk untuk mengurangi perilaku melukai diri pada remaja korban bullying*.

Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2022). Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, *3*(2), 60. https://doi.org/10.20961/jpk.v3i2.34335

Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. *9*, 2721–2731.

Thalib, T., Nurhikmah, N., Aditya, A. M., & Primanthoro, R. (2023). Rutinitas Berolahraga dan Implikasinya terhadap Stabilitas Self-criticism pada Mahasiswa. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, *7*(1), 1. https://doi.org/10.26858/sportive.v7i1.43142

Wahyuni, A., Cantika, C., Triana, R., & Masyitah, S. (2022). Pendekatan (Rational Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, *4*(1), 42–52.

Yanti, K. (2023). *Analisis fungsi self-talk dalam merasionalkan pikiran negatif*. 1–83.

---Halaman ini sengaja dikosongkan---