

**PENGARUH PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF TALK* DALAM
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PADA
PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 3
MENGGALA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Oleh
ANWAR SOLEH
NPM : 1811080147

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444H / 2022M**

**PENGARUH PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF TALK* DALAM
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PADA
PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 3
MENGGALA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Pembimbing I : Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
Pembimbing II : Dr. Rika Damayanti, M. Kep, Sp. Kep.J

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444H / 2022M**

ABSTRAK

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dengan adanya pendidikan maka keberlangsungan hidup manusia dapat tertata sebagaimana mestinya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 3 Menggala terdapat 30 peserta didik yang teridentifikasi mengalami masalah motivasi belajar yang rendah dan sudah terjadi selama 1 semester (6 bulan). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan konseling individu dengan teknik self talk dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Menggala.

Terdapat peserta didik yang mengalami motivasi belajar rendah di SMA Negeri 3 Menggala, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan konseling individual dengan tehnik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Menggala. Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi experimental. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena dalam rancangan metode *quasi experimental*, terdapat *quasi eksperimen pretest dan posttest*. Pada penelitian quasi eksperimen dilakukan peneliti untuk mengetahui bagaimana treatment yang diberikan guna meningkatkan motivasi belajar peserta didik, treatment yang digunakan adalah *self talk* (pembicaraan positif pada diri sendiri) Metode penelitian yang digunakan adalah metode *one-group pretest-posttest design*.

Hasil yang diperoleh menunjukkan kenaikan yang signifikan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-talk. Hal ini terbukti dari diketahui bahwa nilai z hitung adalah $-1,826 >$ dari z tabel $1,96$ dan jumlah nilai signifikan adalah $0,004 < 0,05$. Dengan nilai mean pada pretest $55,00$ dan posttest $120,00$. Nilai minimum sebesar 50 dan nilai maksimum 140 . Dengan demikian motivasi belajar peserta didik SMA Negeri 3 Menggala mengalami peningkatan setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *self-talk*.

Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik *Self-Talk*, Motivasi Belajar

ABSTRACT

Education is a very important thing in human life, with education, the survival of humans can be arranged properly. Based on the results of interviews with guidance and counseling teachers at SMA Negeri 3 Menggala, there were 30 students who were identified as having problems with low learning motivation and this had happened. for 1 semester (6 months). This study aims to determine the effect of implementing individual counseling with the self-talk technique in increasing learning motivation in class XI students at SMA Negeri 3 Menggala.

Techniques *self-talk* in increasing the learning motivation of class XI students at SMA Negeri 3 Menggala. The type of research that researchers use is quantitative research with a quasi-experimental approach. The reason the researchers used this method was because in the design of the *quasi-experimental*, there were *pretest and posttest quasi-experiments*. In the quasi-experimental research, researchers conducted the research to find out how the treatment was given to increase students' learning motivation, the treatment used was *self talk* (positive self-talk). The research method used was the *one-group pretest-posttest design*.

The results obtained showed a significant increase after the provision of group guidance services using the self-talk technique. This is evident from the fact that the calculated z value is $-1.826 >$ from z table 1.96 and the total significant value is $0.004 < 0.05$. With a mean value at pretest 55.00 and posttest 120.00. The minimum score is 50 and the maximum score is 140. Thus the learning motivation of the students of SMA Negeri 3 Menggala has increased after being given individual counseling services using the *self-talk*.

Keywords: Individual Counseling, *Self-Talk*, Learning Motivation

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anwar Soleh
Npm : 1811080147
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Menggala”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun plagiat dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka penyusun akan bertanggung jawab sepenuhnya. Demikian surat pernyataan ini ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 2022

Penulis



Anwar Soleh

NPM. 1811080147



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGARUH PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
TEKNIK SELF TALK DALAM
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA
NEGERI 3 MENGGALA**

Nama : **ANWAR SOLEH**
NPM : **1811080147**
Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah Dan Keguruan**

MENYETUJUI

**Untuk Dimunaqosyahkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof.Dr.Hj.Nirva Diana,M.Pd
NIP. 196408281980032002

Dr.Rika Damayanti,M.Kep.,Ns. Sp.Kep.J
NIP. 197303162006042002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul: **Pengaruh Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Dengan Teknik *Self Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Menggala**.
Disusun Oleh: **Anwar Soleh, Npm: 1811080147, Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**. Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Pada Hari/Tanggal: **Jum'at 09 Desember 2022 Pukul 10.00 – 12.00 WIB.**

TIM MUNAQOSAH

Ketua Sidang : Dr. Yuberti, M.Pd 

Sekretaris : Tika Febriyani, M.Pd 

Penguji Utama : Dr. Ali Murtadho, M.S.I 

Penguji Pendamping I : Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd 

Penguji Pendamping II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.J 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ^١

"Seungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri."
(QS. Ar- Rad : 11)¹



¹ QS. Ar- Rad : 11

PERSEMBAHAN

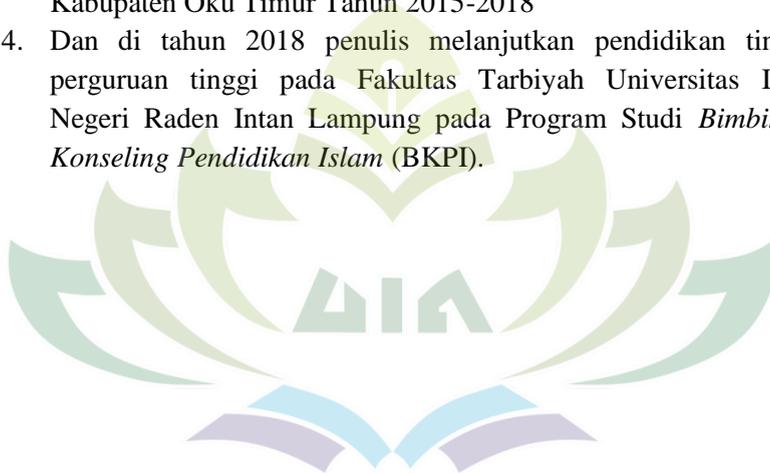
Alhamdulillah dengan menyebut nama Allah SWT Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Skripsi ini adalah bagian dari proses yang kuniatkan ibadah kepada Allah SWT, karena kepada-Nya kami menyembah dan sholawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW semoga kelak kita mendapatkan syafaatnya, kupersembahkan karya sederhana ini kepada.

1. Orang tua tercinta Ibu Unita dan Ayah atas ketulusannya dalam mendidik, membesarkan dan membimbing penuh dengan kesabaran dan ketulusan dalam menemani, menyemangati dengan kelembutan do'a dan kasih sayang, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan di UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas jerih payahnya dengan kerjakerasnya yang tidak akan pernah terlupakan semoga Allah SWT membalas semua jasa dan pengorbanan tulus ibu .
2. Adikku yang bernama Khusnul Hotimah yang telah memberikan semangat dan mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Anwar Soleh dilahirkan di Oku Timur pada 21 Agustus 2000 yang merupakan anak ke satu dari dua bersaudara yang terlahir dari pasangan suami istri bapak Sunarto dan ibu Unita. Pendidikan dimulai dari:

1. Sekolah Dasar Negeri Bedilan, Kecamatan Belintang, Kabupaten Oku Timur Tahun 2006-2012
2. Sekolah Menengah Pertama Madrasah Tsanawiyah Darul Ulum, Karang Sari, Kecamatan Belintang, Kabupaten Oku Timur, Tahun 2012-2015
3. Madrasah Aliyah Negeri 1 Oku Timur, Kecamatan Belintang, Kabupaten Oku Timur Tahun 2015-2018
4. Dan di tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Program Studi *Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)*.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat dan Rahmat-nya kepada penulis serta sholawat juga salam senantiasa tersampaikan kepada junjungan kita NabiMuhammd SAW yang telah banyak mengajarkan kebijakan dan meyebarkan ilmunya pada semua umatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Self Talk Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas 11 SMA Negeri 3 Menggala ”. Skripsi ini disusun sebagai tugas dan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari arahan, bantuan, bimbingan, motivasi, saran dankritik yang telah diberikan oleh semua pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih seluruhnya kepada:

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin, M.Ag., Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung
2. Ibu Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung, yang telah memberikan masukan dan juga bimbingan kepada Mahasiswa.
3. Ibu Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Rika Damayanti, M. Kep, Sp. Kep.J selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu dan memberikan bimbingan dengan ikhlas dan sabar dalam mengarahkan dan memotivasi penulis sehingga terselesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Ali Murtadho, M. Si selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam dan Bunda Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris Jurusan, terimakasih atas bantuannya selama penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Tarbiyah khususnya prodi Bimbingan Konseling Pendidikan yang telah mendidik dan mengajarkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat.

6. Bapak Dapriansyah, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 3 Menggala yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kepada seluruh dewan guru dan staf yang ada di SMA Negeri 3 Menggala yang telah sangat banyak membantu dan memberikan motivasi kepada peneliti.
8. Firiyal Nabila Shafira S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 3 Menggala yang telah sangat banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.
9. Nenekku yang bernama Sutirah dan Almarhum Kakek yang bernama Karsan yang telah mendukung, memberikan semangat, motivasi dan do'a tulusnya.
10. Teruntuk temen-temen seperjuangan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Kelas (G) Angkatan 2018 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis berharap skripsi ini dapat mendatangkan manfaat bagi penulis, skripsi ini dapat mendatangkan manfaat bagi penulis khususnya dan umumnya para pembaca dalam pengembangan Ilmu pengetahuan khususnya Ilmu Pendidikan (Bimbingan Konseling Pendidikan Islam).

Bandar Lampung, 24 Oktober 2022
Penulis,

Anwar Soleh
NPM. 1811080147

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	14
H. Sistematika Penulisan	19
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Konseling Individu.....	21
B. Self Talk	26
C. Motivasi Belajar	35
D. Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	49
B. Pendekatan, Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	49
C. Populasi, Sample, Dan Tehnik Pengumpulan Data.....	52
D. Tehnik Anilisis Data.....	55
E. Definisi Operasional Variabel	56
F. Instrumen Penelitian	59
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Data	64

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Konseling Individual Teknik *Self Talk*..... 69

B. Hasil Analisis Deskriptif 71

C. Analisis Proses perhitungan *Pretest* dan *Posttest* 75

D. Pembahasan 81

BAB V PENUTUP

A. Simpulan 95

B. Rekomendasi 95

DAFTAR RUJUKAN
LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Data Peserta Didik yang Memiliki Masalah Motivasi Belajar SMA Negeri 3 Menggala	11
Tabel 3.1	Design Penelitian Pre Eksperimental One Group Pretest Posttest Design	50
Tabel 3.2	Pretest posttest one group design	51
Tabel 3.3	Rencana Pertemuan Pelaksanaan Konseling Individual	51
Tabel 3.4	Skor Jawaban dengan cara memberi tanda (\surd)	54
Tabel 3.5	Kriteria Motivasi Belajar	55
Tabel 3.6	Definisi Operasional	57
Tabel 3.7	Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen	60
Tabel 3.8	Hasil Validitas	65
Tabel 3.9	Uji Reliabilitas	67
Tabel 4.1	Hasil pretest minat belajar peserta didik kelompok treatment	71
Tabel 4.2	Hasil pretest minat belajar peserta didik kelompok kontrol	72
Tabel 4.3	Hasil posttest minat belajar peserta didik kelompok treatment	73
Tabel 4.4	Hasil posttest minat belajar peserta didik kelompok treatment	74
Tabel 4.5	Hasil Pretest dan Posttest kelompok treatment	75
Tabel 4.6	Hasil posttest minat belajar peserta didik kelompok kontrol	76
Tabel 4.7	Wilcoxon Signed Ranks Test	77
Tabel 4.8	Paired Samples Correlations kelompok treatment	77
Tabel 4.9	Paired Samples Test kelompok treatment	78
Tabel 4.10	Paired Samples Statistics Dengan Teknik Layanan Informasi	78
Tabel 4. 11	Paired Samples Correlations kelompok kontrol	78
Tabel 4. 12	Paired Samples Test kelompok kontrol	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Kurva Eksperimen	80
Gambar 4. 2 Hasil Pencarian Nilai Z.....	80
Gambar 4. 3 Diagram <i>posttest</i> dan <i>pretest</i>	81



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Motivasi Belajar	103
Lampiran 2 Surat Permohonan Mengadakan Penelitian	105
Lampiran 3 Lembar Validasi Instrumen	106
Lampiran 4 Lembar Konsultasi Proposal Skripsi	107
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Skripsi	109
Lampiran 6 <i>Pre-Test Treatment</i>	110
Lampiran 7 <i>Post-Test Treatment</i>	111
Lampiran 8 <i>Pre-Test</i> Kontrol	111
Lampiran 9 <i>Post-Test</i> Kontrol	112
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	113



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penulis memandang perlu membatasi judul penelitian ini untuk menghindari kekeliruan pemahaman dan penafsiran terhadap isi dan maksud judul penelitian ini “Pengaruh Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Menggala“ agar diperoleh pemikiran yang terarah, sebagaimana yang diharapkan dalam pembahasan penelitian ini, maka penulis membatasi judul penelitian ini.

1. Layanan Konseling Individual

Konseling individual juga dimaknai sebagai proses dalam pemberian bantuan oleh konselor melalui wawancara kepada seseorang yang sedang mengalami masalah (konseli) yang bertujuan agar teratasinya masalah konseli.¹

2. Teknik *Self Talk*

Self Talk merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih

¹ Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan & Konseling, h.105

sehat, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif lagi.²

3. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah suatu dorongan yang ada pada seseorang berhubungan dengan prestasi, yaitu dorongan untuk menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi rintangan-rintangan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha-usaha untuk melebihi perbuatan di masa lalu serta untuk mengungguli perbuatan orang lain.³

4. Peserta Didik

Individu yang mendapat pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidikannya.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dengan adanya pendidikan maka keberlangsungan hidup manusia dapat tertata sebagaimana mestinya. Pendidikan merupakan suatu bagian yang sangat penting, dengan pendidikan dapat meningkatkan sumber daya manusia yang mempunyai berkualitas dalam membangun dunia pendidikan tentunya Indonesia. Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan.⁴ Sedangkan Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir mengatakan bahwa pendidikan

² Bradley T. Erford, 40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.223

³ Kartini, Rohaeti, and Fatimah, "Gambaran Motivasi Belajar Peserta Didik Saat Pandemi Covid 19."

⁴ Rumiani, Suarni, and Putri, "Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014."

adalah suatu proses menyalurkan ilmu pengetahuan kepada peserta didik dari seorang ahli (pendidik) bertujuan agar peserta didik mempunyai akhlak yang baik dan mempunyai motivasi yang bagus dalam memaknai kehidupannya sehingga dapat membentuk jiwa peserta didik yang berakhlak mulia dan berkepribadian luhur.⁵

Pendidikan merupakan suatu usaha yang sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau untuk kemajuan lebih baik. Secara sederhana, pendidikan adalah proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, memahami, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir.⁶ Sedangkan pendapat Mortimer J. Adler mengartikan: “pendidikan adalah proses kemampuan manusia (bakat dan kemampuan yang diperoleh) yang dapat dipengaruhi oleh pembiasaan, di sempurnakan dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik melalui sarana yang secara artistic dibuat dan dipakai oleh siapapun untuk membantu orang lain atau dirinya sendiri mencapai tujuan yang ditetapkan yaitu kebiasaan yang baik.⁷ Namun dalam proses pendidikan tentunya banyak hambatan dan tantangan yang harus dihadapi dan diatasi agar proses pendidikan tersebut dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan apa yang diharapkan atau dapat dikatan sesuai dengan tujuan atau rencana yang telah ditetapkan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan proses penyaluran ilmu pengetahuan kepada peserta didik atau

⁵Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta, Prenada Media Group, 2006), h. 16.

⁶Wedan, “Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara Umum.”

⁷ Arifin, *Filsafat Pendidikan Islam*, Bumi Aksara, Jakarta, 1994, h.11-14

dapat dikatakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif guna untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas dalam membangun dunia pendidikan. Dimana pendidikan merupakan hal yang sangat penting. Dijelaskan juga dalam Q.S. Al-Alaq : 1-5

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ أَلَمْ يَكُنْ أَكْرَمًا ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Artinya: Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, Dia Telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.(Q.S. Al-Alaq : 1-5).⁸

Dalam surah ini dijelaskan Allah SWT menciptakan manusia dari segumpal darah dan memerintahkan umat Islam untuk mencari tahu siapa penciptanya dan memuliakan-Nya dengan segala kemampuan. Sebagai manusia kita diciptakan Allah dengan akal dan kemampuan yang luarbiasa sehingga sebagai wujud rasa syukur kita kepada Allah maka dari itu kita harus terus belajar (membaca) dan melanjutkan pendidikan karena dengan begitu yang semula kita kita tidak tahu menjadi tahu atas karunia Allah SWT.

Pasca pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia yang kemudian pertengahan Maret 2020 untuk menekan angka penderita Covid 19, pemerintah provinsi dan pemerintah daerah menghasilkan kebijakan dalam dunia pendidikan yaitu meniadakan sementara pembelajaran tatap muka diganti

⁸ Al Huda, *l Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara dan Penerjemah/ Penafsir al-Qur'an Departemen Agama RI, 2005), h. 544.

dengan pembelajaran online baik tingkat sekolah maupun tingkat perguruan tinggi.⁹ Kebijakan untuk melaksanakan pembelajaran dari rumah atau pembelajaran jarak jauh (PJJ) sudah hampir 2 tahun lamanya. Banyak sekali hambatan dan tantangan pada proses pembelajaran jarak jauh mulai dari jaringan, signal, tidak memiliki fasilitas yang memadai untuk melaksanakan pembelajaran jarak jauh kesulitan inilah serta suasananya tidak kondusif dan tidak ada pendampingan guru secara fisik saat pembelajaran jarak jauh tentunya sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar peserta didik.¹⁰ Lamanya masa pembelajaran daring juga menyebabkan peserta didik jenuh karena pembelajaran yang begitu- begitu saja, dan tidak adanya pengawasan dalam pembelajaran. Tak hanya itu, terkadang pembelajaran secara daring ini hanya berisi tugas yang diberikan oleh pendidik lalu dikumpulkan setelah selesai melalui media daring. Hal inilah yang menyebabkan peserta didik mengalami penurunan motivasi dan keaktifan dalam belajar. Jika hal ini terus menerus terjadi, maka kualitas pendidikan secara luas juga akan terpengaruh dan mengalami penurunan. Untuk itu, perlu dilakukan upaya agar semangat dan motivasi belajar peserta didik terus ada dan tidak mengalami penurunan yang drastis selama masa pandemi ini.¹¹

Selama itu juga peserta didik banyak menghabiskan waktu belajar di rumah tanpa bertemu tatap muka dengan guru dan teman-temannya sehingga dengan begitu berpengaruh terhadap motivasi belajar peserta didik, karena mereka yang tadinya belajar tatap muka, bisa berkomunikasi dengan teman dan guru mereka secara langsung namun saat pandemi tidak bisa dan tentunya peserta didik harus belajar dari rumah sendiri yang tadinya bisa belajar dengan teman sejawatnya

⁹ Pujilestari, "Dampak Positif Pembelajaran Online Dalam Sistem Pendidikan Indonesia Pasca Pandemi Covid-19."

¹⁰ Kartini, Rohaeti, and Fatimah, "Gambaran Motivasi Belajar Peserta Didik Saat Pandemi Covid 19."

¹¹ Hafida et al., "Penurunan Motivasi Dan Keaktifan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi Covid-19."

selama pandemi tidak bisa karena pembelajaran dilaksanakan jarak jauh atau daring. Kondisi dan suasana inilah yang benar-benar membuat peserta didik bosan untuk belajar di rumah tanpa ada teman dan gurunya dan ini butuh penyesuaian yang cukup lama. Pada tahun ajaran baru 2021 pemerintah resmi memperbolehkan peserta didik untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka namun dengan menerapkan prokes dengan ketat. Tetapi tetap saja ada hambatan dan kendala pada proses pembelajaran tatap muka, selain prokes ketat peserta didik juga mau tidak mau harus menjaga jarak dengan teman kelas mereka, membatasi interaksi secara langsung dengan teman ataupun guru dan mulai menyesuaikan diri kembali dengan pembelajaran tatap muka, karena saat pembelajaran daring mungkin merupakan situasi yang mana membuat peserta didik bosan, jenuh karena proses pembelajaran yang monoton sehingga menyebabkan mereka kehilangan motivasi belajar, maka dari itu saat ini guru bimbingan dan konseling harus menerapkan layanan yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Motivasi belajar merupakan hal yang sangat penting pada proses pembelajaran, salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi siswa adalah motivasi. Dengan adanya motivasi, peserta didik akan belajar lebih keras, ulet, tekun dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses belajar pembelajaran. Dorongan motivasi dalam belajar merupakan salah satu hal yang perlu dibangkitkan dalam upaya pembelajaran di sekolah.¹²

Dodik mengatakan motivasi belajar adalah dorongan atau hasrat yang timbul pada diri seseorang untuk melakukan sesuatu perubahan pemahaman, pengetahuan, sikap dan tingkah laku, kecakapan kebiasaan, keterampilan serta perubahan aspek-aspek yang lain secara internal dan eksternal pada peserta didik untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan Kartono mengatakan, motivasi belajar adalah suatu dorongan yang ada pada seseorang berhubungan dengan

¹² Mot et al., "Motivasi l.Pdf."

prestasi, yaitu dorongan untuk menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi rintangan-rintangan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha-usaha untuk melebihi perbuatan di masa lalu serta untuk mengungguli perbuatan orang lain. Sejalan dengan Masfiah dan Putri, siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi merupakan siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang tinggi, tekun dalam belajar, fokus di bidang sekolah dan juga memiliki perhatian lebih dari orang tua sebagai bentuk dukungan untuk anak sehingga ia memiliki motivasi belajar.¹³

Setiap peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda. Salah satunya adalah perbedaan dalam motivasi belajar, para siswa memiliki motivasi yang berbeda, dimana diantara peserta didik ada yang memiliki motivasi yang rendah dan juga yang memiliki motivasi tinggi. Seorang peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung untuk selalu berusaha mencapai apa yang diinginkan walaupun mengalami hambatan dan kesulitan dalam merainya. Begitu juga sebaliknya, seorang peserta didik yang motivasi belajarnya kurang atau rendah, mereka akan melakukan aktivitas belajar dengan tidak semangat, sehingga mereka akan mencapai hasil belajar yang rendah dibawah harapan sekolah. Peserta didik yang seperti ini disebut dengan peserta didik yang mengalami motivasi belajar yang rendah. dibawah harapan sekolah. Peserta didik yang seperti ini disebut dengan peserta didik yang mengalami motivasi belajar yang rendah.¹⁴

Adapun indikator motivasi belajar yang rendah antara lain:1) cenderung cepat bosan dengan kegiatan belajar, 2) cepat menyerah, 3) kalau ada kesulitan dalam belajar tidak ada keinginan untuk bertanya, 4) kurang semangat dalam

¹³ Kartini, Rohaeti, and Fatimah, "Gambaran Motivasi Belajar Peserta Didik Saat Pandemi Covid 19."

¹⁴ Rumiani, Suarni, and Putri, "Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014."

belajar, 5) perhatiannya tidak fokus pada tujuan pembelajaran, 6) tidak ada keinginan untuk meningkatkan prestasi belajar.¹⁵

Maka dari itu pentingnya memaksimalkan fungsi guru bimbingan dan konseling dalam membantu menangani peserta didik yang mengalami masalah motivasi belajar, namun bukan hanya guru bimbingan dan konseling saja masalah yang dialami peserta didik harus melibatkan beberapa pihak yaitu wali kelas, guru mata pelajaran dan orang tua mengingat motivasi belajar merupakan hal yang sangat penting bagi peserta didik dalam meningkatkan dan meraih prestasi di sekolah. Peneliti menerapkan layanan konseling individual dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik karena dengan layanan konseling individual dengan teknik self talk dianggap tepat untuk mengatasi permasalahan ini.

Konseling Individual juga dimaknai sebagai proses dalam pemberian bantuan oleh konselor melalui wawancara kepada seseorang yang sedang mengalami masalah (konseli) yang bertujuan agar teratasinya masalah konseli.¹⁶ Kemudian teknik self talk merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. Self talk merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada self talk yang lebih positif lagi.¹⁷ Self Talk merupakan teknik konseling yang biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan scheduling atau manajemen waktu Self talk

¹⁵ Erlisnawati, "Masalah Motivasi Belajar 'Erlisnawati Fkip Universitas Riau."

¹⁶ Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan & Konseling, h.105

¹⁷ Bradley T. Erford, 40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.223

terdiri dari 2 macam, yaitu self talk positif atau rasional dan self talk negatif atau irasional. Masing-masing self talk tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Rimm dan Litvak, menemukan bahwa self talk yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari self talk yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga.

Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik self talk diharapkan dapat mengatasi masalah motivasi belajar peserta didik sehingga peserta didik tidak mengalami hambatan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 3 Menggala pada saat penelitian tanggal 23 September 2021 guru bimbingan dan konseling mengatakan:

“Di sekolah ini memang masalah motivasi belajar peserta didik sangat rendah yang pertama disekolah ini jumlah peserta didik yang belum begitu banyak sehingga jiwa kompetitif nya bisa dikatakan sangat rendah, beberapa dari peserta didik mungkin dapat dikatakan yang penting sekolah, selain itu dikarenakan wabah pandemi *covid-19* yang benar-benar berpengaruh terhadap peserta didik yang ada disekolah ini, sekolah daring atau pembelajaran jarak jauh menyebabkan peserta didik kehilangan motivasi belajar dan sebenarnya ini dirasa wajar karena mau tidak mau mereka banyak menghabiskan waktu dirumah, belajar tanpa teman, tanpa dampingan guru, pembelajaran yang membosankan, monoton dan banyak tugas yang diberikan namun mereka belum mengerti sehingga memang butuh adanya kerja sama antara guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran, wali kelas dan orang tua untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Sekolah ini untuk tahun ajaran baru ini sudah membuka sekolah meski peserta didik masuk secara bergantian dan hal ini juga menjadi salah satu tantangan kami meskipun sudah tatap muka namun belum ada perubahan

mengenai motivasi belajar peserta didik dikarenakan mereka walau sudah sekolah, interaksi dengan teman dan guru sangat dibatasi karena prokes ketat, jam pelajaran yang singkat sehingga masih sulit memahami materi ditambah peserta didik harus menyesuaikan kembali untuk belajar tatap muka.¹⁸

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial AR mengatakan: “saya tidak semangat belajar, bosan dan tidak ingin belajar apalagi saat belajar dari rumah tugas sangat banyak saya tidak mengerti, sekarang sudah masuk saya nambah malas karena biasa sekolah dirumah , tetap saja pembelajarn tidak menyenangkan, waktu penjelasan materi juga sangat singkat .

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial HP mengatakan: “saya merasa tidak ingin belajar karena suasananya tidak menyenangkan, membuat ngantuk, dan sulit sekali menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan apalagi karena sudah terbiasa dirumah saat sekolah masuk pagi saya malas dan tetap saja guru menjelaskan saya tidak nyambung waktunya sangat dikit, mengobrol sama teman juga tidak bebas.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial AY mengatakan“ saya benar-benar tidak tahan belajar tidak tau kenapa saya benar-benar tidak ada keinginan dan niat belajar, sekolah tapi seperti tidak sekolah, apalagi belajar dikelas guru sangat monoton, membosankan.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial TP mengatakan: “saya mengalami hal yang teman-teman alami, jika tugas tidak bisa kerjakan atau sulit maka saya tidak mengumpulkan tugas, sudah tatap muka tapi malah saya nambah malas dan kehilangan semangat dan motivasi belajar. Maka berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 3 Menggala terdapat 30 peserta didik yang teridentifikasi mengalami masalah motivasi belajar

¹⁸Hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 3 Menggala pada tanggal 23 September 2021

yang rendah dan sudah terjadi selama 1 semester (6 bulan).
Adapun ke 30 peserta didik tersebut sebagai berikut:

Tabel 1. 1
Data Peserta Didik yang Memiliki Masalah Motivasi Belajar di SMA Negeri 3 Menggala

No	Inisial peserta didik	Indikator					
		Cepat bosan dengan kegiatan belajar	Cepat menyerah	Kalau ada kesulitan dalam belajar tidak ada keinginan untuk bertanya	Kurang semangat dalam belajar	Tidak fokus pada tujuan pembelajaran	Tidak ada keinginan untuk meningkatkan prestasi belajar
1.	AR	√		√		√	√
2.	AY		√	√	√		√
3.	HP	√	√		√	√	
4.	TP	√	√	√	√	√	
5.	AE			√	√	√	√
6.	DP	√		√	√		√
7.	AJ	√		√	√	√	
8.	CP		√	√	√	√	
9.	AZ	√	√	√		√	√
10.	RP		√	√	√	√	√
11.	AG	√	√		√	√	
12.	JP		√	√		√	√
13.	AS	√		√	√	√	
14.	KP		√	√	√		√
15.	AL		√	√	√		√
16.	TA	√			√	√	√
17.	FG			√	√	√	√
18.	YG	√		√	√	√	
19.	SJ		√	√		√	√
20.	RW	√		√	√	√	
21.	YK		√	√	√	√	
22.	TG	√	√	√	√		
23.	WD			√	√	√	√
24.	EK		√	√	√	√	

25.	JJ	√	√	√	√		√
26.	HI	√	√	√	√	√	
27.	CN	√	√	√		√	√
28.	TM		√	√	√	√	√
29.	JV	√		√	√	√	
30.	ME	√	√			√	√

Berdasarkan table 1.1 dapat diketahui bahwa terdapat 30 peserta didik yang menjadi subjek penelitian dan mengalami motivasi belajar rendah, ada 2 diantaranya dinyatakan naik bersyarat yaitu peserta didik HP dan TP.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat 5 peserta didik cepat bosan dengan kegiatan belajar di SMA Negeri 3 Menggala
2. Terdapat 7 peserta didik cepat menyerah dengan kegiatan belajar di SMA Negeri 3 Menggala
3. Terdapat 5 peserta didik jika ada kesulitan dalam belajar tidak ada keinginan untuk bertanya di SMA Negeri 3 Menggala
4. Terdapat 5 peserta didik kurang semangat dalam belajar di SMA Negeri 3 Menggala
5. Terdapat 4 peserta didik tidak fokus pada tujuan pembelajaran di SMA Negeri 3 Menggala
6. Terdapat 4 peserta didik tidak ada keinginan untuk meningkatkan prestasi belajar di SMA Negeri 3 Menggala

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu dibatasi masalah penelitian yaitu apakah ada Pengaruh Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik *Self Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik di SMA Negeri 3 Menggala.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik *Self Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik kelas XI di SMA Negeri 3 Menggala?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Menggala.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau panduan dalam penelitian selanjutnya khususnya terkait Pengaruh pelaksanaan Layanan konseling individu dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

Untuk dijadikan pedoman dalam menanggulangi masalah motivasi belajar pada peserta didik.

2. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik

3. Bagi orang tua

Sebagai acuan bagi orang tua bagaimana berupaya agar anaknya tidak mengalami masalah motivasi belajar yang rendah.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Permasalahan utama penelitian ini adalah motivasi belajar siswa broken home sebelum diberikan konseling individual teknik *self talk* lebih rendah yang ditunjukkan dengan tidak memiliki harapan (*have no hope*), sikap menghindar (*avoidance*), cepat merasa puas dengan hasil belajar (*quickly feel satisfied with learning outcomes*), mekanisme defence, dan sikap gampang cemas (*anxious attitude*). Tujuan utama dalam penelitian ini menjelaskan pengaruh layanan konseling individual teknik *self talk* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa broken home. Subjek dalam penelitian adalah 2 orang siswa. Pemberian angket dilakukan sebanyak dua tahap yakni tahap pertama sebelum dilaksanakan konseling individual teknik *self talk* dan tahap kedua setelah dilaksanakan konseling individual teknik *self talk*. Data penelitian selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan inferensial dengan menggunakan rumus Wilcoxon sign rank test pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa broken home sebelum diberikan layanan konseling individual teknik *self talk*, antara lain : 2 siswa yaitu AA dengan persentase 33,33% dan MR dengan persentase 31,25% yang keduanya memiliki motivasi belajar dengan klasifikasi rendah. Setelah diberikan layanan konseling individual teknik *self talk*, antara lain : 2 siswa yaitu AA dengan persentase 77,08% dan MR dengan persentase 81,25% yang keduanya memiliki motivasi belajar dengan klasifikasi tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar siswa broken home setelah diberikan layanan konseling individual teknik *self talk* meningkat dibandingkan sebelum diberikan layanan konseling individual teknik *self talk*.¹⁹

¹⁹Tadulako, "Layanan Konseling Individual Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home."

2. Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dalam proses pembelajaran, jika seorang peserta didik tidak memiliki motivasi yang baik, maka akan sulit untuk dapat mencapai tujuan dari pembelajaran. Hasil belajar akan optimal jika peserta didik memiliki motivasi dalam belajar, semakin tepat motivasi yang diberikan, maka akan semakin berhasil pula proses pembelajaran itu. Motivasi belajar yang rendah masih terdapat pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui Peranan teknik positive self talk untuk membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran. Desain penelitian ini adalah PreExperimental Design. Peneliti menggunakan pretest and posttest design, karena dalam penelitian ini untuk mengetahui peranan teknik positive self talk dalam mengembangkan motivasi belajar peserta didik yang dijadikan sampel penelitian, dalam desain ini, sampel dikenakan 2 kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan untuk mengukur tingkat motivasi belajar sebelum diberikan perlakuan (treatment), dan pengukuran kedua dilakukan tingkat motivasi belajar sesudah diberikan perlakuan (treatment). Hasil perhitungan pengujian diperoleh menunjukkan nilai Zhitung sebesar -2.207 ada taraf signifikan 5% dan diketahui asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil untuk pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa dapat digunakan layanan konseling individu dengan teknik positive self-talk dalam mengembangkan motivasi belajar peserta kelas VIII C smp Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020.²⁰

²⁰ Reviliana, “Penggunaan Teknik Positive *Self-Talk* Untuk Membantu

3. Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dalam proses pembelajaran, jika seorang peserta didik tidak memiliki motivasi yang baik, maka akan sulit untuk dapat mencapai tujuan dari pembelajaran. Hasil belajar akan optimal jika peserta didik memiliki motivasi dalam belajar, semakin tepat motivasi yang diberikan, maka akan semakin berhasil pula proses pembelajaran itu. Motivasi belajar yang rendah masih terdapat pada peserta didik kelas XI di MA Al-Khairiyah Natar. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik positive self talk untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dilakukan terhadap peserta didik kelas XI MA Al-Khairiyah natar yang mengalami motivasi belajar rendah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif kualitatif dimana data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi dengan melibatkan 1 guru bimbingan konseling MA Al-Khairiyah natar. Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik positive self talk efektif benar adanya dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik positive self talk dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan sudah ada peningkatan setelah diberikan treatment dan guru BK terus memantau absen.²¹ Bimbingan konseling di sekolah saat ini mungkin tidak bisa disamakan dengan paradigma

Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020.”

²¹ Natar And Ajaran, “Kelompok Menggunakan Teknik Positive Self Talk Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Xi Ma . Al- Belajar Peserta Didik Kelas Xi Ma . Al-.”

klasik yang mengandalkan proses pembelajaran semata. Teori-teori bimbingan konseling selalu berkembang menyesuaikan rumpun ilmunya, yakni psikologi. Ada beberapa hasil kajian psikologis yang juga menjadi alat atau instrument baru yang belum banyak dikembangkan di Indonesia dalam bidang pendidikan yang ditangani oleh konselor termasuk guru bimbingan konseling. Adapun salah satu terapi bimbingan konseling yaitu self talk. penelitian ini akan banyak mengulas tentang bagaimana konsep self talk untuk motivasi belajar siswa dalam kajian teoritik, mengapa self talk menjadi alternatif layanan konseling dan apa saja yang menjadi komponen penting dalam melaksanakan terapi ini. Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian.²²

4. Kegiatan belajar mengajar yang mengalami transisi akibat dampak *covid-19*, membuat penyesuaian belajar pada peserta didik yang tak banyak dapat peserta didik dapat menyesuaikan, sehingga berdampak pada motivasi belajar peserta didik yang mengalami penurunan. Jenis penelitian yang digunakan adalah Single Subjeck Risearch Penelitian ini merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik yang digunakan adalah teknik self management dengan layanan responsive dan memiliki 1 (satu) subjek dalam penelitiannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat layanan responsif menggunakan teknik self management dapat meningkatkan motivasi belajar rendah peserta didik ditengah pandemi *covid-19*. Hasil menunjukkan bahwa ditengah pandemi *covid-19* motivasi peserta didik mengalami penurunan yang

²² Tambunan, "Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam)."

mengakibatkan dampak dalam pembelajaran disekolah, pengaruh layanan responsif menggunakan teknik self management berangsur dapat mempengaruhi peserta didik dengan motivasi belajar rendah. Dalam proses belajar mengajar dimasa pandemi *covid-19* ini pengaruh terbesar dalam pola belajar peserta didik adalah dari dalam diri peserta didik (*internal*) oleh sebab itu peserta didik harus bisa memmanagement dirinya dalam proses belajar mengajar.²³

5. Motivasi merupakan dorongan, keinginan, dan hasrat yang menggerakkan individu untuk melakukan apapun, salah satunya adalah motivasi belajar. Proses pembelajaran yang dilakukan sepanjang hayat ini sangat membutuhkan adanya motivasi yang kuat dan selalu stabil. Apabila motivasi belajar individu kuat, maka ketekunan belajarnya akan meningkat yang kemudian prestasinya akan meningkat juga, demikian pula sebaliknya pada individu yang memiliki motivasi belajar yang rendah. Hal ini yang menjadi fokus penelitian ini, yakni mengatasi problema seorang siswi yang memiliki motivasi belajar yang rendah. Maka dibutuhkan bantuan dari guru atau konselor dalam pmroses konseling, salah satunya dengan teknik self management atau pengelolaan diri Rumusan masalah penelitian terdiri dari dua rumusan, yaitu: (1) Bagaimana proses pelaksanaan konseling Islam dengan teknik self management untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar siswi kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo? (2) Bagaimana hasil pelaksanaan konseling Islam dengan teknik self management untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar siswi kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo? Dalam penelitian ini, peneliti

²³ D I Masa Pandemi Covid-, “Eksperimentasi Layanan Responsif Menggunakan Teknik Self Management Pada Peserta Didik Dengan Motivasi Belajar Rendah Di Masa Pandemi Covid-19,” 2021.

menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data diperoleh sepenuhnya, peneliti menganalisa data menggunakan analisis komparatif deskriptif. Artinya membandingkan data teori dengan data lapangan. Hasil dari penelitian ini adalah: (1) Penerapan self management mengacu pada tahapan-tahapan konseling (identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan *follow up*) dan tahapan pada teknik *self management*. (2) Sedangkan hasil akhir dari konseling Islam dengan teknik self management ini adalah berhasil, dilihat dari target perilaku yang dicapai oleh konseli serta intensitas perilaku bermasalah semakin menurun.

H. Sistematika Penulisan

BAB I : PENDAHULUAN

- A. Penegasan Judul
- B. Latar Belakang Masalah
- C. Identifikasi Dan Batasan Masalah
- D. Rumusan Masalah
- E. Tujuan Penelitian
- F. Manfaat Penelitian
- G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan
- H. Sistematika Penulisan

BAB II : LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

- A. Teori *Self Talk*
- B. Pengajuan Hipotesis

BAB III : METODE PENELITIAN

- A. Waktu Dan Tempat Penelitian
- B. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

- C. Populasi Sampel Dan Teknik Pengumpulan Data
- D. Definisi Operasional Variabel
- E. Instrumen Penelitian
- F. Uji Validitas Dan Reliabilitas Data
- G. Uji Prasarat Analisis
- H. Uji Hipotesis

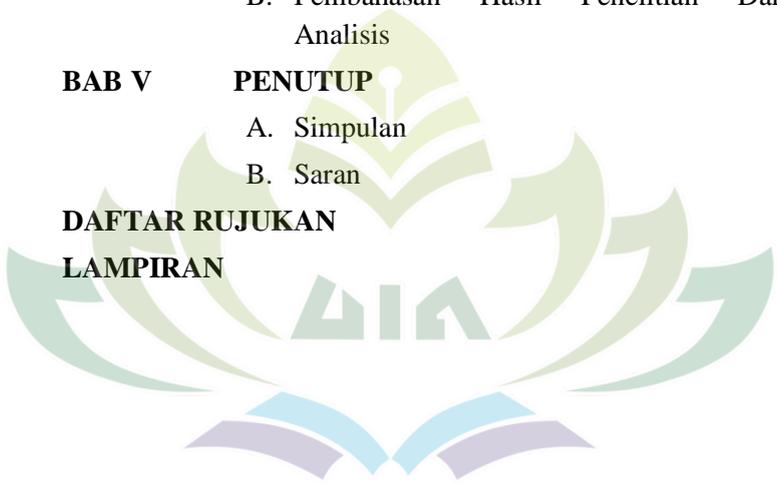
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Data
- B. Pembahasan Hasil Penelitian Dan Analisis

BAB V PENUTUP

- A. Simpulan
- B. Saran

**DAFTAR RUJUKAN
LAMPIRAN**



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada kelompok orang secara sistematis dan terus menerus oleh pembimbing agar individu atau kelompok orang mampu menjadi pribadi yang mandiri.²⁴ Konseling juga diartikan sebagai kegiatan yang faktanya dikumpulkan dan memfokuskan pada pengalaman peserta didik terhadap masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh mereka, memberikan bantuan langsung dan secara pribadi dalam pemecahan masalah itu. Yang dimaksud konselor tidak memecahkan masalah peserta didik atau konseli. Konseling juga diartikan sebagai kegiatan yang faktanya dikumpulkan dan memfokuskan pada pengalaman peserta didik terhadap masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh mereka, memberikan bantuan langsung dan secara pribadi dalam pemecahan masalah itu. Yang dimaksud *konselor* tidak memecahkan masalah peserta didik atau *konseling*.²⁵ Konseling individual juga dimaknai sebagai proses dalam pemberian bantuan oleh konselor melalui wawancara kepada seseorang yang sedang mengalami masalah (konseli) yang bertujuan agar teratasinya masalah konseling.²⁶

Dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah proses pemberian bantuan Penulis Penulisan kepada konseli bertujuan untuk membantu konseli menjadi mandiri, hingga dikatakan mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Dan posisi konselor sebagai pemberi motivasi atau disebut dengan motivator sehingga konseli bisa menemukan gagasan

²⁴ Dewa ketut sukardi & desak P.E Nila Kusumawati, Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah. H.2

²⁵ Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan & Konseling, h.100

²⁶ Ibid. h. 105

beserta ide untuk pemecahan masalah nya sendiri. Konseling individual disebut sebagai kunci semua kegiatan bimbingan dan *konseli*. Dengan cara menguasai teknik *konseli* individual maka akan memudahkan proses bimbingan dan *konseli*.

2. Tujuan Konseling Individu

Adapun tujuan dari konseling individu adalah diharapkan agar konseli mampu memahami kondisinya sendiri, lingkungan, kekuatan dan kelemahan, permasalahan yang tengah dialami sehingga konseli mampu mengatasinya. Dapat dikatakan konseling individu memiliki tujuan untuk mengentaskan masalah konseli.²⁷ Ketika masalah konseli adalah sesuatu yang tidak diinginkan atau yang ingin dihilangkan maka adapun upaya melakukan konseling individu dalam pengentasan masalah tersebut untuk menghilangkan atau mengurangi hal tersebut, dengan adanya konseling individu diharapkan beban konseli diringankan, kemampuannya meningkat, dan potensinya berkembang.²⁸ Dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individu menjadi inti dari proses layanan konseling.

3. Fungsi Konseling Individu

Adapun fungsi konseling individu adalah sebagai berikut:

- a. Fungsi konseling individu
- b. Fungsi Pemahaman
- c. Fungsi pencegahan
- d. Fungsi pengentasan
- e. Fungsi pemeliharaan, dan

²⁷ Sofyan S. Willis. *Konseling individu teori dan Praktek*, h.20

²⁸ *Ibid.* h. 4

f. Fungsi perkembangan.²⁹

Dijelaskan ada sepuluh fungsi bimbingan dan konseling dalam rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal disajikan oleh Depdiknas.³⁰ Dari sepuluh fungsi dijelaskan secara terperinci sebagai berikut:

1. Fungsi pemahaman, membantu konseli untuk memiliki pemahaman pada diri sendiri (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama)
2. Fungsi fasilitas, memberikan kemudahan pada konseli dalam mencapai perkembangan secara optimal, selaras dan seimbang meliputi seluruh aspek dalam dirinya (konseli).
3. Fungsi penyesuaian, membantu konseli agar dapat melakukan penyesuaian dengan orang lain, lingkungan, keluarga secara konstruktif dan dinamis.
4. Fungsi penyaluran, membantu peserta didik dalam pemilihan kegiatan ekstrakurikuler, program studi (jurusan) hingga menetapkan penguasaan dalam karir dan jabatan sesuai dengan minat dan bakatnya.
5. Fungsi adaptasi, membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah, staf, konselor, dan guru menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseling.³¹
6. Fungsi pencegahan (preventif), merupakan upaya konselor dalam mengantisipasi beragam masalah yang memungkinkan terjadi hingga berupaya mencegahnya.
7. Fungsi perbaikan, fungsi yang membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berkehendak, dan berperasaan.

²⁹ Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan & Konseling & Konseling, h.196

³⁰ Depdiknas No 202 Tahun 2018

³¹ Ahmad Susanto, Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Konsep, teoridan Aplikasinya, H. 11-12

8. Fungsi penyembuhan, fungsi yang bersifat penyembuhan (kuratif).
9. Fungsi pemeliharaan, membantu konseli supaya mampu menjaga diri mempertahankan situasi kondusif agar dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.
10. Fungsi pengembangan, konselor berupaya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang memfasilitasi perkembangan konseli.

4. Tahapan-tahapan Dalam Konseling Individu

Menurut Sofyan S. Willis tahapan pelaksanaan konseling individu adalah :

- a. Tahap Awal (definisi masalah)
 - 1) *Attending* perilaku dengan baik, baik mata, bahasa badan, dan lisan sebagai bentuk perilaku member kepercayaan kepada konseli agar membuat konseli lebih aktif terlibat dalam pembicaraan dan bersikap terbuka.
 - 2) *Empati* adalah kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan oleh klien dan merasakinya serta berpikir bersama konseli.
 - 3) *Refleksi* adalah perasaan memantulkan perasaan konseli sebagai hasil pengamatan verbal dan non verbal konseli.
 - 4) *Eksplorasi* adalah keterampilan konselor dalam menggali perasaan, pikiran serta pengalaman konseli.
 - 5) *Menangkap* adalah pesan utama / (*Paraphrasing*). Menyatakan kembali pesan utama konseli secara seksama dengan kalimat yang sederhana serta mudah difahami.
 - 6) *Pertanyaan terbuka* menggunakan kata-kata : apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dapatkah.

- 7) *Mendefinisikan masalah bersama konseli. Konselor membantu konseli dalam mendefinisikan hasil pembicaraan yang menyangkut masalah konseli.*
 - 8) *Dorongan minimal*
 - 9) *Dorongan langsung terhadap apa yang telah dikatakan oleh konseli.*
- b. Tahap Pertengahan Disebut dengan tahap kerja, pada tahap ini bertujuan untuk mengolah masalah konseli secara bersama, yang telah didefinisikan pada tahap awal. Pada tahap ini teknik konselingnya adalah
- 1) Memimpin
 - 2) Memfokuskan
 - 3) Mendorong
 - 4) Menginformasikan (hanya konseli meminta)
 - 5) Konfrontasi
 - 6) Memberi nasehat
 - 7) Menyimpulkan sementara
- c. Tahap akhir disebut juga dengan tahap tindakan (action), pada tahap ini agar konseli mampu menciptakan tindakan-tindakan positif dalam perilaku dan emosi, setelah dapat mengatasi masalahnya maka mampu merencanakan hidup dimasa depan yang positif. Konseli diharapkan dapat lebih produktif, kreatif dan mandiri. Teknik konseling pada tahap ini adalah :
- 1) Menyimpulkan
 - 2) Memimpin, merencanakan dan mengevaluasi.³²

5. Asas-asas Layanan Konseling Individu

Adapun asas-asas layanan konseling individu adalah sebagai berikut:

- a. Etika dasar konseling dikemukakan oleh Munro, Manthei, Small, dasar etika yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, dan

³² Sofyan S. Willis, Konseling dan mengevaluasi.

keputusan yang diambil oleh konseli sendiri, mendasari seluruh, kegiatan, layanan konseling individu.

- b. Asas kekinian dan keahlian nuansa kekinian diterapkan dari awal konselor bertemu konseli.
- c. Asas kenormatifan dan keahlian dalam layanan konseling tidak ada kaidah yang terlepas dari norma-norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu dan kebiasaan. Dimana konselor dan konseli terikat dalam nilai dan norma yang berlaku.³³

B. *Self Talk*

1. Asal Muasal Teknik *Self – Talk*

Seligman dan Reichenerg mendeskripsikan *self-Talk* sebagai sebuah *pop-talk* (pembicaraan yang dimaksud untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang pada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *Self-Talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self-Talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari *rational emotive behavior therapy (REBT)* dan pendekatan-pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya. *Self-Talk* bersifat *self-ful filling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self-Talk* Adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *Self-Talk* positif. *Self Talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.³⁴

³³ Dewa ketut sukardi, Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah, h 10-13

³⁴ Bradley T. Erford, 40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.223

Seseorang dapat menggunakan dua macam *Self-Talk*, positif dan negatif. *Self Talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (misalkan, orang tua, guru, teman sebaya) tentang dirinya. *Self Talk* positif, seperti yang dideskripsikan diatas adalah tipe yang ingin diajarkan kepada klienya agar dapat digunakan. Proses mengajarkan pada klien tentang penggunaan *Self Talk*, konselor profesional bisa memerintahkan klien untuk memfokuskan pada pikiran–pikiran ini.

Sebuah metode empat langkah populer untuk mengurangi *self-talk* negatif disebut metode countering dalam langkah pertama, tujuanya adalah untuk mendeteksi dan mendiskusikan *Self-Talk* negatif. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor profesional untuk mengetahui dalam *self talk* negatif yang mana klien terlibat, seberapa sering *Self Talk* negatif terjadi dan tipe–tipe situasi yang memunculkan *selftalk* negatif yang mengusulkan untuk meminta klien membawa sebuah kartu indeks untuk mencatat semua kritik yang dibuatnya terhadap dirinya. Kartu indeks ini akan menyediakan informasi berharga kepada konselor profesional dan juga membantu klien memahami perasaan–perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadap dirinya.

Setelah seminggu penuh *Self Talk Monitoring* (memantau diri sendiri), konselor profesional dan klien siap untuk memulai langkah kedua dari metode countering. Dalam langkah kedua ini, tujuanya adalah untuk memeriksa apa yang dimaksud *Self Talk klien*. Tiga atau empat biasanya muncul ketika konselor profesional dapat melontarkan pertanyaan– pertanyaan kepada *klien* misalnya, “Apa yang dilakukan *Self Talk* negatif ini untuk membantu saya melakukan atau merasakan sesuatu”. Menyelidiki bidang ini bukan hanya membantu klien dan konselor profesional untuk memahami dasar *Self Talk* negatif tetapi *klien* juga dapat menyadari bahwa

ada hal lain yang ingin ditanganinya selama sesi-sesi konseling.³⁵

2. Pengertian Teknik *Self Talk*

Diswantika menyatakan Teknik *Self Talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif lagi.

Self Talk merupakan teknik konseling yang biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan scheduling atau manajemen waktu. *Self talk* terdiri dari 2 macam, yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Rimm dan Litvak, menemukan bahwa *self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan *fisiologis substansial*. Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga.

Davis menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat

³⁵*Ibid*, h. 225

mengalami stres dan gangguan emosional.³⁶ Berikut adalah contoh dari kalimat *self talk* yang tidak rasional: “saya adalah orang yang paling gemuk di seluruh dunia”. Kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar-benar memiliki badan palingberat di seluruh dunia, dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam *Guinness Book of Record*.

Menurut Zastrow mengatakan bahwa *self talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.³⁷

Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “saya merasa sehat, kuat, bahagia” Penjelasan mengenai manfaat self talk diatas dapat dirangkum dalam sebuah kalimat, yaitu: semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. *Self talk* negatif dalam teori REBT disebut sebagai ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional.

Teori REBT memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai lebih REBT sebagai suatu terapi psikologis. Karena self talk merupakan bagian yang mendasar dalam REBT, maka self talk juga memil Self talk sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan

³⁶ Prilly Ana Widiyastuti, Efektivitas Metode Positive Self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 4 Karanganom, h.20

³⁷ Merry Reviliana, Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020, h.27

pikiran atau perubahan perilaku tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self talk* menurut Pearson, antara lain:

- a. Afirmasi atau *self talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya saya, aku. Kita tidak selalu dapat mengontrol hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. Maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.
- b. Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses sekarang. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya saya merasa sehat, afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat.
- c. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah kontrol diriku cukup baik tampak lebih realistis dari pada saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu.
- d. Ucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya saya makan-makanan yang bergizi”
- e. Buat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat dari pada kata-kata biasa
- f. Ulangi afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

Karena *self talk* merupakan bagian dari REBT, maka cara kerja *self talk* tidak berbeda dengan cara kerja

REBT. Corey mengatakan bahwa menurut REBT manusia berpikir, beremosi dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi atas situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis: “ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak” Keterangan tersebut memaknai aplikasi dari REBT, yaitu bahwa dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsi, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik-reedukasi.³⁸

3. Macam-macam Self Talk

Nusanti, Irene istilah *self talk*. *Self-talk* ada dua macam, yaitu *self talk* positif dan *self-talk* negatif. *Self-talk* juga dibagi menjadi *self-talk* tentang diri sendiri dan *self-talk* tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh *self talk*:

- a. *Self talk* positif tentang diri sendiri: “dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya”.
- b. *Self talk* positif tentang orang lain: “sekali pun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerja sama”.
- c. *Self talk* negatif tentang diri sendiri: “setiap kali aku ikut diklat kok sepertinya tidak pernah berhasil”.

³⁸Winkel, W.S & H. Sri. 2004. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi hal.9-13

- d. *Self talk* negatif tentang orang lain: “Setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang.”³⁹

4. Kegunaan dan teknik evaluasi *self-talk*

Self-talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah–masalah seperti perfesionisme, kekhawatiran, selfesteem, pengelolaan amanah, teknik ini dapat juga digunakan dengan klien–klien yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya jika seorang klien ingin memotivasi dirinya untuk olahraga. Ia dapat mendaftar pernyataan–pernyataan tentang olahraga pada kartu–kartu indeks dan mengambil beberapa diantaranya untuk dibaca tiap hari. Hal ini membantu mengubah pernyataan–pernyataan orang itu dari negatif ke positif, dan pada giliran orang itu mengembangkan sikap yang lebih baik tentang berolahraga.⁴⁰

5. Variasi – Variasi Teknik *Self-Talk*

Salah satu variasi teknik *self talk* adalah P dan Q method (metode P dan Q) dalam metode ini, ketika *self-talk* negatif dimulai, klien pause (P) (berhenti), mengambil napas dalam–dalam ,dan question (Q) (menanyai) dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaanya seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga klien dapat menangani perasaan–perasaanya dengan tepat. Bahwa dirinya merespon sesuatu dengan cara yang tepat yang tidak diinginkan dan mengubahnya untuk menantang

³⁹ Putri Limaran Sari, Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang, h.38

⁴⁰ Bradley T. Erford, 40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.23

self-talk negatif, klien dapat mengvaluasi apakah *self-talk* ini faktual atau terdistorsi. Sedang atau ekstem, dan membantu atau merugikan.

Southam-gerow dan kendali mengusulkan bahwa ketika bekerja dengan anak-anak berusaha mengidentifikasi *self-talk* mereka konselor profesional dapat meminta anak itu untuk membayangkan pikiran sebagai sebuah thought bubbles yang berseliweran dikepala mereka persis seperti dalam komik. Alternatif ini untuk membantu membuat konsep *self-talk* lebih mudah dimengerti oleh anak-anak yang lebih mudah.⁴¹

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Talk*

Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-talk* :

- a. Tempat pertama individu terbentuk Menurut Ricard dalam Wulandari seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri saat memasuki usia enam atau tujuh tahun. Dimana masa-masa ini individu mulai mengenali hal-hal baik maupun buruk. Pada usia ini anak masih melatih diri mengenai bahasa. Oleh karena itu, pembelajaran dan komunikasi yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir anak.
- b. Belajar Belajar merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui atau mendapatkan pengalaman guna melakukan perubahan. Mengingat alur *self-talk* yang tidak lepas dari proses mental di dalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat *self* dapat berubah dengan adanya proses belajar.
- c. Kematangan Psikologis Kematangan psikologis adalah bagaimana individu mulai bersikap, bukan ditandai dengan hal-hal yang tampak dari luar, misal

⁴¹ *Ibid*, h. 227

sudah mampu bekerja. Kematangan disini bersifat intrinsik yaitu masalah pengendalian diri. Adanya kematangan psikologis inilah yang akan mengaktifkan *self-talk* dalam meghadapi segala kemungkina peristiwa yang akan terjadi Kematangan psikologis yang dimiliki oleh seseorang ini dapat membantunya untuk memposisikan diri sebagai hamba. Individu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak lepas dari kehendak Sang Maha Pencipta.⁴²

7. Langkah-langkah melakukan *self-talk*

Self-talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu permasalahannya ada beberapa tahap yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli.

- a. Tahap pertama Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
- b. Tahap kedua Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengkesplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan

⁴² Puspitanika widari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal AlQur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura*.h.13

untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

- c. Tahap ketiga Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.⁴³

8. Kelebihan dan Kelemahan *Self talk*

Self-talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka kelebihan dan kekurangannya juga tidak jauh berbeda dengan REBT. Kelebihan dari *positive self talk* adalah penekanan pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh kedalam tindakan. Selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi.⁴⁴ Keterbatasan dari pendekatan REBT ini adalah sangat didaktik, maka sangat diperlukan terapis yang mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati agar hanya tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri kepada konseli atau siswanya. Terapis harus mengetahui kapan dia harus dan kapan dia tidak boleh “mendorong” konseli.

C. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Belajar merupakan kegiatan yang berproses dan merupakan unsure yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan.⁴⁵

⁴³ Komarudin, Psikologi Olahraga (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), h.103

⁴⁴ Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. (Bandung : PT Refika Aditama, 2007)h.258

⁴⁵ Muhibbin Syah, Psikologi Belajar, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta 2009

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku, yaitu perubahan terkait dengan aspek pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan keterampilan (*skills*).⁴⁶

Menurut Thorndike salah satu seorang pendiri aliran tingkah laku, belajar adalah proses interaksi antara stimulus (yang mungkin berupa pikiran, perasaan, atau gerakan) dan respons (yang mungkin berupa pikiran, perasaan, atau gerakan).⁴⁷ Adapun secara psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai berikut, “belajar adalah suatu proses ussha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.”⁴⁸ Belajar merupakan proses dari perkembangan hidup manusia. Dengan belajar, manusia melakukan perubahan-perubahan kualitatif individu sehingga tingkah lakunya berkembang. Sehingga tingkah lakunya berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup tidak lain adalah hasil dari belajar.

Motivasi belajar berasal dari dua kata, yaitu motivasi dan belajar. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Dalam dunia pendidikan kedua kata tersebut sangat berpengaruh dan memiliki hubungan yang sangat berkesinambungan. Motivasi adalah suatu kondisi dari peserta didik untuk memprakarsai kegiatan, mengatur arah kegiatan itu, dan memelihara kesungguhan.⁴⁹ Menurut Ormord menjelaskan motivasi adalah sesuatu yang menghidupkan (*energize*), mengarahkan dan

⁴⁶ Karwono dan Heni Mularsih, Belajar dan pembelajaran serta pemanfaatan Sumber Belajar (edisi revisi), Rajawali Pers Jakarta, 2012, h.12

⁴⁷ saiful Bahri Djamarah, Psikologi Belajar, Rineka Cipta, Jakarta, 2011, h.13

⁴⁸ Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, Psikologi Belajar, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2004, h.128.

⁴⁹ Karwono dan Heni Mularsih, Op Cit., h.35

mempertahankan perilaku. Motivasi peserta didik tercermin dalam investasi pribadi dan dalam keterlibatan siswa secara kognitif, emosional, dan perilaku. Semua peserta didik termotivasi dalam suatu cara tertentu. Seseorang mungkin tertarik pada tugas di sekolah. Siswa lain mungkin lebih tertarik dengan interaksi dalam kelas dan aktivitas *ekstrakurikuler* di sekolah.⁵⁰ Menurut Mc. Donald dalam Sadirman menjelaskan bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan.⁵¹

B. Uno mengatakan “istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak dan berbuat. Menurut Sadirman motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri peserta didik.

Dari beberapa pendapat diatas yang dikemukakan para ahli, dapat dikatakan bahwa motivasi merupakan suatu kondisi yang dapat memunculkan terjadinya perubahan energi dalam diri individu yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat untuk mencapai tujuan, kebutuhan, dan keinginan.

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَلِسِ

فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ ائْتُوا فَانشُرُوا فَاَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ

الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا

تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

⁵⁰ Ormrod, dalam buku Educational psychology, 2013, h.85

⁵¹ Sadirman, A. Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja Grafindo.2011 Perasa, h.73

“Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Al Mujadalah ayat 11).

Al Mujadalah ayat 11 juga menyebutkan pentingnya ilmu. Dalam buku 'Islam Disiplin Ilmu' oleh Amrah Husma, ilmu dalam pandangan Islam adalah suatu kebutuhan yang harus diraih oleh setiap muslim. Karena dari ilmu manusia dapat mengetahui hakekat kebenaran. Kedudukan ilmu dalam islam sangat penting maka dalam menuntut ilmu harus memiliki motivasi belajar yang baik agar dapat memahami ilmu yang dipelajari. Jadi dari pendapat diatas dapat disimpulkan motivasi belajar adalah kekuatan, atau kondisi yang dapat memunculkan energi dalam individu untuk semangat dalam belajar.

2. Ciri-Ciri Motivasi Belajar

Ciri-ciri motivasi belajar secara umum orang yang memiliki motivasi belajar yang tinggi maka dalam kegiatan belajar mengajarnya akan berhasil dengan baik dan cenderung menjadi orang yang sukses. Jadi antara seseorang yang memiliki motivasi belajar rendah dan tinggi memiliki ciri-ciri yang berbeda pula. Beberapa ciri peserta didik yang memiliki motivasi tinggi dapat dikendali selama mengikuti proses belajar mengajar di kelas, menurut Sadirman Yaitu sebagai berikut :⁵²

- a. Tekun menghadapi tugas;
- b. Ulet menghadapi kesulitan.;
- c. Lebih senang bekerja mandiri;

⁵² Sadirman A.M, Op. Cit., h.83

- d. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar;
- e. Senang mencari dan memecahkan soal-soal;
- f. Adanya hasrat dan keinginan berhasil;
- g. Lingkungan belajar yang kondusif

Untuk uraian yang lebih rinci akan penelitian paparkan sebagai berikut:

1) Tekun menghadapi tugas

Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi, apabila mendapatkan tugas dapat bekerja terus-menerus dalam waktu lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai. Akan selalu menyelesaikan tugastugasnya dengan baik dan penuh tanggung jawab

2) Ulet menghadapi kesulitan.

Apabila seseorang mengalami sebuah kesulitan akan tetapi seseorang tersebut tidak mudah putus asa. Tidak memerlukan dorongan dari orang luar untuk berprestasi sebaik mungkin dan tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya.

3) Lebih senang bekerja mandiri.

Seseorang mempunyai motivasi tinggi akan lebih senang bekerja mandiri dengan usahasendiri tanpa bantuan dari orang lain dalam menyelesaikan tugas-tugasnya .

4) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar

Simulasi maupun permainan merupakan salah satu kegiatan yang menarik dalam belajar. Suasana yang menarik menyebabkan proses belajar menjadi bermakna, dimana akan selalu diingat dan dipahami. Dengan adanya kegiatan yang menarik tersebut pula dapat memotivasi dan menggairahkan siswa untuk belajar sehingga siswa menjadi aktif dikelas.

5) Senang mencari dan memecahkan soal-soal

Individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan senang mencari dan memecahkan soal-soal yang

belum pernah dia dapatkan sebelumnya, karena individu yang tidak bermotivasi untuk mencari dan memecahkan soal-soal baru dia akan cepat merasa bosan.

6) Adanya hasrat dan keinginan berhasil

Hasrat dan keinginan untuk berhasil dalam belajar pada umumnya disebut motif berprestasi. Dimana motif berprestasi merupakan motif untuk berhasil dalam melakukan suatu tugas atau pekerjaan. Seorang siswa yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi cenderung untuk menyelesaikan tugasnya dengan cepat tanpa menunda-nunda pekerjaan.

7) Adanya lingkungan belajar yang kondusif.

Sehingga memungkinkan seorang siswa dapat belajar dengan baik. Lingkungan belajar yang kondusif yaitu segala sesuatu yang berhubungan dengan tempat poses pembelajaran yang dilaksanakan yang sesuai dan mendukung keberlangsungan proses pembelajaran. Dengan adanya lingkungan belajar yang kondusif seperti keadaan kelas yang bersih, tertata rapi, tidak bising, suasana kelas yang nyaman dan sebagainya dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dan menjaga siswa tetap fokus dalam belajar

3. Fungsi Motivasi Belajar

Setiap aktivitas atau kegiatan individu mempunyai tujuan tertentu dengan motivasi, motivasi belajar mempunyai fungsi yang penting sebagai penggerak dan merupakan filter atau saringan untuk menyisihkan kegiatankegiatan yang tidak mendukung tercapainya tujuan yang dikehendaki, karena motivasi menentukan intensitas usaha belajar yang dilakukan peserta didik. Sehubungan dengan hal tersebut, adapun fungsi motivasi yang dikemukakan oleh Sadirman A.N, adalah sebagai berikut:

- a. Mendorong manusia untuk berbuat

- b. Menentukan arah perbuatan, yaitu ke arah tujuan yang hendak dicapai
- c. Menyelesaikan perbuatan, artinya menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan.⁵³

Untuk uraian rinci peneliti paparkan sebagai berikut:

- a. Mendorong manusia untuk berbuat jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi, dengan demikian motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan. Dalam hal ini, motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi.
- b. Menentukan arah perbuatan, yaitu kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi bagi siswa motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumus yang sudah direncanakan, dalam hal ini rumusan tujuan yang akan dicapai adalah belajar untuk mendapatkan hasil prestasi yang tinggi.
- c. Menyelesaikan perbuatan, artinya menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan, guna mencapai tujuan dengan menyampingkan perbuatan yang harus tidak bermanfaat bagi tujuan itu.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Belajar

Belajar merupakan suatu proses kegiatan untuk mengubah tingkah laku siswa, banyak faktor yang mempengaruhi. Dari banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi belajar, diantaranya:

- a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari siswa itu sendiri. Faktor internal tersebut terdiri dari faktor biologis dan psikologis, yaitu faktor rohaniah,

⁵³ Sadirman, Op. Cit, h.83

seperti kecerdasan, sikap, bakat, minat, dan motivasi belajar.

b. Faktor eksternal

Factor eksternal merupakan faktor yang berasal dari faktor lingkungan sosial dan faktor non-sosial. Faktor sosial, yaitu lingkungan sosial yang mempengaruhi semangat belajar, kondisi keadaan lingkungan masyarakat, teman dilingkungan tempat tinggal, Sedangkan faktor tempat non-sosial, seperti gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal siswa dan letaknya, fasilitas belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan peserta didik. Faktor-faktor tersebut menentukan tingkat keberhasilan peserta didik.

c. Faktor pendekatan

belajar merupakan cara atau strategi yang digunakan peserta didik dalam menunjang keefektifan dan efisien proses pembelajaran pada materi tertentu. Faktor pendekatan ini juga berpengaruh terhadap taraf keberhasilan proses belajar peserta didik.⁵⁴

5. Prinsip Motivasi Belajar

Berikut merupakan beberapa prinsip yang ada dalam motivasi, yaitu:

- a. Peserta didik memiliki motivasi belajar yang berbeda-beda dengan pengaruh lingkungan internal dan eksternal peserta didik itu sendiri.
- b. Pengalaman belajar masa lalu yang sesuai dan dikaitkan dengan pengalaman belajar yang baru akan menumbuhkan kembangkan motivasi belajar peserta didik.
- c. Motivasi belajar peserta didik berkembang jika disertai pujian dari pada hukuman.

⁵⁴ Muhibbib Syah, Op Cit., h. 145-154.

- d. Motivasi instrinsik peserta didik dalam belajar dari pada motivasi ekstrinsik, meskipun keduanya saling menguatkan.
- e. Motivasi belajar peserta didik akan berkembang dengan jelas jika disertai tujuan yang jelas.
- f. Motivasi peserta didik akan berkembang dengan jelas jika disertai tujuan yang jelas.
- g. Motivasi peserta didik berkembang jika disertai dengan implementasi keberagaman metode.
- h. Bahan ajar yang sesuai dengan kebutuhan belajar akan menumbuhkan motivasi belajar peserta didik.
- i. Motivasi yang besar dapat mengoptimalkan potensi dan peserta didik.
- j. Gangguan emosi peserta didik dapat menghambat terhadap motivasi dan mengurangi prestasi belajar peserta didik.
- k. Tinggi rendahnya motivasi berpengaruh terhadap tinggi rendahnya gairah belajar peserta didik.
- l. Motivasi yang besar akan berpengaruh terhadap terjadinya proses pembelajaran secara aktif, kreatif, inovatif, dan menyenangkan⁵⁵

6. Peran Motivasi Dalam Belajar

Motivasi dalam kegiatan belajar mengajar sangat penting dan berpengaruh terhadap proses pembelajaran yang dilakukan siswa. Adapun Hamzah B. Uno, Mengemukakan peran penting motivasi dalam belajar, yaitu:

- a. Peran Motivasi Dalam Menentukan Penguatan Belajar
Motivasi dapat berperan dalam penguatan belajar apabila seseorang anak yang belajar dihadapan dengan suatu masalah yang memerlukan pemecahan masalah,

⁵⁵ Nanang Hanifah dan Cucu Suhana, Konsep Strategi Pembelajaran, P.T. Refika Aditama, Bandung, 2010,h.27

dan hanya dapat dipecahkan dengan hal-hal yang pernah dilaluinya.

- b. Peran Motivasi Dalam Memperjelas tujuan Belajar Motivasi dalam memperjelas tujuan berkaitan erat dengan kemaknaan belajar. Anak akan tertarik untuk belajar sesuatu jika yang dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui atau dinikmati manfaatnya bagi anak.
- c. Motivasi Menentukan Ketekunan Belajar Seorang anak yang tealah termotivasi untuk belajar sesuatu, akan berusaha mempelajarinya dengan baik dan tekun. Dengan harapan memperoleh hasil yang baik. Dalam hal ini, tampak bahwa motivasi untuk belajar menyebabkan seseorang untuk tekun belajar.⁵⁶

7. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Ada beberapa cara yang dapat digunakan dalam membangkitkan motivasi belajar siswa, Gage dan Berliner menyarankan sejumlah cara untuk membangkitkan motivasi belajar siswa, yaitu:

- a. Menggunakan Pujian Verbal Pujian verbal

Merupakan bentuk dari permintaan social, pujian yang diucapkan segera siswa setelah melakukan tingkah laku yang diinginkan merupakan pembangkitkan motivasi yang benar.

- b. Penggunaan Tes dan nilai Secara Bijaksana

Tes dan nilai digunakan informasi kepada siswa untuk menilai penguasaan dan kemajuan siswa, bukan untuk menghukum atau membandingkan dengan siswa lainnya.

- c. Bangkitkan Rasa Ingin Tahu

Peserta didik dan keinginannya untuk mengadakan eksplorasi suatu pelajaran seharusnya tidak mematkan ide-ide siswa karena hal ini dapat menimbulkan

⁵⁶ Hamzah B. Uno, Op Cit., H.27.

kekecewaan dan akhirnya siswa merasa enggan untuk mengutarakan pendapatnya sebab guru harus mendukung siswanya dalam kegiatan belajar.

d. Meraih Perhatian Siswa Meraih

Perhatian siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya guru dapat menceritakan masalah guru dalam mengajar dan lain sebagainya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa banyak sekali alternatif yang bisa dilakukan dalam membantu meningkatkan motivasi belajar peserta didik

Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku pada umumnya dengan beberapa indikator menurut B.Uno Hamzah meliputi:

- 1) Harapan adanya hasrat dan keinginan berhasil;
- 2) Harapan adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar;
- 3) Harapan adanya harapan dan cita-cita masa depan;
- 4) Harapan adanya penghargaan dalam belajar;
- 5) Harapan adanya kegiatan yang menarik dalam belajar;
- 6) Harapan adanya lingkungan belajar yang kondusif.⁵⁷

8. Indikator Motivasi Belajar

Menurut Sadirman, peserta didik memiliki motivasi tinggi dalam belajar dapat dilihat melalui indikator sebagai berikut:

- a. Tekun menghadapi tugas;
- b. Ulet menghadapi kesulitan, lebih senang bekerja mandiri;
- c. Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin;
- d. Dapat mempertahankan pendapat-pendapatnya;

⁵⁷ Hamzah B. Uno, Teori Motivasi dan pengukuranya, Bumi Aksara, Jakarta, 2017, h.31

- e. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini ;
- f. Senang mencari dan memecahkan soal-soal.⁵⁸

Adapun indikator motivasi belajar yang rendah antara lain:

- a. Cenderung cepat bosan dengan kegiatan belajar,
- b. Cepat menyerah,
- c. Kalau ada kesulitan dalam belajar tidak ada keinginan untuk bertanya,
- d. Kurang semangat dalam belajar,
- e. Perhatiannya tidak fokus pada tujuan pembelajaran,
- f. Tidak ada keinginan untuk meningkatkan prestasi belajar.⁵⁹

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian untuk menguji harus terlebih dahulu diterjemahkan menjadi term statistic. Dalam penelitian Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel.

Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sampel.⁶⁰

- H_0 : Pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self talk* tidak berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik SMA Negeri 3 Menggala.
- H_a : Pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self talk* berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik SMA Negeri 3 Menggala.

⁵⁸ Sadirman, 2003. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta; Raja Grafindo Persada

⁵⁹ Erlisnawati, "Masalah Motivasi Belajar 'Erlisnawati Fkip Universitas Riau."

⁶⁰ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D" (Alfabeta, Jakarta, 2013), h.60

Berikut hipotesis statistik :

$$H_0 : X_1 = X_2$$

$$H_a : X_1 \neq X_2$$

X_1 = Motivasi belajar peserta didik sebelum dilakukan konseling individual dengan teknik *self talk*.

X_2 = Motivasi belajar peserta didik sesudah dilakukan konseling individual dengan teknik *self talk*.



DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta : Prenada Media Group, 2006.
- Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2004.
- Ahmad Susanto. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Konsep, teori dan Aplikasinya, 2018.
- Al Huda, *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Jakarta : Yayasan Penyelenggara dan Penerjemah/ Penafsir al-Qur'an Departemen Agama RI, 2005,
- Anwar sutoyo. *pemahaman individu (observasi, checklist, interview, kuesioner, sosiometri)*. Yogyakarta: pustaka pelajar, 2017.
- Arifin. *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara, 1994.
- Bradley T. Erford. *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017.
- Corey and Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama, 2007.
- Dewa ketut sukardi & desak P.E Nila Kusumawati. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rineka Cipta, 2010
- Dewa ketut sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rineka Cipta, 2013
- Hafida et al., "Penurunan Motivasi Dan Keaktifan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi Covid-19," *Indonesian Journal Of Education Scince* 2, no. 2 (2020): 82.
- Hamzah B. Uno. *Teori Motivasi dan pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara, 2017.
- Hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 6 Bandar Lampung pada tanggal 23 September 2021

Iis Islami Kartini, Euis Eti Rohaeti, and Siti Fatimah, “Gambaran Motivasi Belajar Peserta Didik Saat Pandemi Covid 19,” *Fokus* 3, no. 4 (2020): 140–50.

Kartini, Rohaeti, and Fatimah, “Gambaran Motivasi Belajar Peserta Didik Saat Pandemi Covid 19.”

Karwono dan Heni Mularsih. *Belajar dan pembelajaran serta pemanfaatan Sumber Belajar (edisi revisi)*. Jakarta : Rajawali Pers, 2012.

Komarudin. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013.

Reviliana, “Penggunaan Teknik Positive *Self-Talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020.”

Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020, h.27

Muhibbin Syah. *Pikologi Belajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2009.

Nanang Hanifah dan Cucu Suhana. *Konsep Strategi Pembelajaran* Bandung: P.T. Refika Aditama, 2010.

Natar And Ajaran, “Kelompok Menggunakan Teknik Positive Self Talk Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Xi Ma . Al- Belajar Peserta Didik Kelas Xi Ma . Al-.”

Ormrod, dalam buku *Educational psychology*, 2013, h.85

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling & Konseling*, h.196

Prilly Ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 4 Karanganom*, h.20

- Puspitanika widari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal AlQur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura*.h.13
- Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang*, h.38
- Rumiani, Suarni, and Putri, “Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.”
- Sadirman, A. *Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo, 2011.
- saiful Bahri Djamarah. *Psikologi Belajar* Jakarta : Rineka Cipta, 2011.
- Sofyan S. Willis. *Konseling individu teori dan Praktek*, h.20
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta, 2015.
- Tadulako, “Layanan Konseling Individual Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home.”
- Tambunan, “*Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam)*.”
- Wedan, “Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara Umum.”
- Winkel, W.S & H. Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yulita Pujilestari, “Dampak Positif Pembelajaran Online Dalam Sistem Pendidikan Indonesia Pasca Pandemi Covid-19,” *Adalah* 4, no. 1 (2020): 49–56, <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/adalah/article/view/15394/7199>.

- Sugiono, (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryanto, D. (2019). *Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMA Muhammadiyah 1 Magelang T.A 2018/2019*. Skripsi. Prodi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Wahyuni. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Bibliocounseling Terhadap Peningkatan Resiliensi Siswa Korban Bencana Di SMP Negeri 10 Palu*. Skripsi, Prodi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Univeristas Tadulako. Tidak diterbitkan
- Wahyuni, N. (2020). *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Ngeri 18 Makassar*. Skripsi. Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.

