PROSIDING | SEMBIONA 2026
Seminar Nasional Bimbingan Konseling Undana
DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX
Kupang, 5 Oktober 2026

Penerapan *Design Thinking* dalam Perancangan E-Modul *Positive Self-Talk* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMK

Galuh Prawitasari[1], Desti Wahyuning[2], Novanda Aniza Putri[3]
[1] IKIP PGRI Wates, Yogyakarta, galuhprawitasari@ipw.ac.id
[2] IKIP PGRI Wates, Yogyakarta, destiwahyuning@ipw.ac.id
[3] IKIP PGRI Wates, Yogyakarta, novandaaniza@ipw.ac.id

Abstrak

Self-esteem memiliki peranan penting dalam pencapaian akademik dan perkembangan karir siswa sebab self-esteem yang tinggi diketahui memiliki korelasi positif dengan pencapaian akademik dan karir siswa yang lebih baik di masa depan. Namun fenomena lapangan menunjukkan banyak siswa yang masih memiliki self-esteem yang rendah. Di sisi lain Guru BK sebagai penyedia layanan psikososial di sekolah mengalami kendala dalam memberikan intervensi untuk meningkatkan self-esteem siswa. Penelitian ini bertujuan untuk membuat rancangan e-modul teknik positive self-talk untuk meningkatkan self-esteem siswa. Calon pengguna adalah Guru BK dan metode pendekatan yang digunakan adalah design thinking yang meliputi lima tahap (empathize, define, ideate, prototype, dan testing). Hasil rancangan berupa prototipe e-modul yang siap untuk diujicoba secara terbatas pada Guru BK melalui forum MGBK.

Kata Kunci: *self-esteem, positive self-talk, design thinking.*

How to Cite: Galuh Prawitasari 1, Desti Wahyuning 2, & Novanda Aniza Putri 3. (2026). Penerapan Design Thinking dalam Perancangan E-Modul *Positive Self-Talk* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMK. *Prosiding SEMBIONA* (pp. XX–XX). Kupang: Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana. DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author and BK FKIP, Universitas Nusa Cendana.

DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX
Kupang, 5 Oktober 2026

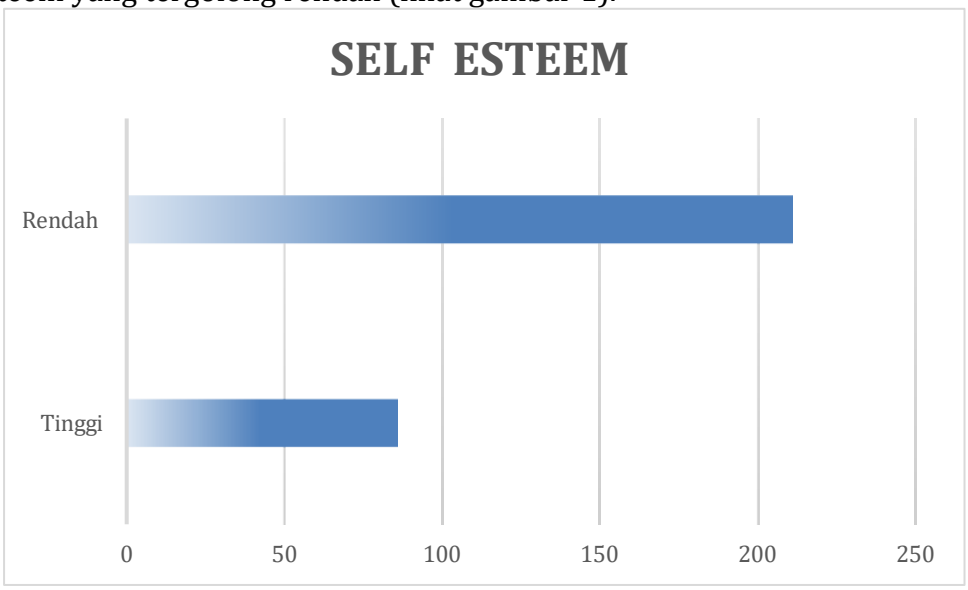
PENDAHULUAN

Self-esteem merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis individu, terutama di kalangan remaja. *Self-esteem* dapat didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap diri mereka sendiri, yang mencakup perasaan positif dan negatif tentang diri (Rosenberg, 1965). Siswa yang memiliki *self-esteem* tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin pada kemampuan dirinya, dan rasa bahwa kehadiran dirinya itu diperlukan (Syahfira, 2023). Dengan demikian, *self-esteem* yang tinggi dapat mendorong siswa untuk berprestasi lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prestasi belajar siswa (Dewi, 2022; Waritsman & Tombokan, 2020; Sulastri et al., 2020). Siswa dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki motivasi berprestasi yang lebih baik (Sulastri et al., 2020). Selain itu, *self-esteem* juga berhubungan dengan perilaku asertif siswa, di mana siswa dengan *self-esteem* yang tinggi akan lebih mampu mengekspresikan diri secara positif (Kusumah, 2023). Di sisi lain, *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan siswa merasa inferior, mudah mengakui kesalahan, dan tidak berani mengambil risiko (Pratiwi et al., 2021). Hal ini dapat berdampak negatif pada prestasi belajar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *bullying* cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah, yang selanjutnya dapat menurunkan resiliensi dan prestasi belajar mereka (Pratiwi et al., 2021; Saniya, 2019).

Selain berkaitan dengan aspek akademis, *self-esteem* juga memiliki peran krusial dalam perkembangan karir siswa. *Self-esteem* yang tinggi berkontribusi pada peningkatan motivasi intrinsik siswa untuk mencapai tujuan akademik dan karir mereka. Hal ini dikarenakan siswa dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan mereka untuk sukses (Orth dan Robins, 2014). *Self-esteem* yang sehat diketahui juga berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis yang penting untuk perkembangan karir yang berkelanjutan. Siswa yang merasa baik tentang diri mereka sendiri cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi tekanan yang terkait dengan pilihan karir dan lingkungan kerja. Studi Orth et al. (2016) menunjukkan bahwa *self-esteem* yang tinggi berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi secara keseluruhan, yang pada gilirannya mendukung perkembangan karir yang positif (Orth et al., 2016).

Peran penting *self-esteem* terhadap karir siswa lainnya adalah berkaitan dengan aspek pengembangan *soft-skills*. *Self-esteem* yang baik mendukung pengembangan *soft skills* seperti komunikasi, kerja sama tim, dan kepemimpinan, yang sangat penting dalam dunia kerja. Siswa dengan *self-esteem* yang baik lebih mungkin untuk terlibat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kesempatan pengembangan diri lainnya yang dapat meningkatkan keterampilan interpersonal mereka. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Di Fabio dan Kenny (2016) yang menunjukkan bahwa *self-esteem* yang positif berkontribusi pada pengembangan *soft skills* yang diperlukan untuk sukses dalam karir. Selain itu, siswa dengan *self-esteem* yang kuat lebih mampu menghadapi dan mengatasi hambatan karir. Mereka lebih cenderung melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang daripada sebagai ancaman terhadap harga diri mereka. Studi dari Tian et al. (2018) mengungkap bahwa *self-esteem* yang tinggi meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi tantangan karir dan perubahan lingkungan kerja.

Meski fakta empirik telah menunjukkan pentingya memiliki *self-esteem* yang baik bagi para siswa, kondisi riil di sekolah masih menunjukkan hal yang sebaliknya. Melalui wawancara, perwakilan dunia industri menyatakan bahwa banyak siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang magang cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah yang ditandai dengan prilaku pasif dalam berkomunikasi dan tidak percaya diri di tempat kerja. Hal ini diperkuat dengan hasil kuesioner tentang *self-esteem* terhadap 397 siswa SMK di Cirebon yang menunjukkan bahwa lebih dari 50% siswa ternyata memiliki skor self-esteem yang tergolong rendah (lihat gambar 1).



Gambar 1. Grafik Tingkat *Self Esteem* Siswa SMA/K di Kota Cirebon

Rendahnya *self-esteem* di kalangan para siswa SMK ini dapat menjadi faktor penghambat yang signifikan dalam daya serap lulusan SMK ke dunia industri di masa depan. Individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki keterampilan pencarian kerja yang lebih rendah, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai setelah lulus (Kim, 2021; Ismail, 2017). Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki adaptabilitas karir yang lebih baik, yang berarti mereka lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dunia kerja yang dinamis (Rusu et al., 2015). Dalam konteks lulusan SMK, yang sering kali diharapkan untuk langsung terjun ke dunia industri, kemampuan untuk beradaptasi sangat penting. Jika lulusan memiliki *self-esteem* yang rendah, mereka mungkin merasa kurang percaya diri dalam kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja baru, yang dapat menghambat proses pencarian kerja mereka (Wikansari, 2023).

Lebih lanjut, penelitian oleh Ayinde (2017) menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh signifikan terhadap akuisisi keterampilan vokasional. Lulusan dengan *self-esteem* yang lebih tinggi cenderung lebih berhasil dalam mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk memasuki dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* bukan hanya mempengaruhi pencarian kerja, tetapi juga kemampuan lulusan untuk menguasai keterampilan yang dibutuhkan oleh industri. Ketidakmampuan untuk mengembangkan keterampilan ini dapat menyebabkan lulusan SMK kesulitan dalam memenuhi kebutuhan industri, yang pada gilirannya dapat memperburuk tingkat pengangguran di kalangan mereka (Subiyantoro, 2023).

Self-esteem diketahui juga berhubungan erat dengan kesiapan kerja. Penelitian oleh Tentama et al. (2019) menunjukkan bahwa lulusan dengan *self-efficacy* yang tinggi, yang sering kali berkorelasi dengan *self-esteem* yang baik, memiliki atribut kesiapan kerja yang lebih baik, termasuk keterampilan komunikasi dan tanggung jawab. Kesiapan kerja yang rendah di kalangan lulusan SMK dapat menghambat mereka dalam mendapatkan pekerjaan yang sesuai, karena banyak perusahaan mencari kandidat yang tidak hanya memiliki keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan interpersonal yang baik (Noviyanto & Wijanarka, 2023). Selain itu, studi dari Ismail (2017) dan Cevik (2017) mengungkap bahwa lulusan SMK yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung lebih puas dengan pekerjaan mereka, yang dapat meningkatkan retensi mereka dalam industri. Sebaliknya, lulusan dengan *self-esteem* rendah mungkin merasa tidak puas dan lebih cenderung untuk berpindah pekerjaan, yang dapat menciptakan siklus ketidakstabilan dalam karir mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-esteem* yang tinggi dapat berkontribusi pada kepuasan kerja yang lebih baik.

Dari perspektif dunia industri, perusahaan sering kali mencari karyawan yang tidak hanya memiliki keterampilan teknis tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi dan bekerja dalam tim. Lulusan SMK dengan *self-esteem* rendah mungkin merasa tidak mampu untuk berkontribusi secara efektif dalam lingkungan kerja yang kolaboratif, yang dapat mengurangi daya tarik mereka di mata perekrut (Dimopoulos, 2020; Subiyantoro, 2023). Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga pada pengembangan *self-esteem* dan keterampilan interpersonal lulusan mereka.

Dalam rangka meningkatkan daya serap lulusan SMK ke dunia industri, penting untuk mengembangkan program yang tidak hanya fokus pada keterampilan teknis tetapi juga pada keterampilan sosioemosional, seperti peningkatan *self-esteem*. Bimbingan Konseling sebagai bagian integral dalam sistem pendidikan di sekolah memiliki peran penting dalam membekali keterampilan psikososial tersebut, di antaranya melalui pemberian layanan intervensi *positive self-talk*.

Positive self-talk mengacu pada praktik mengarahkan diri untuk berpikir, berbicara, dan bertindak dengan cara yang positif untuk membangun kepercayaan diri dan mengurangi tingkat kecemasan (Hasanah et al., 2021). Teknik ini dianggap sebagai strategi manajemen diri yang efektif yang dapat meningkatkan berbagai hasil, seperti kepercayaan diri (Dimala, 2023), kinerja atletik (Bingöl & Yıldız, 2021; Hardy et al., 2014; Saucedo, 2024), kinerja akademik (Boulkraa, 2016; Hidayat & Budiman, 2014), dan mengatasi stres serta kecemasan (Hasanah et al., 2021; Kirana, 2022; Rohmah et al., 2022; Hamilton et al., 2011).

Studi menunjukkan bahwa *positive self-talk* berfungsi dalam beberapa cara, seperti sebagai bentuk penguatan diri, manajemen diri, dan penilaian sosial (Hasanah et al., 2021). *Positive self-talk* melibatkan pernyataan yang mendorong, mengangkat, dan memotivasi diri sendiri (Stoyanova et al., 2017). Hal ini dapat membantu individu mengatasi pemikiran negatif dan membangun pola pikir yang lebih positif (Tabassum et al., 2021). Studi lainnya menunjukkan bahwa *positive self-talk* terkait dengan tingkat afek positif dan kesejahteraan emosional yang lebih tinggi (Lefebvre et al., 2022). Hal ini mengindikasikan *positive self-talk* dapat meningkatkan efikasi diri, yaitu keyakinan akan kemampuan seseorang untuk berhasil melaksanakan suatu tugas (Brisimis et al., 2020; Lauria et al., 2017). Studi dari Thomaes et al. (2019) membuktikan bahwa *positive self-talk* sangat efektif dalam meningkatkan kinerja individu yang mengalami rendahnya kepercayaan diri atau keyakinan negatif terhadap diri sendiri. Pada remaja *positive self*

talk merupakan salah satu strategi *coping* positif yang berhubungan dengan tingkat *self-esteem* yang lebih tinggi (Ni et al., 2012).

Penelitian ini bertujuan untuk merancang modul pelatihan teknik *positive self-talk* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa SMK. Rancangan modul yang dihasilkan akan digunakan oleh para Guru BK sebagai pengguna (*user*) untuk diterapkan pada lingkup sekolah masing-masing guna membantu meningkatkan *self-esteem* siswa. Peneliti menentukan Guru BK sebagai pengguna (*user*) didasarkan pada kondisi faktual di mana rasio ideal antara jumlah Guru BK dan jumlah siswa dalam satu sekolah (1:150) belum tercapai. Dengan membidik Guru BK sebagai *user*, maka satu Guru BK yang mampu menguasai teknik *positive self-talk* untuk meningkatkan *self-esteem* akan dapat melayani 150 siswa. Hal ini diharapkan akan memberikan *multiplier effect* yang lebih besar dibandingkan jika hanya menyasar siswa sebagai *user*.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif. Creswell dan Creswell (2018) menjelaskan bahwa metode kualitatif dapat mengeksplorasi kedalaman makna individu atau kelompok tentang masalah spesifik. Fokus penelitian ini adalah perancangan e-modul *positive self-talk* untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Penelitian menggunakan teknik analisis *Design Thinking* sebagai kerangka dalam proses perancangan e-modul *positive self-talk*.

Sumber Data

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Guru BK SMK di Kota Cirebon. Data yang diperoleh dari Guru BK digunakan untuk mengidentifikasikan kebutuhan, permasalahan, serta informasi yang berkaitan dengan perancangan e-modul *positive self-talk* untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Wawancara dilakukan kepada Guru BK SMK di Kota Cirebon untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan siswa, kebutuahan layanan BK, serta kebutuhan terhadap media atau bahan layanan yang berkaitan dengan *positive self-talk* dan *self esteem*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Design Thinking* yang terdiri dari lima tahap: *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype* dan *testing* (Lewrick, Link & Leifer, 2020) dengan rincian sebagai berikut:

1. *Emphatize*

   Tahap *emphatize* bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami masalah yang dialami oleh pengguna. Pada penelitian ini data dikumpulkan melalui wawancara dengan Guru BK SMK.
2. *Define*

   Tahap *define* merupakan tahap untuk menyusun rumusan masalah yang telah diidentifikasi pada tahap *emphatize*. Pada tahap ini akan ditentukan masalah yang penting dan dapat ditindaklanjuti.

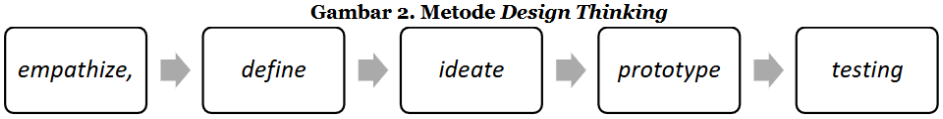
3. *Ideate*

   Tahap *ideate* merupakan proses untuk menyampaikan ide atau gagasan guna menyelesaikan permasalahan yang ada.
4. *Prototype*

   Pada tahap ini rancangan awal suatu produk akan dibuat berdasarkan ide-ide atau usulan yang didapatkan pada tahapan sebelumnya.
5. *Test*

   Pada tahap ini rancangan awal yang dibuat akan diuji coba kepada pengguna untuk memperoleh respon dan *feedback* yang sesuai untuk menyempurnakan rancangan.

Gambar 2. Metode *Design Thinking*



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Tahap *Emphatize*

   Pada tahapan ini peneliti melakukan pengumpulan data terhadap target *user*, yaitu Guru BK, dengan cara melakukan wawancara. Hasil wawancara menunjukkan bahwa Guru BK belum mengetahui tingkat dan cara mengukur *self-esteem* siswanya; Guru BK belum mengetahui intervensi yang tepat untuk meningkatkan *self-esteem* siswa; dan Guru BK menghendaki intervensi yang bersifat *brief* dan *applicable*, karena banyaknya siswa yang harus dilayani tidak memadai dengan jumlah Guru BK yang tersedia (rasio Guru BK dan siswa tidak ideal) sehingga berdampak pada kurangnya waktu pemberian layanan BK.
2. Tahap *Define*

   Pada tahap ini peneliti melakukan identifikasi dari data yang telah didapatkan pada tahap *emphatize*. Hasil yang didapat dari tahapan ini adalah pengkategorian masalah yang berguna untuk memudahkan peneliti dalam mencari solusi yang efektif dari permasalahan tersebut (lihat tabel 1).

Tabel 1. Hasil Identifikasi Masalah Calon Pengguna (Guru BK)

Permasalahan	Kategori
Tidak mengetahui tingkat dan cara mengukur *self-esteem* siswa	Alat ukur *self-esteem* siswa
Tidak mengetahui intervensi yang tepat untuk meningkatkan *self-esteem* siswa	Intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* siswa
Intervensi yang ada cenderung belum *brief* dan *applicable*	Intervensi yang *brief* dan *applicable*

3. Tahap *Ideate*

Pada tahap ini peneliti melakukan *brainstorming* solusi terhadap permasalahan *user*. Simpulan identifikasi masalah pada tahap *define* menunjukkan bahwa Guru BK sebagai *user* membutuhkan referensi tentang alat ukur *self-esteem* siswa serta referensi intervensi yang bersifat *brief* dan *applicable* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Oleh karena itu, peneliti merumuskan solusi berupa merancang e-modul intervensi *positive self-talk*.

Teknik *positive self-talk* dipilih karena beberapa studi telah membuktikan dampak signifikan teknik ini untuk meningkatkan *self esteem* dan motivasi siswa (Tod et al., 2011; Van Raalte et al., 2016). Siswa yang secara konsisten menggunakan *positive self-talk* mengalami peningkatan signifikan dalam *self-esteem* dibandingkan dengan kelompok kontrol (Harris & Orth, 2020). Selain itu, menurut Lane et al. (2016) *self-talk* adalah intervensi yang tidak membutuhkan pelatihan khusus sehingga memenuhi kriteria sebagai intervensi yang *brief* dan *applicable* yang dibutuhkan oleh Guru BK sebagai *user*.

4. Tahap *Prototype*

Pada tahap ini peneliti mulai merancang prototipe e-modul *positive self-talk* dengan spesifikasi isi sebagai berikut:

a. Judul E-Modul

E-Modul Teknik *Positive Self-Talk* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa

b. Deskripsi Umum

E-modul ini dirancang untuk dapat digunakan oleh Guru BK/konselor dalam rangka membantu siswa memahami dan menerapkan teknik *positive self-talk* sebagai alat untuk meningkatkan *self-esteem* mereka. Modul ini akan memberikan pengetahuan teoritis, praktik, dan refleksi yang diperlukan untuk mengembangkan pola pikir positif.

c. Tujuan E-Modul

E-modul ini bertujuan agar siswa dapat:

- Memahami konsep *self-esteem* dan pentingnya dalam kehidupan sehari-hari.
- Mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan *positive self-talk*.
- Menerapkan teknik *positive self-talk* dalam situasi sehari-hari untuk meningkatkan kepercayaan diri.

4. Struktur Isi E-Modul

A. Pendahuluan

Berisi tentang penjelasan mengenai *self-esteem* dan dampaknya terhadap kehidupan siswa serta pengenalan teknik *positive self-talk*.

B. Teori Dasar

Berisi tentang definisi *self-esteem* dan komponen-komponennya, penjelasan tentang *positive self-talk* dan bagaimana cara kerjanya, serta hubungan antara *self-esteem* dan kinerja akademik serta kesejahteraan mental.

C. Identifikasi Pola Pikir Negatif

Berisi tentang aktivitas interaktif untuk membantu siswa mengenali pola pikir negatif yang sering muncul serta contoh situasi yang umum dihadapi siswa yang dapat memicu pikiran negatif.

D. Teknik *Positive Self-Talk*

Berisi penjelasan tentang berbagai teknik *positive self-talk*, seperti: menggunakan afirmasi positif, mengganti pikiran negatif dengan pernyataan positif, menggunakan visualisasi untuk membangun kepercayaan diri. Pada subbab ini juga diberikan contoh konkret dan latihan untuk setiap teknik.

E. Praktik dan Latihan

Berisi latihan interaktif yang memungkinkan siswa untuk berlatih menerapkan teknik *positive self-talk* serta kuis atau refleksi untuk mengevaluasi pemahaman siswa tentang materi yang telah dipelajari.

F. Studi Kasus

Berisi penyajian beberapa studi kasus yang menggambarkan penerapan *positive self-talk* dalam kehidupan nyata serta diskusi tentang hasil dan dampak dari penerapan teknik tersebut.

G. Umpan Balik dan Refleksi

Berisi aktivitas untuk mendorong siswa memberikan umpan balik tentang pengalaman mereka menggunakan teknik *positive self-talk* serta pertanyaan reflektif untuk membantu siswa mengevaluasi perubahan dalam *self-esteem* mereka.

H. Penutup

Berisi ringkasan materi yang telah dipelajari serta motivasi untuk terus menerapkan teknik *positive self-talk* dalam kehidupan sehari-hari.

5. Format dan Media

Format: E-modul berbasis web yang dapat diakses melalui perangkat komputer atau mobile.
Media: Teks interaktif dengan gambar dan grafik yang mendukung.
Video pendek yang menjelaskan teknik *positive self-talk*.
Audio untuk afirmasi positif yang dapat didengarkan siswa.
Kuis interaktif untuk menguji pemahaman siswa.

6. Evaluasi dan Penilaian
   - Penilaian formatif melalui kuis dan refleksi di akhir setiap bagian.
   - Penilaian sumatif melalui tugas akhir yang meminta siswa untuk menerapkan teknik *positive self-talk* dalam situasi nyata dan melaporkan hasilnya.

7. Sumber Daya Tambahan
   - Daftar bacaan dan sumber daya online untuk siswa yang ingin mendalami lebih lanjut tentang *self-esteem* dan *positive self-talk*.
   - Link ke forum atau grup diskusi untuk berbagi pengalaman dan dukungan antar

siswa.

8. Panduan untuk Guru BK/Konselor
   - Petunjuk penggunaan e-modul dalam sesi bimbingan.
   - Strategi untuk mendukung siswa dalam menerapkan teknik *positive self-talk*.
   - Rencana tindak lanjut untuk memantau perkembangan *self-esteem* siswa setelah menggunakan e-modul.

5. Tahap Test

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi prototipe dari rancangan usulan e-modul *positive self talk*. Pengujian prototipe dilakukan secara *focus group discussion* (FGD) dengan menunjukkan e-modul prototipe kepada lima Guru BK sebagai *user*. Evaluasi yang dikumpulkan pada pengujian berupa masukan atau *feedback* dari responden terkait e-modul prototipe yang dibuat. Masukan ini selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk perbaikan prototipe e-modul berikutnya.

Pembahasan

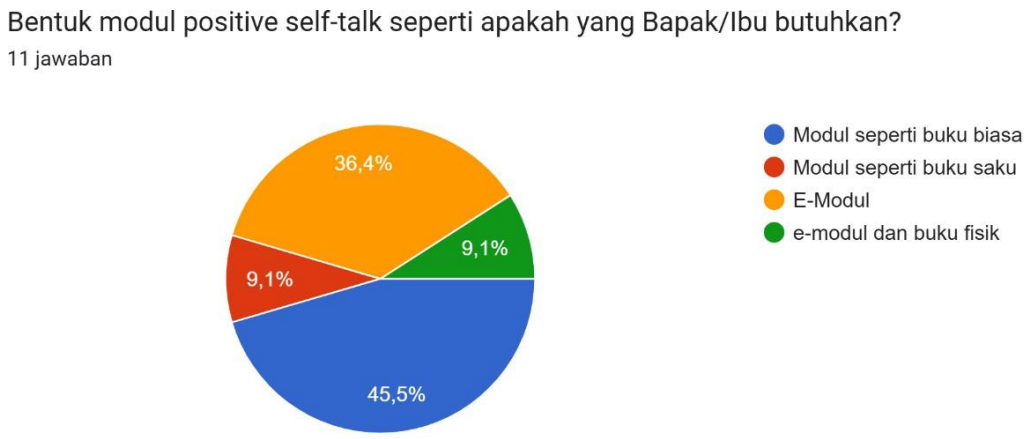
Pilihan rancangan produk berupa e-modul didasarkan pada hasil kuesioner singkat terhadap Guru BK. Hampir seluruh Guru BK yang disurvei menyatakan bahwa mereka belum memiliki dan membutuhkan modul tentang cara menerapkan *positive self-talk* sebagai layanan BK dan semua Guru BK (lihat gambar 3 dan 4). Hampir separuhnya menyampaikan bahwa bentuk modul yang diinginkan adalah dalam bentuk e-modul (gambar 5).



Gambar 3. Hasil kuesioner terhadap Guru BK tentang kepemilikan modul *positive self-talk*



Gambar 4. Hasil kuesioner terhadap Guru BK tentang kebutuhan modul *positive self-talk*



Gambar 5. Hasil kuesioner terhadap Guru BK tentang bentuk modul *positive self-talk* yang dibutuhkan

Berdasarkan hasil kuesioner terhadap Guru BK dilakukan evaluasi prototipe dari rancangan usulan e-modul *positive self talk*. Hasil dari evaluasi tersebut dilakukan pengujian terhadap lima Guru BK sebagai *user*. Evaluasi yang dikumpulkan pada pengujian berupa masukan atau feedback dari responden terkait e-modul prototipe yang dibuat. Masukan ini selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk perbaikan prototipe e-modul berikutnya.

Setelah rangkaian tahap *design thinking* dilakukan dan produk e-modul telah terbentuk, selanjutnya peneliti mulai merancang untuk melakukan difusi inovasi, yaitu suatu proses di mana inovasi disebarluaskan sehingga dapat diadopsi oleh user yang lebih banyak. Proses difusi melibatkan beberapa tahapan kunci yang mencerminkan bagaimana ide ini diperkenalkan, disebarkan, dan akhirnya diadopsi oleh target pengguna.

1. Tahap Pengetahuan: Pada tahap ini, guru, konselor, dan siswa pertama kali mendengar tentang E-Modul *Positive Self-Talk*. Informasi awal disampaikan melalui berbagai saluran komunikasi seperti seminar, lokakarya, brosur, dan media sosial. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang manfaat dan fitur dari E-Modul ini.
2. Tahap Persuasi: Setelah mengetahui tentang E-Modul, guru dan konselor mulai mengevaluasi informasi yang mereka terima. Mereka mungkin menghadiri presentasi yang lebih mendalam, membaca studi kasus, atau berbicara dengan rekan kerja yang telah mengimplementasikan E-Modul ini. Pada tahap ini, penekanan diberikan pada bukti-bukti empiris yang menunjukkan efektivitas E-Modul dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.
3. Tahap Keputusan: Di tahap ini, guru dan konselor memutuskan apakah akan mencoba menggunakan E-Modul dalam kelas atau sesi konseling mereka. Mereka mungkin mulai dengan *pilot project* atau implementasi dalam skala kecil untuk melihat bagaimana E-Modul berfungsi dalam konteks spesifik mereka.
4. Tahap Implementasi: Guru dan konselor yang memutuskan untuk mengadopsi E-Modul mulai mengintegrasikannya ke dalam kurikulum atau program konseling mereka. Mereka melakukan penyesuaian dan modifikasi sesuai dengan kebutuhan siswa SMK. Pada tahap ini, dukungan teknis dan pelatihan tambahan mungkin diperlukan untuk memastikan penggunaan E-Modul berjalan dengan lancar.
5. Tahap Konfirmasi: Setelah E-Modul digunakan secara konsisten, guru dan konselor mengevaluasi hasil dan dampaknya terhadap *self-esteem* siswa. Mereka mengumpulkan umpan balik, mengukur perubahan *self-esteem*, dan membandingkan hasil sebelum dan sesudah penggunaan E-Modul. Jika hasilnya positif, mereka akan terus menggunakan dan merekomendasikan E-Modul kepada rekan-rekan mereka.

Dengan menyebarluaskan produk berupa e-modul *positive self-talk* diharapkan akan timbul beberapa dampak dari inovasi yang telah dibuat, seperti peningkatan kesejahteraan emosional (utamanya *self-esteem*), performa akademik, hubungan sosial, pengembangan karakter dan kemandirian, serta sikap dan perilaku siswa. Selain itu, lingkungan sekolah juga dapat menjadi lebih positif dan mendukung, menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif bagi semua siswa

SIMPULAN

Self-esteem memiliki peran penting dalam perkembangan karir siswa. Lulusan SMK dengan *self-esteem* yang baik memiliki atribut kesiapan kerja yang lebih baik, termasuk keterampilan komunikasi dan tanggung jawab, sehingga meningkatkan daya serap lulusan untuk industri. Dengan perancangan e-modul *positive self-talk* ini, Guru BK dapat memberikan layanan BK yang tepat guna meningkatkan *self-esteem* siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, kontribusi, dan bantuan dalam proses penyusunan artikel. Penulis secara khusus juga memberikan apresiasi kepada para Guru BK yang telah bersedia menjadi informan dan pengguna dalam proses identifikasi kebutuhan serta pengembangan e-modul.

DAFTAR PUSTAKA

Ayinde, A. (2017). Psychosocial factors as determinants of vocational skills acquisition among undergraduates in the university of ibadan, oyo state, nigeria. International Journal of Learning and Development, 7(3), 109. https://doi.org/10.5296/ijld.v7i3.11671

Boulkraa, M. (2016). *Positive self-talk*: an unexploited *self*-management cognitive-motivational strategy at the university level and its effect on students' oral performances., 78. https://doi.org/10.34174/0079-000-045-054

Brisimis, E., Krommidas, C., Galanis, E., Karamitrou, A., Syrmpas, I., & Comoutos, N. (2020). Exploring the relationships of autonomy- supportive climate, psychological need satisfaction and thwarting with students' *self-talk* in physical education. Journal of Education Society and Behavioural Science, 112-122. https://doi.org/10.9734/jesbs/2020/v33i1130276

Çevik, G. (2017). The roles of life satisfaction, teaching efficacy, and *self-esteem* in predicting teachers' job satisfaction. Universal Journal of Educational Research, 5(3), 338-346. https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050306

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Sage publications

Dewi, T. (2022). Kolerasi antara *self esteem* dengan prestasi belajar mahasiswa program studi akuntansi. Jurnal Edukasi (Ekonomi Pendidikan Dan Akuntansi), 10(1), 31. https://doi.org/10.25157/je.v10i1.7476

Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2016). Promoting well-being: The contribution of emotional intelligence. *Frontiers in Psychology, 7*, 1182. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01182

Dimala, C. (2023). Effectiveness of *positive self talk* to increasing student's *self*-confidence. EPB, 1(1), 21-27. https://doi.org/10.59805/epb.v1i1.36

Dimopoulos, A. (2020). Applicant's *self* confidence influence in employment interview process according to recruiters perceptions. an exploratory study in greece. International Journal of Human Resource Studies, 10(2), 82. https://doi.org/10.5296/ijhrs.v10i2.16701

Hamilton, R., Miedema, B., MacIntyre, L., & Easley, J. (2011). Using a *positive self-talk* intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: lessons from a community-based group delivery model. Current Oncology, 18(2), 46-53. https://doi.org/10.3747/co.v18i2.706

Hardy, J., Begley, K., & Blanchfield, A. (2014). It's good but it's not right: instructional *self-talk* and skilled performance. Journal of Applied Sport Psychology, 27(2), 132-139. https://doi.org/10.1080/10413200.2014.959624

Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between *self-esteem* and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies.*Journal of Personality and Social Psychology, 119*(6), 1459–1477

Hasanah, U., Nasrullah, D., Yuniar, R., Wibowo, N., & Reliani, .. (2021). Effects of *positive self-talk* on the level of anxiety of patients with coronary heart disease. Gaceta Médica De Caracas, 129(4). https://doi.org/10.47307/gmc.2021.129.4.10

Hidayat, Y. and Budiman, D. (2014). The influence of *self-talk* on learning achievement and *self* confidence. Asian Social Science, 10(5). https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p186

Ismail, S. (2017). Graduate employability capacities, *self-esteem* and career adaptability among south african young adults. Sa Journal of Industrial Psychology, 43(0). https://doi.org/10.4102/sajip.v43i0.1396

Kim, Y. (2021). The mediating effect of basic vocational competency in the effect of *self-esteem* on job search skills of korean middle-aged job seekers. Perspectives of Science and Education, 53(5), 560-568. https://doi.org/10.32744/pse.2021.5.38

Kirana, W. (2022). *Self talk positive* dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres garda terdepan penanganan covid-19. Jurnal Buletin Al-Ribaath, 19(1), 55. https://doi.org/10.29406/br.v19i1.3434

Kusumah, A. (2023). Hubungan antara *self esteem* dengan perilaku asertif siswa smp di kabupaten cianjur. Bandung Conference Series Psychology Science, 3(2), 1065-1070. https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.9514

Lauria, M., Gallo, I., Rush, S., Brooks, J., Spiegel, R., & Weingart, S. (2017). Psychological skills to improve emergency care providers' performance under stress. Annals of Emergency Medicine, 70(6), 884-890. https://doi.org/10.1016/j.annemergmed.2017.03.018

Lefebvre, J., Sadler, P., Hall, A., & Woody, E. (2022). The interpersonal nature of *self-talk*: variations across individuals and occasions.. Journal of Personality and Social Psychology, 123(1), 174-191. https://doi.org/10.1037/pspp0000405

Lewrick, M., Link, P. and Leifer, L. (2020) The design thinking toolbox: a guide to mastering the most popular and valuable innovation methods. John Wiley & Sons.

Ni, C., Lo, D., Liu, X., Jinfeng, M., Xu, S., & Li, L. (2012). Chinese female nursing students' coping strategies, *self-esteem* and related factors in different years of school. Journal of Nursing Education and Practice, 2(4). https://doi.org/10.5430/jnep.v2n4p33

Noviyanto, A. T., Wijanarka, B. S. (2023). Influence of Emotional Intelligence, Digital Literacy, and Student *Self*- Efficacy on Job Readiness of the Mechanical Engineering Skills Program at Vocational Schools in Yogyakarta City. International Journal of Social Science And Human Research, 6(10).

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of *self-esteem*. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381-387. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2016). Development of *self-esteem* from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 142*(3), 330-366. https://doi.org/10.1037/bul0000038

Pratiwi, M., Setiady, I., & Fitriani, N. (2021). Hubungan kejadian bullying dengan *self esteem* (harga diri) dan resiliensi pada remaja. Alauddin Scientific Journal of Nursing, 2(2), 84-92. https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.22841

Rohmah, P., Hidayati, D., Aisha, M., & Purwandari, E. (2022). *Positive self-talk* intervention to decrease stress in parents of children with special needs. Dimas Jurnal Pemikiran Agama Untuk Pemberdayaan, 22(2), 181-200. https://doi.org/10.21580/dms.2022.222.13270

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent *self*-image. *Princeton University Press*.

Rusu, A., Măirean, C., Hojbotă, A., Gherasim, L., & Gavriloaiei, S. (2015). Relationships of career adaptabilities with explicit and implicit *self*-concepts. Journal of Vocational Behavior, 89, 92-101. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.05.003

Saniya, S. (2019). Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (*self esteem*) remaja di pekanbaru. Jurnal Keperawatan Abdurrab, 3(1), 8-16. https://doi.org/10.36341/jka.v3i1.767

Saucedo, F. (2024). Effects of *positive* and negative *self-talk* on balance and postural sway in college students. Journal of Kinesiology & Wellness, 12(1), 45-56. https://doi.org/10.56980/jkw.v12i1.132

Stoyanova, S., Roumbou, S., Douvlos, C., Hadzhieva, T., Strychnou, S., Arnautovska, D., … & Stoyanova, S. (2017). Students' *self*-assessment of one's abilities for their life goals achievement. Problems of Psychology in the 21st Century, 11(1), 59-72. https://doi.org/10.33225/ppc/17.11.59

Subiyantoro, H. (2023). The role of vocational education as the key to economic development in indonesia.. https://doi.org/10.4108/eai.28-10-2023.2341745

Sulastri, N., Rapi, N., & Rachmawati, D. (2020). Hubungan antara harga diri dan motivasi berprestasi dengan prestasi belajar fisika siswa sma. Jurnal Pendidikan Fisika Undiksha, 10(1), 1. https://doi.org/10.23887/jjpf.v10i1.26714

Syahfira, L. (2023). Pengaruh *self esteem* terhadap prestasi belajar siswa sma. Jurnal Pembelajaran Bimbingan Dan Pengelolaan Pendidikan, 3(6), 443-449. https://doi.org/10.17977/um065v3i62023p443-449

Tabassum, Y., Hussein, H., & Khadim, I. (2021). Effect of *self-talk* on male intervarsity volleyball players' performance. Global Sociological Review, VI(I), 63-69. https://doi.org/10.31703/gsr.2021(vi-i).09

Tentama, F., Merdiaty, N., & Subardjo, S. (2019). *Self*-efficacy and work readiness among vocational high school students. Journal of Education and Learning (Edulearn), 13(2), 277-281. https://doi.org/10.11591/edulearn.v13i2.12677

Thomaes, S., Tjaarda, I., Brummelman, E., & Sedikides, C. (2019). Effort *self-talk* benefits the mathematics performance of children with negative competence beliefs. Child Development, 91(6), 2211-2220. https://doi.org/10.1111/cdev.13347

Tian, L., Zhang, Y., & Huebner, E. S. (2018). The effects of satisfaction of basic psychological needs at school on children's prosocial behavior and antisocial behavior: The mediating role of school satisfaction. Frontiers in Psychology, 9, 548. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00548

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of *self-talk*: a systematic review. *Journal of sport & exercise psychology*, *33*(5), 666–687. https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666

Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2015). *Self-talk*: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, *22*, 139-148. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004

Waritsman, A. and Tombokan, F. (2020). Pengaruh *self-esteem* terhadap prestasi akademik matematika mahasiswa. Math Educa Journal, 4(2), 134-143. https://doi.org/10.15548/mej.v4i2.1784

Wikansari, R. (2023). Psychological capital analysis in assessing the career feasibility of vocational graduates as human resource suppliers in the electronics industry. Journal of Contemporary Administration and Management (Adman), 1(3), 222-228. https://doi.org/10.61100/adman.v1i3.85