

**PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK SELF-TALK  
DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh :**

**YOGI SETIAWAN**

**1811080310**



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

**PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK SELF-TALK  
DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG**

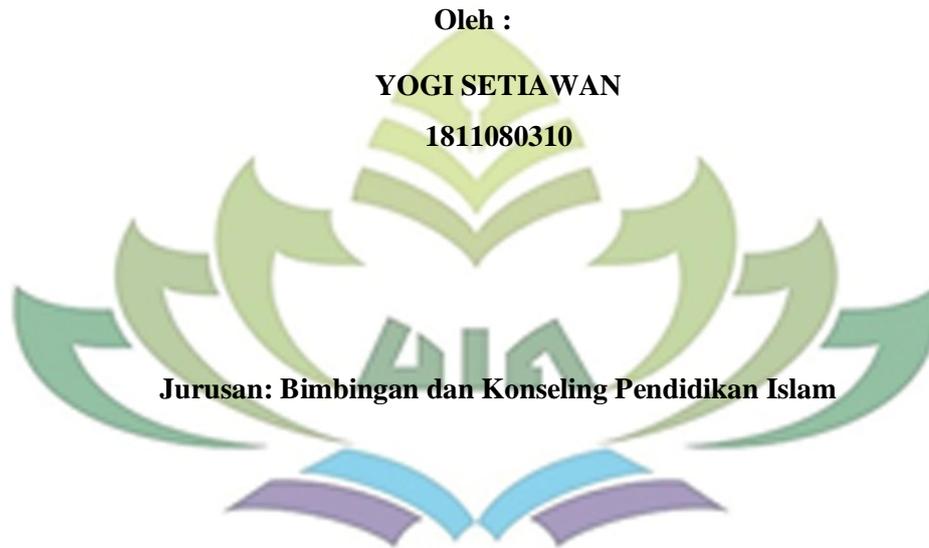
**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**YOGI SETIAWAN**

**1811080310**



**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

**Pembimbing II : Defriyanto. S.IQ., M.Ed.**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1444 H/ 2022 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan tentang motivasi belajar pada peserta didik. Dalam upaya meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik terdapat motivasi belajar rendah yang dialami peserta didik seperti tidak mengumpulkan tugas, tidak masuk saat jam pelajaran berlangsung terutama pelajaran matematika, tidak pokok belajar, dan kurang semangat saat jam pelajaran berlangsung. Seperti yang peneliti temukan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung terdapat peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah berupa tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak masuk saat jam pelajaran, dan kurang semangat saat jam pelajaran berlangsung. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti melaksanakan penelitian dengan pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan jenis penelitiannya adalah penelitian lapangan (*Field Research*), dimana peneliti mendeskripsikan fenomena apa saja yang ditemui di lapangan. Adapun prosedur pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan juga berupa dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, dan subjek penelitian ini adalah guru bimbingan konseling, wali kelas, dan peserta didik. Teknik pengambilan subjek dengan menggunakan purposive sampling, dan kemudian tempat penelitian ini adalah di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tahap perencanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung dapat dilihat melalui absensi kehadiran peserta didik, daftar nilai, buku kasus, kartu indeks, dan RPL sebagai bahan untuk perencanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar. Kemudian untuk tahap pelaksanaan dapat dilihat melalui metode *countering* sebagai tahapan untuk melaksanakan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

**Kata kunci:** Meningkatkan Motivasi Belajar, Konseling Kelompok, *Self-talk*

## **ABSTRACT**

*This study explains the motivation to learn in students. In an effort to increase learning motivation in students, there is low learning motivation experienced by students such as not collecting assignments, not attending during lessons, especially math lessons, and lack of enthusiasm during lessons. The problem is based on the researchers conducting research with the implementation of group counseling through self-talk techniques in increasing the learning motivation of class VIII students at SMP Negeri 19 Bandar Lampung.*

*This study uses a qualitative research type, with the type of research being Field Research, where the researcher describes any phenomena encountered in the field. The procedures for data collection using observation, interviews and also in the form of documentation. The population in this study were students at SMP Negeri 19 Bandar Lampung, and the subjects of this study were guidance and counseling teachers, homeroom teachers, and students. The technique of taking the subject was using purposive sampling, and then the place of this research was at SMP Negeri 19 Bandar Lampung.*

*Based on the results of the study showed that the planning stage of group counseling through self-talk techniques in increasing the learning motivation of class VIII students at SMP Negeri 19 Bandar Lampung can be seen through student attendance, list of grades, case books, index cards, and RPL as material for planning group counseling through self-talk techniques in increasing learning motivation. Then for the implementation stage, it can be seen through the countering method as a stage to carry out group counseling through self-talk techniques in increasing students' learning motivation.*

**Keywords: Increasing Learning Motivation, Group Counseling, Self-talk**

## SURATPERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Yogi Setiawan  
NPM : 1811080310  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK *SELF-TALK* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG**” adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri. Bukan duplikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk atau disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 25 Oktober 2022  
Yang membuat pernyataan



**Yogi Setiawan**  
**NPM.1811080310**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**  
**RADENINTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Pelaksanaan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung**

**Nama : Yogi Setiawan**

**NPM : 1811080310**

**Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk dimunaqosahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munaqosah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri  
Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

**NIP.196104011981031003**

**Pembimbing II**

**Defriyanto. S.IQ., M.Ed.**

**NIP.197803192008011012**

**Mengetahui  
Ketua Jurusan**

**Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murtafah, M.S.I**

**NIP.197907012009011014**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADENINTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

***Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260***

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul “Pelaksanaan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung”. Disusun Oleh Yogi Setiawan, NPM 1811080310, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Pada Hari Selasa 13 Desember 2022.

**TIM PENGUJI**

**Ketua : Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd**

**Sekretaris : Yoga Anjas Pratama, M.Pd**

**Penguji Utama : Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**Penguji I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd**

**Penguji II : Defriyanto, S.IQ., M.Ed.**

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan**



**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd  
NIP. 196408281988032002**

## MOTTO

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا  
وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ  
وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

“diwajibkan atas kamu berperang, Padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. boleh Jadi kamu membenci sesuatu, Padahal ia Amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, Padahal ia Amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(Al-Baqarah ayat 216)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup>Kemenag, Al-Qur'an QS Al-Baqarah, 216.

## PERSEMBAHAN

Teriringi doa dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah serta karunia-Nya. Dengan ketulusan hati peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtua tercinta yaitu Bapakku Ahmad Jasir dan Ibuku Hadiyah yang sangat aku sayang dan aku cintai, yang tak henti-hentinya selalu mendoakan keberhasilan untuk anaknya, selalu membimbing, dan memberikan kasih sayang kepada peneliti, sehingga peneliti selalu bersemangat dalam menjalani kehidupan.
2. Untuk keluarga besar yaitu Abangku Ariansyah, Abangku Salim, Kakak Iparku Sofi Lestari, Kakak Ipar ku Rina, Kakak ku Yuhanna, Kakak ku Devi, serta keponakanku Agung, Annisa, Amel, Tegar, Ashiva, Aqilla, Afika dan Yuda.
3. Almamater Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



## **RIWAYAT HIDUP**

Peneliti bernama Yogi Setiawan lahir pada 28 Oktober 2000 di Kotaagung Kabupaten Tanggamus yang merupakan anak kelima yang terlahir dari pasangan Bapak Ahmad Jasir dan Ibu Hatiyah.

Pendidikan formal yang ditempuh antara lain pendidikan di SD Negeri 1 Kotaagung daritahun 2006 sampai 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan di MTS Negeri 1 Tanggamus dari tahun 2012 dan lulus pada 2015. Selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMA Negeri1 Kotaagung dari tahun 2015 dan lulus tahun 2018.

Pada tahun 2018 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur UM-PTKIN. Pada tahun 2018-2021 peneliti ikut serta bergabung pada organisasi jurusan yaitu sebagai anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ). Pada tahun 2018-2019 peneliti ikut serta bergabung organisasi jurusan yaitu sebagai anggota Asisten Lab dan Klinik Konseling. Padatahun 2018-2019 peneliti mengikuti kegiatan Paduan Suara BK Voice yaitu sebagai anggota dan pada tahun 2019-2020 peneliti sebagai ketua umumPaduan Suara BK Voice sampai demisioner. Penelitian mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN-DR) di Desa Teratas, Kecamatan Kotaagung, Kabupaten Tanggamus dan pada tahun yang sama penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan atau PPL di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat kesehatan, pengetahuan, dan petunjuk tanpa kurang suatu apapun sehingga skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung”** dapat terselesaikan. Solawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW semoga kita menjadi salah satu umat yang senantiasa mengikuti jejaknya.

Penulisan skripsi ini harus terpenuhi sebagaimana mestinya karena dijadikan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan diperguruan tinggi pada Srata Satu (SI) program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dalam penulisan ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan baik dalam segi penulisan maupun ilmu pengetahuan, oleh karena itu tak lupa ucapan terimakasih secara rinci disampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
3. Indah Fajriani, M. Psi sebagai Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang senantiasa memberikan arahan, informasi dan sabar dalam melakukan pelayanan akademik.
4. Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd.I sebagai Pembimbing I yang senantiasa sabar dalam membimbing dan memberi arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Defriyanto. S.IQ.,M.Ed. sebagai pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan ditengah kesibukannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen,pimpinan serta karyawan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu yang

bermanfaat, informasi dan pelayanan yang terbaik kepada penulis.

7. Hj. Sri Chairattini EA, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk mengadakan penelitian disekolah yang dipimpinnya.
8. Elsa Yolanda, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
9. Bapak/ibu guru di SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah bersedia memberikan informasi dalam proses penelitian dan pelayanan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
10. Keluarga besar dari bapak dan ibu yang telah mendoakan dan mendukung dalam bentuk apapun itu dalam setiap harinya.
11. Teman-teman BKPI kelas C serta teman-teman BKPI angkatan 2018, yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi serta memberikan informasi mengenai perkuliahan sehingga skripsi dapat terselesaikan.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi masih banyak kekurangan dan keterbatasan ilmu pengetahuan maka sekiranya para pembaca dapat memberikan saran guna melengkapi hasil penelitian ini. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi sumbangan dalam pendidikan.

Bandar Lampung, 25 Oktober 2022

Penulis,

**Yogi Setiawan**

**1811080310**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian .....	13
D. Rumusan Masalah .....	13
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian .....	14
G. Kajian Terdahulu Relevan.....	15
H. Metode Penelitian .....	18
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Konseling Kelompok.....	27
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	27
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	29
3. Asas-asas Konseling Kelompok .....	30
4. Tahap–tahap Konseling Kelompok.....	31
5. Keterampilan Yang Harus Dimiliki Konseling Kelompok.....	33
6. Kelemahan dan Kelebihan Layanan Konseling Kelompok.....	34

B. Teknik <i>Self-Talk</i> .....	36
1. Pengertian Teknik <i>Self-Talk</i> .....	36
2. Macam-macam Teknik <i>Self-Talk</i> .....	39
3. Kegunaan dan Teknik <i>Self-Talk</i> .....	40
4. Variasi-variasi Teknik <i>Self-Talk</i> .....	40
5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Teknik <i>Self-Talk</i> .....	41
6. Langkah-langkah Melakukan Teknik <i>Self-Talk</i> .....	42
7. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self-Talk</i> .....	43
C. Motivasi Belajar.....	43
1. Pengertian Motivasi Belajar .....	43
2. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar.....	44
3. Teori-teori Motivasi.....	46
4. Indikator Motivasi Belajar .....	47
5. Fungsi Motivasi Belajar.....	49
6. Macam-macam Motivasi Belajar .....	50
7. Cara menumbuhkan Motivasi belajar .....	51
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Objek .....	57
1. Profil Sekolah .....	57
2. Visi dan Misi Sekolah .....	59
3. Struktur Organisasi Sekolah.....	60
4. Letak Geografis Dan Demografis .....	61
B. Deskripsi Data Penelitian .....	61
<b>BAB IV ANALISIS PENELITIAN</b>	
A. Analisis Data Penelitian .....	67
B. Pembahasan .....	86
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	89
B. Rekomendasi .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1.1 Data Motivasi Belajar.....	10
1.2 Kisi-kisi Observasi Motivasi Belajar.....	22
3.1 Data Sarana Prasarana.....	57
3.2 Data Periode Jabatan kepala Sekolah.....	58
3.3 Data Guru, Tendik, PTK dan PD.....	59
3.4 Data Struktur Organisasi.....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keterangan Pra Penelitian .....	101
Lampiran 2 Pedoman Wawancara Pra Penelitian Kepada Guru BK	102
Lampiran3 Surat Keterangan Penelitian .....	104
Lampiran4 Kisi-Kisi Wawancara .....	105
Lampiran 5 Rancangan Praktik Konseling Kelompok (RPL).....	112
Lampiran 6 Catatan Kasus Peserta Didik .....	114
Lampiran7 Daftar Hadir dan Daftar Nilai Peserta Didik .....	114
Lampiran8 Dokumentasi Konseling Kelompok Guru BK.....	115
Lampiran 9 Dokumentasi Dengan Wali Kelas .....	116
Lampiran10 Kartu Konsultasi .....	118
Lampiran11 Hasil Turnitin .....	121





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul skripsi ini dan untuk menghindari kesalah pahaman, maka penulis perlu menjelaskan beberapa yang menjadi judul skripsi ini. Adapun judul skripsi yang diangkat adalah **“Pelaksanaan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung”** adapun penegasan judul yang dimaksud adalah sebagai berikut:

#### 1. Konseling Kelompok

Menurut Lesmana konseling kelompok adalah hubungan yang membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (konseli) agar dapat menghadapi persoalan atau konflik yang dihadapi dengan lebih baik.<sup>1</sup> Diperkuat oleh Tohirin, konseling kelompok bisa diartikan sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.<sup>2</sup>

Dimaksud konseling kelompok dalam penelitian adalah dinamika kelompok yang harus dapat dikembangkan secara baik, sehingga mendukung pencapaian tujuan layanan secara efektif. Sebagaimana halnya bimbingan kelompok, konseling kelompok pun harus dipimpin oleh seorang pembimbing (konselor) terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami masing-masing anggota.

---

<sup>1</sup>Namora lumongga lubis & hasnida, *konseling kelompok*, (Jakarta: kencana, 2016), 24.

<sup>2</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 26.

## 2. Teknik *Self-Talk*

Menurut Diswantika, 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.<sup>3</sup>

Dimaksud dengan teknik *self-talk* pada penelitian adalah dimana individu melakukan pembicaraan dengan sendiri yang dilakukan berulang-berulang dengan tujuan bisa mengubah pikiran individu tersebut.

## 3. Motivasi Belajar

Purwanto berpendapat bahwa Motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.<sup>4</sup>

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Motivasi adalah dorongan dari dalam diri seseorang melakukan sesuatu untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan.

## 4. Peserta Didik

Peserta didik adalah orang yang belum dewasa dan memiliki sejumlah potensi dasar (fitrah) yang perlu dikembangkan. Jadi secara sederhana peserta didik dapat didefinisikan sebagai anak yang belum

---

<sup>3</sup>Suharni and Purwanti, "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa", (*G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.1, 2019), 73–82 <<https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i1.89>>.

<sup>4</sup>Indrati Endang Mulyaningsih, 'Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar the Influence of Social Interaction of Family Relationship, Achievement Motivation, and Independent Learning, *Jurnar Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20.4 (2014), 441–51. Mulyaningsih; M Ramli, 'HAKIKAT PENDIDIK DAN PESERTA DIDIK M. Ramli', *Tarbiyah Islamiyah*, 5.1 (2015), 61–85 <<https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/tiftk/article/view/1825>>.

memiliki kedewasaan dan memerlukan orang lain untuk mendidiknya sehingga menjadi individu yang dewasa, memiliki jiwa spiritual, aktifitas dan kreatifitas sendiri.<sup>5</sup>

## 5. SMP Negeri 19 Bandar Lampung

SMP Negeri 19 Bandar Lampung merupakan lembaga pendidikan tingkat menengah pertama. Yaitu beralamat di Jl. Turi Raya No. 1. Labuhan Dalam, Kec. Tj. Senang, Kota Bandar Lampung 35141.

Berdasarkan penegasan pengertian diatas, dengan situasi sekarang ini banyak motivasi belajar peserta didik yang rendah di akibatkan pembelajaran yang kurang maksimal, maka dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud “Pelaksanaan KonselingKelompok Melalui Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung” adalah melaksanakan konseling kelompok dalam meningkatkan motivasi belajar yang meliputi memperjelas tujuan yang ingin dicapai, menumbuhkan motivasi belajar peserta didik, memberikan penilaian, dan memberi penjelasan terhadap perencanaan dan pelaksanaan peserta didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

## B. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu hal yang wajib digunakan untuk mewujudkan masyarakat yang mampu menguasai, mengembangkan, dan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sedemikian rupa supaya peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya secara aktif, memiliki pengendalian diri, kecerdasan, keterampilan dalam masyarakat, kekuatan spiritual keagamaan dan kepribadian serta berakhlak mulia.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>M Ramli, ‘*Hakikat Pendidik Dan Peserta Didik* M. Ramli’, *Tarbiyah Islamiyah*, 5.1 (2015), 61–85 <<https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/tiftk/article/view/1825>>.

<sup>6</sup>Fuad Ihsan, *Dasar Dasar Kepribadian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 2.

Sebagaimana dijelaskan dalam undang-undang RI No.20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi pendidikan nasional sangat berfungsi dalam mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa terhadap tuhan yang maha kuasa, memiliki akhlak yang mulia, sehat, berilmu, kreatif dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.<sup>7</sup>

Sekolah merupakan suatu lembaga yang diberi wewenang untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran. Sebagai suatu lembaga sekolah yang memiliki persyaratan tertentu. Sekolah merupakan suatu lembaga atau tempat untuk belajar seperti membaca, menulis dan belajar untuk berperilaku yang baik. Sekolah juga merupakan bagian integral dari suatu masyarakat yang berhadapan dengan kondisi nyata yang terdapat dalam masyarakat pada masa sekarang. Jadi, sekolah sebagai suatu sistem sosial yang dibatasi sekumpulan elemen kegiatan yang berinteraksi dan membentuk suatu kesatuan sosial sekolah yang demikian bersifat aktif kreatif artinya sekolah dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi masyarakat dalam hal ini adalah orang-orang yang terdidik. Terdapat juga guru atau pendidik yang berperan penting dalam proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah, dimana hakikat pendidik yang memahami ilmu pengetahuan menjadi kewajiban baginya untuk membagikan ilmu kepada orang lain.

Belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Belajar juga merupakan bentuk perubahan yang dialami peserta didik dalam tingkah laku dengancara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon.<sup>8</sup> Kegiatan

---

<sup>7</sup>Afiatinnisa, "Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Minat Melanjutkan Studi Ke Perguruan Tinggi," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2018): 02.

<sup>8</sup>Asri Budiningsih, *Belajar & Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 10.

belajar mengajar merupakan kegiatan inti dalam pendidikan di sekolah, segala sesuatu yang telah di programkan akan di laksanakan dalam kegiatan belajar dan pembelajaran.

Hal ini dijelaskan dalam QS An-Nahl (16): 78 berbicara tentang komponen pada diri manusia yang harus digunakan dalam kegiatan belajar dan pembelajaran, yaitu yang berbunyi;

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا  
وَجَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ  
تَشْكُرُونَ

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur”<sup>9</sup>

Ayat di atas mengisyaratkan adanya tiga komponen yang terlibat dalam teori pembelajaran, yaitu: *al-sam'a*, *al-bashar* dan *al-fu'ad*. Secara fleksikal, kata *al-sam'a* berarti telinga yang fungsinya menangkap suara, memahami pembicaraan, dan selainnya. Penyebutan *al-sam'a* dalam Alquran seringkali dihubungkan dengan penglihatan dan qalbu, yang menunjukkan adanya saling melengkapi antara berbagai alat dalam kegiatan belajar dan mengajar. Mengenai kata *al-bashar* yang berarti mengetahui atau melihat sesuatu, diidentikkan pemaknaannya dengan term *ra'a* yakni melihat. *Al-fu'ad* atau *al-qalb* merupakan pusat penalaran yang harus difungsikan dalam kegiatan belajar dan mengajar. Maka dari itu pentingnya belajar bagi manusia kelak untuk masa depannya. Peserta didik dalam perkembangannya tidak lepas dari berbagai permasalahan baik permasalahan pribadi maupun permasalahan sosial,

<sup>9</sup>Kemenag, Al-qur'an QS An-Nahl (16), 78.

seperti rendahnya motivasi belajar peserta didik. Dalam mengajar membutuhkan seni dan bakat karena mengajar adalah suatu kegiatan yang kompleks, dimana di dalamnya mengandung banyak unsur-unsur keterkaitan.

Motivasi belajar merupakan salah satu dari penentu keberhasilan dalam proses belajar, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan peserta didik dapat mengikuti proses belajar secara optimal dengan memiliki motivasi. Sedangkan motivasi itu sendiri dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada didalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan.

Pada saat ini fenomena tentang motivasi belajar banyak sekali ditemukan dan permasalahan tersebut masuk ke suatu bentuk kurangnya motivasi belajar di sekolah pada saat ini yang membuat malas untuk belajar pada peserta didik. Kurangnya motivasi belajar dapat mengakibatkan makin malas pada peserta didik untuk belajar, maka dari itu perlu pengawasan dari guru bimbingan konseling dan orang tua untuk mengawasi pada saat pembelajaran di rumah.

Motivasi belajar adalah suatu perubahan yang muncul pada diri seseorang untuk berubah lebih baik dalam hal kegiatan belajar yang terarah untuk mencapai tujuan yang ia inginkan. Motivasi juga diartikan sebagai kekuatan yang menjadi daya dorong kegiatan dalam melakukan suatu kegiatan dalam meraih tujuan. Dalam pengertian umum, motivasi berarti daya dorong dalam diri seseorang untuk melakukan kegiatan-kegiatan untuk meraih tujuan tertentu.<sup>10</sup>

Peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah memiliki ciri-ciri seperti malas belajar, malas mengerjakan tugas, tidak ada keinginan untuk mengetahui,

---

<sup>10</sup>Wahyudi Desi Rofitah, Kartika Christi, "Penerapan Model Role Playing Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar PKN Tentang Globalisasi Pada Siswa Kelas IV SMPN 2 Pucangan Tahun Ajaran 2016/2017," *Kalam Cendikia*, Vol. 5,no.4 (2017), 325.

tidak bersemangat di dalam kelas. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi akan senantiasa berbanding lurus dan merangsang siswa agar tetap memiliki gairah dan motivasi dalam belajar, motivasi dalam artian disini akan berakibatkan baik dan memberikan dampak yang signifikan sebagai perkembangan peserta didik dalam lingkungan proses belajar tersebut.

Hal ini diterangkan dalam Q.S Ar-Ra'd (13) ayat 11 Allah SWT berfirman:

لَهُمْ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ  
 أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا  
 بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا  
 لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ ﴿١١﴾

“Baginya manusia ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”<sup>11</sup>

Berdasarkan ayat diatas menerangkan Allah tidak akan merubah keadaan hamba-Nya, selama hambanya tidak mau merubah sebab dari kegagalan hamba-Nya. Dalam kehidupan sehari-hari terdapat banyak masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Motivasi belajar merupakan dorongan yang tumbuh dari diri seseorang. Jika peserta didik ingin mencapai kesuksesan yang tinggi dan

<sup>11</sup>Kemenag, Al-qur'an QS Ar-Ra'd (13), 11.

hasil yang baik, maka perlu usaha, tekun, dan pantang menyerah.

Menurut *Mc.Donald* yang dikutip Oemar Hamalik mengatakan bahwa: *Motivation is an energy change within the person characterized by affective arousal and anticipatory goalreaction.*<sup>12</sup> Pendapat tersebut menunjukkan bahwa motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang tumbuh dalam diri seseorang untuk melaksanakan sesuatu guna mencapai tujuan yang akan diinginkan oleh peserta didik.

Motivasi belajar dan potensi seorang anak akan berkembang dengan baik apabila mendapat bimbingan, dukungan, serta pengawasan dari orang tuanya dalam pendidikan informalnya dan selalu terpenuhi semua kebutuhan belajar akan lebih termotivasi dalam belajar sehingga akan lebih mudah dalam meraih prestasi dibanding siswa yang tidak pernah mendapat perhatian, bimbingan dan dukungan orangtua. Orangtua merupakan orang yang pertama kali mendidik dan menanamkan pendidikan kepada anak-anaknya, sehingga secara moral keduanya merasa mempunyai tanggung jawab.

Pengertian konseling kelompok secara umum adalah pemberian bantuan kepada sekelompok peserta didik baik yang sudah ditentukan maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi adalah suatu teknik pelayanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok peserta didik yang menghadapi masalah-masalah belajarnya dengan menempatkan dirinya di dalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai. Konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik yang membutuhkan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling. Konseling kelompok memungkinkan

---

<sup>12</sup>Oemar Hamalik, *Kurikulum dan pembelajaran*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008), 106.

konselor bekerja dengan beberapa orang sekaligus sehingga dapat menghemat waktu dalam melaksanakan konseling.<sup>13</sup>

Berdasarkan pengertian konseling kelompok diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan seorang ahli atau konselor kepada konseli guna menyelesaikan permasalahan yang ada pada konseli, agar konseli dapat berkembang dengan optimal dalam situasi kelompok dengan mengaktifkan dinamika-dinamika kelompok. Sesuai dengan hasil pengamatan (pra-penelitian) yang dilakukan kepada guru bimbingan konseling di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, peneliti menemukan bahwa masih ada beberapa permasalahan yang terjadi pada saat pembelajaran yaitu masih rendahnya motivasi belajar. Maka dari itu perlu adanya pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Menurut teori Syamsudin indikator motivasi belajar, anak yang memiliki motivasi rendah dapat dilihat dari perilakunya antara lain:

1. Cenderung cepat bosan dengan kegiatan belajar
2. Cepat menyerah
3. Kurang semangat dalam belajar
4. Perhatiannya tidak fokus pada tujuan pembelajaran
5. Kalau ada kesulitan dalam belajar tidak ada keinginan untuk bertanya
6. Tidak ada keinginan untuk meningkatkan prestasi belajar<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup>DraIndira Chanumdkk “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Menulis Jurnal Untuk Mengurangi Perilaku Bullying, ”*Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2014), 64.

<sup>14</sup>Erlisnawati, "Masalah Motivasi Belajar Siswa SMP Pada Ips Erlisnawati Fkip Universitas Riau", *Jurnal Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (JPsm)*, Vol.1.2 (2015), 1–10 (pp. 1–10).

**Table 1.1**  
**Data Motivasi Belajar Peserta didik**

No.	Inisial	Indikator Motivasi Belajar					
		Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Indikator 4	Indikator 5	Indikator 6
1.	DRS		√	√			√
2.	GZH	√	√	√		√	
3.	MMA	√	√	√	√		
4.	NI	√		√		√	
5.	VNO		√	√	√		

**Sumber data:** hasil dokumentasi dengan ibu Elsa Yolanda, S.Pd. selaku guru bimbingan dan konseling SMPN 19 Bandar Lampung.<sup>15</sup>

Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 19 Bandar Lampung pada tanggal 7 Februari 2022, peneliti menemukan kasus yang terjadi di SMP Negeri 19 Bandar Lampung terdapat beberapa anak yang mengalami kurangnya motivasi belajar, seperti tidak mengikuti pembelajaran, tidak mengumpulkan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, dan kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Berdasarkan tabel indikator diatas dapat diketahui bahwa peserta didik mengalami rendahnya motivasi belajar. Melalui wawancara dengan salah satu guru bimbingan konseling SMP Negeri 19 Bandar Lampung yaitu Ibu Elsa Yolanda, S.Pd. menyatakan bahwa terdapat 5 dari 31 peserta didik mengalami motivasi belajar rendah, seperti tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak masuk saat jam pelajaran, dan tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan pelajaran. Hal ini dapat dilihat dari keterangan wali kelas dan juga guru mata pelajaran. Akan tetapi guru

<sup>15</sup>Hasi Wawancara Dengan Ibu Elsa Yolanda, S.Pd. Selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 19 Bandar Lampung.

bimbingan konseling mencoba untuk menganalisis kembali mana peserta didik sesuai dengan indikator motivasi, seperti mengalami penurunan cenderung cepat bosan dengan kegiatan belajar, cepat menyerah, kurang semangat dalam belajar, perhatiannya tidak fokus pada tujuan pembelajaran, motivasi rendah dalam belajar sehingga tidak ada keinginan untuk bertanya. Sehingga guru bimbingan konseling melakukan adanya tindak lanjut dengan diberikan teknik *self-talk* yang dilakukan secara diskusi dengan peserta didik untuk memberikan keterangan mengapa terjadi rendahnya motivasi belajar pada peserta didik tersebut dan orangtuapun diminta keterangan mengenai anaknya tersebut.

Motivasi belajar ada faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa, diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang bersumber dari dalam diri siswa seperti kondisi jasmani dan rohani, cita-cita/aspirasi, kemampuan siswa, dan perhatian. Faktor eksternal yaitu faktor yang bersumber dari luar diri siswa seperti kondisi lingkungan siswa, unsur-unsur dinamis dalam belajar dan pembelajaran dan upaya guru dalam mengelola kelas. Oleh sebab itu, menurut Sudatyono motivasi belajar pada diri siswa perlu diperkuat terus menerus, agar hasil belajarnya yang diraihinya dapat optimal. Tinggi rendahnya motivasi belajar siswa disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah cita-cita atau aspirasi siswa, kondisi jasmani dan rohani siswa, kondisi lingkungan siswa, unsur-unsur dinamis belajar, dan upaya guru membelajarkan siswa.<sup>16</sup>

Melalui wawancara dengan salah satu guru bimbingan konseling SMP Negeri 19 Bandar Lampung yaitu Ibu Elsa Yolanda, S.Pd. menyatakan bahwa ku rangnya motivasi belajar di SMP Negeri 19 Bandar Lampung masih rendah karena terdapat peserta didik kurangnya motivasi belajar

---

<sup>16</sup>Muhammad C Moslem, Mumu Komaro, and Universitas Pendidikan Indonesia, 'Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Aircraft Drawing Di Smk', *Journal of Mechanical Engineering Education*, 6.2 (2019), 258–65 (pp. 258–65).

dalam pembelajaran, seperti tidak mengikuti pembelajaran, tidak mengumpulkan tugas, kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, tidak tepat waktu dalam pembelajaran, mengumpulkan tugas tidak tepat pada waktunya, tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan pelajaran, serta terlambat dalam mengikuti pembelajaran, dan sering keluar masuk pada jam pelajaran.<sup>17</sup>

Seligman dan Reichenberg menjelaskan *self-talk* sebagai sebuah Pep Talk (Pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Sementara menurut Hackford dan Scwenkmezger, *Self Talk* adalah dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.<sup>18</sup>

Pada penelitian ini ditegaskan bahwa teknik *Self-talk* efektif untuk meningkatkan dan menumbuhkan motivasi belajar peserta didik. Dilihat dari data di atas guru bimbingan konseling di SMP Negeri 19 Bandar Lampung memiliki strategi dalam menangani permasalahan tentang kurangnya motivasi belajar peserta didik, salah satunya dengan menggunakan layanan konseling kelompok melalui teknik *self-talk*. Layanan ini dinilai efektif digunakan dalam meningkatkan kurangnya motivasi belajar peserta didik yang bermasalah dengan kurangnya motivasi belajar. Tujuan dari konseling kelompok adalah guru bisa menangani peserta didik dan bisa mengetahui apa penghambat yang terjadi pada peserta didik dalam motivasi belajar peserta didik saat pembelajaran. Oleh sebab itu, maka penulis tertarik dengan adanya **“Pelaksanaan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung”**.

---

<sup>17</sup>Data Dari Ibu Elsa Yolanda, S.Pd. Selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 19 Bandar Lampung, 7 februari, 2022.

<sup>18</sup>W Indryastuti, 'Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar', *Bimbingan Dan Konseling*, V edisi 12 (2016), 544–56.

### C. Fokus Dan Sub Fokus Penelitian

#### 1. Fokus Penelitian

Agar penelitian ini tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka fokus penelitian ini adalah pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII D di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

#### 2. Subfokus Penelitian

Sedangkan subfokus penelitian ini adalah:

1. Gambaran konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung
2. Perencanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung
3. Pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus dan subfokus penelitian yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah terkait dengan penelitian yaitu:

1. Bagaimana gambaran konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung
2. Bagaimana perencanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung?
3. Bagaimana pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan batasan masalah yang peneliti paparkan diatas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitiannya itu:

1. Untuk mengetahui gambaran konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung
2. Untuk mengetahui perencanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung
3. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung

### **F. Manfaat Penelitian**

Sebagai penelitian berkelanjutan, penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, adapun harapan tersebut adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau panduan dalam penelitian selanjutnya khususnya terkait Pelaksanaan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self-Talk* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada Peserta Didik.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Untuk guru, memberikan sudut pandang kepada guru bimbingan konseling dalam melaksanakan konseling kelompok
- b. Untuk peserta didik, mampu mengoptimalisasi peserta didik agar dapat meningkatkan motivasi belajar
- c. Untuk peneliti, dapat mengetahui konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dengan apa saja yang diberikan guru bimbingan konseling kepada peserta didik

## G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum penulis melakukan penelitian ini, sebelumnya terdapat penelitian terdahulu yang sesuai dengan isian pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Merry Reviliana dengan judul, **“Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peranan teknik positive selftalk untuk membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran. Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan teknik *self-talk* untuk meningkatkan motivasi belajar. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis adalah jika penelitian terdahulu telah 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. Sedangkan penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.<sup>19</sup>
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Retno Kristiawati **“Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP Negeri 205 Kalideres Jakarta Barat”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi belajar siswa SMP 205. Metode yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini adalah metode deskriptif analisis penelitian. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama untuk meningkatkan motivasi belajar dan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Perbedaannya penelitian diatas menggunakan layanan

---

<sup>19</sup>Merry Reviliana, ‘Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.9 (2019), 1689–99.

bimbingan dan konseling untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 siswa dan siswi 205 yang duduk di kelas 2 SMP Negeri 205 Kalideres Jakarta Barat, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan layanan bimbingan belajar dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.<sup>20</sup>

3. Berdasarkan jurnal yang dilakukan oleh Galuh Hartinah **“Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Problem Solving”**. Penelitian ini bertujuan meningkatkan motivasi belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan metode problem solving. Hasil analisis data terhadap subjek menunjukkan bahwa rerata skor motivasi belajar siswa sebelum perlakuan (pretest) adalah 50,4 rerata skor motivasi siswa setelah diberi perlakuan 70,5 terjadi peningkatan sebesar 20,1 dan rerata skor motivasi belajar siswa hasil pengukuran tindak lanjut (follow-up) adalah 80,0. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (action research). Persamaan dalam penelitian ini sama-sama untuk meningkatkan motivasi belajar. Perbedaannya pada penelitian menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan metode problem solving, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif dan layanan bimbingan belajar dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.<sup>21</sup>
4. Berdasarkan jurnal yang dilakukan oleh Yeni Yunita Sari, Shinta Maya Sari, Redi Eka Andriyanto **“Peningkatan**

---

<sup>20</sup>Retno, ‘Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di SMPN 205 Kalideres Jakarta Barat’, 2010, 159 (p. 159); Rainer Matthias Holm-Hadulla and Frank Hofmann, ‘Counselling, Psychotherapy and Creativity’, *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3.2 (2012), 130–36 <<https://doi.org/10.1080/21507686.2012.711761>>.

<sup>21</sup>Galuh Hartinah, "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Problem Solving", *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2.2 (2016), 153–56 (pp. 153–56) <<https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.701>>.

**Motivasi Belajar dengan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung”.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Analisis data menggunakan uji beda Wilcoxon menunjukkan terjadi peningkatan motivasi belajar siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Hal ini ditunjukkan sebesar  $0,03 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat peningkatan penerimaan diri yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Metode yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini adalah metode pre eksperiment dengan desain one-group pretest-posttest design. Persamaan dalam penelitian ini sama-sama untuk meningkatkan motivasi belajar. Perbedaannya pada penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan layanan bimbingan belajar dengan metode kualitatif deskriptif.<sup>22</sup>

5. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nur Hasanah **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Modeling* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 30 Bandar Lampung”**. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 30 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan desain *Non-equivalent Control Group Design*. Dengan sampel dalam penelitian berjumlah 30 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 30 Bandar Lampung yang memiliki motivasi belajar dalam kategori rendah. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama untuk meningkatkan motivasi belajar. Perbedaannya penelitian diatas menggunakan layanan

---

<sup>22</sup>Yeni Yunita Sari, Shinta Mayasari, and Redi Eka Andriyanto, "Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Improving Learning Motivation with Group Guidance Service in Grade VIII Students of Public Junior High School", 2020, 186–233 (pp. 186–233).

bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan motivasi belajar sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan layanan bimbingan belajar dengan metode kualitatif deskriptif.<sup>23</sup>

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

#### a. Jenis Penelitian

Penelitian bersifat kualitatif, yaitu penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll. Jenis penelitian ini adalah lapangan (field Research), yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari lapangan.<sup>24</sup> Menurut Creswell penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang mengeksplorasi dan memahami makna di sejumlah individu atau sekelompok orang yang berasal dari masalah sosial. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan studi yang mengeksplorasi suatu kasus secara mendalam, mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Kasus ini dapat berupa suatu peristiwa, aktivitas, proses, dan program Creswell.<sup>25</sup>

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer mencakup subjek penelitian, yaitu guru bimbingan dan konseling, wali kelas VIII D dan peserta didik yang teridentifikasi mengalami motivasi belajar. Sedangkan data sekunder yaitu berupa dokumen-dokumen atau catatan-catatan yang berhubungan dengan fokus penelitian ini.

---

<sup>23</sup>Nur Hasanah, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik", 2018, 321–56 (pp. 321–56).

<sup>24</sup>Kaelan, *Metode Penelitian Kualitatif Interdisipliner*, (Yogyakarta: Paradigma, 2012).

<sup>25</sup>John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 93.

Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Variabel independen sering disebut variable stimulus, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia disebut sebagai variabel bebas.

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah konseling kelompok dan *Self-Talk*. Variabel dependen disebut juga variable output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia disebut variable terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah meningkatkan motivasi belajar.

## **2. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Jl. Turi Raya No. 1 Kel. Labuhan Dalam, Kec. Tanjung Senang, Kota Bandar Lampung.

## **3. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat member data sesuai dengan masalah yang sedang diteliti. Subjek dalam penelitian adalah guru bimbingan konseling, wali kelas VIII D, dan peserta didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

## **4. Sumber Data**

Sumber data merupakan sumber dimana data dapat diperoleh dengan dipilih secara purposive sampling di mana "Purposive Sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu".<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup>Luh Putu Rani Mayasari, Ni Kadek Sinarwati, and Gede Adi Yuniarta, "Pengaruh Pertumbuhan Ekonomi, Pendapatan Asli Daerah Dan Dana Alokasi

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Menurut Umi Narimawati data primer adalah data yang berasal dari sumber asli atau pertama. Data ini tidak tersedia dalam bentuk terkompilasi ataupun dalam bentuk file-file. Data ini harus dicari melalui narasumber atau dalam istilah teknis nya responden, yaitu orang yang kita jadikan objek penelitian atau orang yang kita jadikan sebagai sarana mendapatkan informasi ataupun data.

Untuk memperoleh data yang jelas dan sesuai dengan dengan penelitian, maka peneliti mendatangi lokasi penelitian secara langsung untuk memperoleh data dari responden yang meliputi guru bimbingan konseling, wali kelas VIII D dan peserta didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Menurut Sugiono data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Adapun data-data sekunder dalam penelitian ini adalah buku-buku yang relevan dengan dengan judul penelitian daftar kehadiran, catatan buku kasus, serta daftar nilai peserta didik VIII D.

## **5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian yang dapat digunakan peneliti dalam mengumpulkan data, untuk mendapatkan data yang dibutuhkan maka peneliti menggunakan teknik dan alat pengumpulan data sebagai berikut:

### **a) Wawancara**

Menurut Esterberg dalam Sugiono wawancara adalah pertemuan yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi maupun suatu ide dengan cara tanya jawab, sehingga dapat dikerucutkan menjadi sebuah kesimpulan atau makna

dalam topik tertentu.<sup>27</sup> Wawancara adalah suatu proses tatap muka antara dua orang atau lebih untuk saling berbagi informasi dan ide melalui tanya jawab.

Teknik wawancara dibagi menjadi beberapa bagian:

1. Wawancara terpimpin, memanfaatkan inti penelitian
2. Wawancara tidak terpimpin, wawancara dengan kebetulan memberikan pertanyaan pada suatu bahasan.
3. Wawancara bebas terpimpin, ialah perpaduannya. Dalam hal ini pewawancara membentuk inti permasalahan dan dilaksanakan sesuai kondisi di lapangan.<sup>28</sup>

Penulis memanfaatkan teknik bebas terpimpin yang diajukan untuk guru bimbingan konseling dan guru wali kelas untuk membantu mengumpulkan data peserta didik yang masih mempunyai motivasi belajar yang rendah di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

#### **b) Observasi**

Observasi adalah bagian dalam pengumpulan data. Observasi berarti mengumpulkan data langsung dari lapangan. Proses observasi dimulai dengan mengidentifikasi tempat yang hendak diteliti. Setelah tempat penelitian diidentifikasi, dilanjutkan dengan membuat pemetaan, sehingga diperoleh gambaran umum tentang membuat sasaran penelitian.<sup>29</sup> Melalui observasi penulis memperoleh data mengenai proses konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling dan wali kelas di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

---

<sup>27</sup>Samsu, *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mix Method Serta Research and Development*, 2017; Reviliana.

<sup>28</sup>Nurbuco Cholid dan Abu Achmadi., "*Metode Penelitian*", (Bumi Aksar, 2009).

<sup>29</sup>Jozef, Raco, "Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya", 2018, 150–200 <<https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>>.

**Table 1.2**  
**Kisi-kisi Observasi Motivasi Belajar**

No	Indikator	Keterangan
1	Kuatnya kemauan untuk berbuat	1. Siswa aktif memperhatikan penjelasan guru dalam kegiatan pembelajaran 2. Siswa aktif bertanya kepada guru atau teman mengenai materi yang belum dipahami
2	Ketekunan dalam mengerjakan tugas	1. Siswa aktif berdiskusi dengan teman-teman dalam menyelesaikan tugas 2. Siswa tekun dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru
3	Ulet dalam motivasi belajar	1. Siswa tidak mudah putus asa dalam mengerjakan sesuatu di kelas 2. Siswa tidak malu apabila mengalami kegagalan dan mampu untuk bangkit lagi menjadi lebih baik
4.	Menunjukkan motivasi belajar terhadap bermacam-macam masalah	1. Dalam mengerjakan soal atau mengerjakan tugas di kelas, siswa dapat mengaitkan pelajaran dengan kehidupan sehari-hari 2. Siswa menunjukkan kepedulian terhadap teman-temannya yang belum berhasil
5	Jumlah waktu yang disediakan untuk belajar	1. Siswa mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu 2. Siswa memanfaatkan waktu yang ada untuk berdiskusi tentang pelajaran dengan teman maupun dengan guru

*Sumber: Kisi-kisi observasi motivasi belajar di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.*

### c) Dokumentasi

Pengumpulan data oleh peneliti dengan cara mengumpulkan dokumen-dokumen dari sumber terpercaya guna untuk memperkuat hasil penelitian.<sup>30</sup> Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data berupa gambar atau foto, dokumen-dokumen atau data-data selama proses penelitian berlangsung yang dilakukan penulis dalam penelitian ini sebagai bukti bahwa telah dilaksanakannya penelitian di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

---

<sup>30</sup>Nurhadi, *Metode Penelitian Ekonomi Islam*, ed. Andi Triawan (Bandung: Cv. Media Sains Indonesia, 2021), 133.

## 6. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang di wawancarai. Dalam penelitian ini peneliti mengikuti langkah-langkah analisis data oleh Miles dan Huberman sebagaimana dikutip Sugiyono, mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Tahap-tahap dalam analisis data, yaitu: data reduction, data display, dan data conclusion drawing/verification.

### a. Data Reduction (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Ini bertujuan untuk mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

### b. Data Display (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian, bagan, hubungan antara kategori dan sebagainya. Dan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks dan yang bersifat naratif. Ini bertujuan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

### c. Conclusion Drawing/Verification

Langkah ketiga yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat sebagai pendukung

pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak karena seperti yang telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.<sup>31</sup>

## 7. Keabsahan Data

Pada penelitian ini untuk menguji kredibilitas data, penulis menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah suatu pendekatan analisis data yang mensintesis data dari berbagai sumber.

Triangulasi menurut Susan Stainback dalam Sugiyono merupakan “*the aim is not to determinate the truth about same social phenomenon, rather than the purpose of triangulation is to increase eone’s under standing of whatever is being investigated*”. Dengan demikian triangulasi bukan bertujuan mencari kebenaran, tetapi meningkatkan pemahaman peneliti terhadap data dan fakta yang dimilikinya.<sup>32</sup>

Langkah-langkah triangulasi yaitu:

- 1) Triangulasi sumber data (*data triangulation*), yang dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan, yaitu orang yang terlibat langsung dengan objek kajian.

---

<sup>31</sup>Umar Siddiq, Miftachul Choiri, and Anwar Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (Ponogoro: CV. Nata Karya, 2019), 75.

<sup>32</sup>Bachtiar S Bachri, "Teknologi Pendidikan, and Fakultas Ilmu Pendidikan Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif", (Jurnal Teknologi Pendidikan 10, no.1 1986), 55.

- 2) Triangulasi pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan.
- 3) Triangulasi metode, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan bermacam-macam metode pengumpulan data (observasi, interview, studi dokumentasi, fokus group)
- 4) Triangulasi teori, dilakukan dengan cara mengkaji berbagai teori relevan, sehingga dalam hal ini tidak digunakan teori tunggal tapi dengan teori yang jamak.<sup>33</sup>

Dalam penelitian ini menggunakan sebuah metode, yaitu metode yang digunakan adalah triangulasi data dengan penggabungan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang bertujuan untuk pengumpulan data agar mendapat data yang teruji keabsahannya dan memperoleh data yang kredibel. Untuk melakukan triangulasi sumber data dengan mewawancarai guru bimbingan konseling yaitu Ibu Elsa Yolanda S,Pd. Dengan membandingkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi mengenai hal berikut:

1. Perencanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
2. Pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

---

<sup>33</sup>Suwardi Endraswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan: Ideologi, Epistemologi Dan Aplikasi* (Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2006), 110.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. **Konseling Kelompok**

#### 1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli dapat memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya. Konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor agar dapat memecahkan suatu masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok.<sup>34</sup>

Konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan melalui kontak langsung dengan sasaran layanan atau klien yang berkenaan dengan permasalahan ataupun kepentingan tertentu yang dirasakan oleh klien tersebut. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang diselenggarakan dalam suasana kelompok yang memusatkan pada usaha berpikir dalam menyelesaikan.

Menurut Prayitno dan Erman Amti konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli pada seseorang atau individu, baik anak-anak, remaja atau orang dewasa agar orang

---

<sup>34</sup>Tohirin, "*Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*", (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), 173.

yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memadai individu atau remaja memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>35</sup>

Oleh karena itu kedudukan guru terutama guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam turut serta mengatasi terjadinya kenakalan peserta didiknya, sebab guru bimbingan dan konseling adalah sosok yang sangat dekat dengan peserta didik serta mampu memberikan motivasi belajar.

Menurut Jones dkk konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihanpilihan dan penyesuaian yang bijaksana, sedangkan konseling adalah sebuah hubungan tatap muka secara langsung yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya.<sup>36</sup>

Konseling kelompok sebuah bantuan yang diberikan pada peserta didik dalam rangka menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan, sedangkan konseling adalah hubungan hubungan timbal balik antara dua individu dimana seorang konselor berusaha membantu klien untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik (peserta didik) dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, dan selain itu bersifat pencegahan,

---

<sup>35</sup>Afiatin Nisa, "Analisis Kenakalan Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Konseling," (Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 4, no. 2, 2019), 102-106.

<sup>36</sup>Tika, Evi "Research & Learning in Primary Education Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa" (Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 2, 2020). 2-5.73.

konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.<sup>37</sup> Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Konseling kelompok merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah dan mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialaminya dan untuk meningkatkan tujuan diri, otonomi dan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari hubungan konseling ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya kepada klien dengan mencurahkan segala daya dan upaya demi perubahan pada diri klien, yaitu perubahan kearah yang lebih baik serta teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri, memelihara diri, berfikir positif, dapat berkomunikasi dengan baik, penampilan yang baik, dan memiliki ketegasan diri. Menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu peserta

---

<sup>37</sup>GALIH WICAKSONO and NAJLATUN NAQIYAH, 'Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas', *Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia Smk Ikip Surabaya*, 1.1 (2012), 61–78.

didik dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan layanan konseling kelompok, serta menjadi suatu keharusan agar kegiatan dapat terarah dan dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi serta memecahkan masalah peserta didik.<sup>38</sup>

Melalui layanan konseling kelompok ini diharapkan dapat membantu peserta didik dapat mandiri dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya serta untuk perubahan tingkah laku. Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling kelompok sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah individu atau kelompok, baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat.

### 3. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Winkel dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

- a. Asas Kerahasiaan. Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- b. Asas Kesukarelaan. Asas kesukarelaan ini merupakan kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

---

<sup>38</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2017), 34.

- c. Asas Keterbukaan. Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.
- d. Asas Kegiatan. Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pimpinan kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang di bimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam menyelesaikan masalah.
- e. Asas Kenormatifan. Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.
- f. Asas Kekinian. Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.<sup>39</sup>

#### 4. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari mulai langkah awal sampai evaluasi tindak lanjut.

##### a. Langkah awal

Langkah awal kelompok adalah menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, Berdoa, Menjelaskan pengertian konseling kelompok, Menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan

---

<sup>39</sup>Gagan Abdul Muiz and Sugandi Miharja, 'Peran Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Pelajar', *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 5.2 (2017), 203–20.

cara pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

b. Tahap Perencanaan

Kegiatan tahap ini adalah membangun konseli saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan yaitu menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

1. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
2. Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
3. Membahas masalah terpilih secara tuntas.
4. Selingan.
5. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

d. Tahap Pengakhiran. Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- 5) Ucapan terima kasih.
- 6) Berdoa
- 7) Perpisahan.<sup>40</sup>

#### 5. Keterampilan Yang Harus Dimiliki Konseling Kelompok

Sebagai guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan konseling harus memiliki keterampilan yang profesional. Dharsana menjelaskan bahwa dalam melaksanakan konseling, diperlukan skill-skill konseling oleh guru bimbingan konseling guna mengefektifkan pelaksanaan konseling. Berikut ini keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu:

- a. Keterampilan mendengar. Mendengar disini bukan hanya menggunakan telinga, tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan setiap anggota.
- b. Dorongan minimum. Dorongan minimum yaitu, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong agar anggota terus bercerita. Dilakukan seperti berkata: hmm..., ya, lalu, memberi senyum atau anggukan kepala.
- c. Parafprasa mizan dan halimatun menyatakan, parafprasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli, kemudian konseli menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan

---

<sup>40</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*, Ed. by Rineka Cipta(Jakarta: Rineka Cipta, 2017), 30.

- oleh bahasa konselor.
- d. Membuat penjelasan. Membuat penjelasan bertujuan agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.
  - e. Pernyataan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pernyataan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang. Sementara pertanyaan tertutup akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas.
  - f. Memberi fokus. Memberi fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.
  - g. Membuat rumusan ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak perlu dibuat akhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktifitas kelompok berjalan.
  - h. Pengakhiran ketua harus konsisten terhadap waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.<sup>41</sup>

## **6. Kelemahan dan Kelebihan Layanan Konseling Kelompok**

Menurut Winkel kelemahan layanan konseling kelompok yaitu suasana dalam konseling kelompok boleh jadi dirasakan satu dua anggota konseling kelompok sebagai pelaksanaan moral untuk membuka isi hatinya seperti banyak teman lain. Padahal mereka belum siap atau belum bersedia untuk sebegitu terbuka dan jujur, terlebih apabila hal-hal yang akan dikatakan terasa memalukan bagi dirinya sendiri.

---

<sup>41</sup>Ni Ketut Kusuma Umbarini Sari and others, 'Development of Group Counseling: A Guidebook in Lesson Study to Increase Creativity', *Bisma The Journal of Counseling*, 4.2 (2020), 108–115 <<http://dx.doi.org/10.23887/bisma.v4i1>>.

Pribadi satu dua anggota konseling kelompok mungkin kurang mendapatkan perhatian dan tanggapan sebagaimana mestinya, karena perhatian kelompok terfokus pada masalah umum atau karena perhatian kelompok terpusat pada persoalan pribadi konseli yang lain, maka satu dua konseli tidak merasa puas.

Menurut Wibowo kelebihan layanan konseling kelompok sebagai suatu layanan pemberian pada individu yang sedang berkembang dalam mencapai perkembangan yang optimal, kemandirian dan kebahagiaan adalah sebagai berikut:

- a. Kepraktisan dalam waktu singkat guru pembimbing dapat berhadapan dengan sejumlah siswa untuk membantu siswa sesuai dengan kebutuhan.
- b. Perubahan perilaku, dalam hal ini anggota konseling kelompok akan belajar untuk berlatih tentang perilaku baru yakni adanya ajang latihan (konseling kelompok) untuk mengubah perilaku yang kurang memuaskan menjadi lebih memuaskan.
- c. Komunikasi yang efektif, layanan konseling kelompok juga merupakan kesempatan yang luas untuk berkomunikasi dengan anggota lain mengenai kebutuhan dalam rangka mengembangkan diri, membahas masalah anggota konseling kelompok, dan juga adanya kebebasan untuk mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian anggota lain dan belajar untuk meningkatkan kepercayaan pada orang lain.
- d. Mempelajari keterampilan sosial, dalam hal ini konseling kelompok akan saling belajar untuk berhubungan pribadi dengan lebih dalam. Anggota dapat belajar memberikan umpan balik, meniru anggota lain yang telah terampil, dapat belajar dari pemimpin konseling kelompok, dapat melakukan konfrontasi secara tepat dengan memperlihatkan perhatian secara sungguh-sungguh pada anggota lain.
- e. Saling memberi dan menerima bantuan, dengan

adanya saling memberi dan menerima bantuan serta empati yang tulus akan menumbuhkan harga diri, keyakinan diri dan suasana yang positif diantara anggota. Sehingga setiap anggota akan merasa diterima dan dimengerti. Belajar lebih memahami orang lain dan menghargai kepribadian orang lain. Membutuhkan bertukar pikiran dan berbagi rasa dengan anggota lain, yang mudah berbicara tentang dirinya, dan dapat mengambil manfaat diri, umpan balik yang diberikan anggota lain.<sup>42</sup> Disamping itu juga bagi siswa yang mengalami motivasi rendah dalam mengungkapkan permasalahan maka dalam suasana layanan konseling kelompok dapat memungkinkan bagi siswa tersebut untuk mengungkapkan permasalahannya secara leluasa.

## **B. Teknik *Self-Talk***

### **1. 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

---

<sup>42</sup>Prayitno, *Layanan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)* (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia,1995), 3-15.

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. 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 mengalami stres dan gangguan emosional.<sup>43</sup> 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 paling berat di seluruh dunia dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam Guinness Book of Record.

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.<sup>44</sup> 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 behavioral nya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengkonfrontasikan secara

---

<sup>43</sup>Prilly Ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Karanganom*, 20.

<sup>44</sup>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*, 27.

langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasional nya. Keterangan ini merupakan nilai lebih *REBT* sebagai suatu terapi psikologis. Karena *self-talk* merupakan bagian yang mendasar dalam *REBT*, maka *self-talk* juga sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan 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 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 di rubah 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 daripada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.
- d. Ucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya motivasi diri saya sendiri”
- e. Buat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat daripada 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, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi atas situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis: “ketika mereka bertindak, 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-reduktif.<sup>45</sup>

## 2. 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:” sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerja sama”.
- c. *Self-Talk* negatif tentang diri sendiri:”setiap kali aku termotivasi kok sepertinya tidak pernah berhasil”
- d. *Self-Talk* negatif tentang orang lain: setiap kali aku

---

<sup>45</sup>Winkel, W.S & H. Sri. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. (Yogyakarta: Media Abadi: 2004), 9-13.

ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baik ku jadi hilang".<sup>46</sup>

### 3. Kegunaan dan Teknik Evaluasi *Self-Talk*

*Self-talk* adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfesionisme, kekhawatiran, *self-esteem*, pengelolaan amanah, teknik ini dapat juga digunakan dengan klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya jika seorang klien ingin memotivasi dirinya untuk belajar. Jadi dapat mendaftar pernyataan-pernyataan tentang motivasi belajar 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 olahraga.<sup>47</sup>

### 4. 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 apayang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaan yang seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga klien dapat menangani perasaan-perasaan dengan tepat. Bahwa dirinya merespon sesuatu dengan cara yang tepat yang tidak diinginkan dan mengubahnya untuk menantang *self-talk* negatif, klien dapat mengevaluasi apakah *self-talk* ini faktual atau terdistorsi. Sedang atau ekstrim, dan membantu atau merugikan.

---

<sup>46</sup>Putri Sari, "Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang", 2017, 34 <<http://lib.unnes.ac.id/29853/1/1301413060.pdf>>.Sari; v. M. buyanov, *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 9.1 (1967), 34–46.

<sup>47</sup>Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, 2<sup>nd</sup> Edition (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 231.

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 terlintas dikepala mereka persis seperti dalam komik. Alternatif ini untuk membantu membuat konsep *self-talk* lebih mudah dimengerti oleh anak-anak yang lebih mudah.<sup>48</sup>

## 5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self-Talk*

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

- a. Tempat pertama individu terbentuk Menurut Richard 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 merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui atau mendapatkan pengalaman guna melakukan perubahan. Mengingat alur *self-talk* yang tidak lepas dari proses mental didalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat *self* dapat berubah dengan adanya proses belajar.

Kematangan psikologis adalah bagaimana individu mulai bersikap, bukan ditandai dengan hal-hal yang tampak dari luar, missal sudah mampu bekerja. Kematangan disini bersifat intrinsik yaitu masalah pengendalian diri. Adanya kematangan psikologis inilah yang akan mengaktifkan *self-talk* dalam menghadapi segala kemungkinan peristiwa

---

<sup>48</sup>Ibid, 227.

yang akan terjadi kematangan psikologis yang dimiliki oleh seseorang inidapat membantunya untuk memposisikan diri sebagai hamba. Individu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak lepas dari kehendak Sang Maha Pencipta.<sup>49</sup>

#### 6. 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 di mana 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 mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, oranglain 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

---

<sup>49</sup>Puspita Nikawidari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura*, 13.

yang disebabkan oleh pemikiran irasional.<sup>50</sup>

#### 7. **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 ke dalam tindakan. Selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadarakan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi.<sup>51</sup>

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**

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.<sup>52</sup>

Kata “motif”, diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan didalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas

---

<sup>50</sup>Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), 103.

<sup>51</sup>Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2007), 258.

<sup>52</sup>Hamzah B Uno, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya Analisis Di Bidang Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 3.

tertentu demi mencapai suatu tujuan.<sup>53</sup>Sardiman, mengatakan motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang yang ingin melakukan sesuatu, dan bila individu tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau menghindari perasaan tidak suka itu. Motivasi belajar adalah merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas adalah dalam hal penumbuhan gairah merasa senang dan semangat untuk belajar. Peserta didik yang memiliki motivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar.<sup>54</sup>

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi, belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari praktik atau pengetahuan yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik dan ekstrinsik, yang berupa hasrat dan keinginan berhasil dari dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita, suasana belajar yang kondusif dan kegiatan belajar yang menarik.

## 2. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Dimiyati dan Mudjiono menjelaskan dalam bukunya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar, sebagai berikut:

### a. Cita-cita atau aspirasi peserta didik

Keberhasilan mencapai keinginan menumbuhkan kemauan bergiat, bahkan dikemudian hari menimbulkan cita-cita dalam kehidupan. Cita-cita akan memperkuat motivasi belajar, yaitu motivasi instrinsik maupun ekstrinsik. Sebab tercapainya suatu

---

<sup>53</sup>Sadirman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 73.

<sup>54</sup>Ibid. 104.

- cita-cita akan mewujudkan aktualisasi diri.
- b. Kemampuan peserta didik

Keinginan seorang anak perlu dibarengi dengan kemampuan atau kecakapan mencapainya. Kemampuan akan memperkuat motivasi akan untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan.
  - c. Kondisi peserta didik

Kondisi peserta didik yang meliputi kondisi jasmani dan rohani mempengaruhi motivasi belajar. Sebaliknya, seorang peserta didik yang sehat, dan gembira akan mudah memusatkan perhatian.
  - d. Kondisi lingkungan peserta didik

Lingkungan kondisi peserta didik dapat berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, dan kehidupan kemasyarakatan. Sebagai anggota masyarakat maka peserta didik dapat terpengaruhi oleh lingkungan. Sebaliknya, tempat sekolah yang indah, pergaulan peserta didik yang rukun, akan memperkuat motivasi belajar. Oleh karena itu kondisi lingkungan sekolah yang sehat, kerukunan hidup, ketertiban pergaulan perlu di pertinggi mutunya. Dengan lingkungan yang aman tentram, tertib, dan indah, maka semangat motivasi belajar mudah diperkuat.
  - e. Peserta didik memiliki perasaan, perhatian, kemauan, ingatan, dan pemikiran yang mengalami perubahan berkat pengalaman hidup. Lingkungan tempat tinggal, dan pergaulan juga mengalami perubahan. Lingkungan budaya peserta didik yang berupa surat kabar, majalah, radio, televisi, dan film semakin menjangkau peserta didik. Ke-semua lingkungan tersebut mendinamiskan motivasi belajar.
  - f. Upaya guru dalam pembelajaran peserta didik

Upaya guru dalam membelajarkan peserta didik terjadi di sekolah dan di luar sekolah. Upaya pembelajaran di sekolah meliputi halhal berikut; (1) menyelenggarakan tertib belajar disekolah; membina

disiplin belajar dalam tiap kesempatan, seperti pemanfaatan waktu dan pemeliharaan fasilitas sekolah; (2) membina belajar tertib pergaulan; dan (3) membina belajar tertib lingkungan sekolah. Guru profesional dituntut menjalin kerja samapedagogis dengan pusat-pusat pendidikan tersebut. Upaya mendidik belajar “tertib hidup” merupakan kerja sama sekolah dan luar sekolah.<sup>55</sup>

### 3. Teori-teori Motivasi Belajar

#### a. Teori Motivasi Abraham Maslow (Teori Kebutuhan)

Abraham Maslow mengemukakan bahwa pada dasarnya semua manusia memiliki kebutuhan pokok. Ia menunjukkannya dalam 5 tingkatan yang berbentuk piramid, orang memulai dorongan dari tingkatan terbawah. Lima tingkat kebutuhan itu dikenal dengan sebutan Hirarki Kebutuhan Maslow, dimulai dari kebutuhan biologis dasar sampai motif psikologis yang lebih kompleks; yang hanya akan penting setelah kebutuhan dasar terpenuhi.

#### b. Teori Motivasi Herzberg (Teori dua faktor)

Menurut Herzberg ada dua jenis faktor yang mendorong seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan dan menjauhkan diri dari ketidakpuasan. Dua faktor itu disebutnya faktor higiene (faktor ekstrinsik) dan faktor motivator (faktor intrinsik).

1. Faktor higiene memotivasi seseorang untuk keluar dari ketidakpuasan, termasuk didalamnya adalah hubungan antar manusia, imbalan, kondisi lingkungan, dan sebagainya (faktor ekstrinsik).
2. Faktor motivator memotivasi seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan, yang termasuk didalamnya adalah achievement, pengakuan, kemajuan tingkat kehidupan, dsb (faktor

---

<sup>55</sup>Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 97- 100.

intrinsik).

- c. Teori Motivasi Vroom (Teori Harapan) Teori dari Vroom tentang *cognitive theory of motivation* menjelaskan mengapa seseorang tidak akan melakukan sesuatu yang ia yakini tidak dapat melakukannya, sekalipun hasil dari pekerjaan itu sangat dapat ia inginkan.<sup>56</sup>

#### 4. Indikator Motivasi Belajar

- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil

Hasrat dan keinginan untuk berhasil dalam belajar dan dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya disebut motif berprestasi, yaitu motif untuk berhasil dalam melakukan suatu tugas dan pekerjaan atau motif untuk memperoleh kesempurnaan. Motif semacam ini merupakan unsur kepribadian dan perilaku manusia, sesuatu yang berasal dari “dalam” diri manusia yang bersangkutan. Motif berprestasi adalah motif yang dapat dipelajari, sehingga motif itu dapat diperbaiki dan dikembangkan melalui proses belajar. Seseorang yang mempunyai motif berprestasi tinggi cenderung untuk berusaha menyelesaikan tugasnya secara tuntas, tanpamenunda-nunda pekerjaannya. Penyelesaian tugas semacam ini bukanlah karena dorongan dari luar diri, melainkan upaya pribadi.

- b. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar

Penyelesaian suatu tugas tidak selamanya dilatar belakangi oleh motif berprestasi atau keinginan untuk berhasil, kadang kala seorang individu menyelesaikan suatu pekerjaan sebaik orang yang memiliki motif berprestasi tinggi, justru karena dorongan menghindari kegagalan yang bersumber pada ketakutan akan kegagalan itu. Seorang anak didik mungkin tampak bekerja dengan tekun karena

---

<sup>56</sup>Widayat Prihartanta, *Teori-teori Motivasi* (Jurnal Adabiya: Universitas Islam Negeri Ar-raniry, 2015), 83.

kalau tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik maka dia akan mendapat malu dari dosennya, atau di olok-olok temannya atau bahkan dihukum oleh orang tua. Dari keterangan diatas tampak bahwa “keberhasilan” anak didik tersebut disebabkan oleh dorongan atau rangsangan dari luar dirinya.

c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan

Harapan didasari pada keyakinan bahwa orang dipengaruhi oleh perasaan mereka tentang gambaran hasil tindakan mereka contohnya orang yang menginginkan kenaikan pangkat akan menunjukkan kinerja yang baik kalau mereka menganggap kinerja yang tinggi diakui dan dihargai dengan kenaikan pangkat.

d. Adanya penghargaan dalam belajar

Pernyataan verbal atau penghargaan dalam bentuk lainnya terhadap perilaku yang baik atau hasil belajar anak didik yang baik merupakan cara paling mudah dan efektif untuk meningkatkan motif belajar anak didik kepada hasil belajar yang lebih baik. Pernyataan seperti “bagus”, “hebat” dan lain-lain disamping akan menyenangkan siswa, pernyataan verbal seperti itu juga mengandung makna interaksi dan pengalaman pribadi yang langsung antara siswa dan guru, penyampaiannya konkret, sehingga merupakan suatu persetujuan pengakuan sosial apalagi kalau penghargaan verbal itu diberikan didepan orang banyak.

e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar

Baik simulasi maupun permainan merupakan salah satu proses yang sangat menarik bagi siswa. Suasana yang menarik menyebabkan proses belajar menjadi bermakna. Sesuatu yang bermakna akan selalu diingat, dipahami dan dihargai. Seperti kegiatan

belajar seperti diskusi, *brainstorming*, pengabdian masyarakat dan sebagainya.<sup>57</sup>

## 5. Fungsi Motivasi Belajar

Dalam dunia belajar mengajar sangat diperlukan adanya motivasi. Hasil belajar akan menjadi optimal, apabila ada motivasi sehubungan dengan hal tersebut, dengan demikian motivasi memengaruhi adanya kegiatan. Sehubungan dengan hal tersebut ada tiga fungsi motivasi, yaitu:

- a) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepas energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motorik penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b) Menentukan arah perbuatan yakni kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arahan dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- c) Menyeleksi perbuatan, yaitu menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut. Seorang peserta didik yang akan menghadapi ujian dengan harapan dapat lulus, tentu akan melakukan kegiatan belajar dan tidak akan menghabiskan waktunya untuk bermain kartu atau membaca komik sebab tidak serasi dengan tujuan.

Di samping itu, ada juga fungsi-fungsi lain, memotivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain, dengan adanya usaha yang tekun dan terutamadidasari adanya motivasi, maka seorang yang

---

<sup>57</sup><http://www.pendidikanekonomi.com/2014/10/indikator-motivasi-belajar.html>

belajar itu akan dapat melahirkan prestasi yang baik. Intensitas motivasi seorang peserta didik akan sangat menentukan tingkat pencapaian prestasi belajar. Motivasi sebagai pendorong, pengarah dan sebagai penggerak perilaku peserta didik untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Harapannya dapat memberikan perubahan kearah yang lebih baik.<sup>58</sup>

## 6. Macam-macam Motivasi Belajar

Motivasi merupakan hal yang sangat dibutuhkan, dan pada pokoknya motivasi ini dibagi menjadi dua jenis yaitu sebagai berikut:

### a) Motivasi intrinsik

Yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Perlu diketahui bahwa peserta didik yang memiliki motivasi intrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik, yang berpengetahuan, yang ahli dalam bidang studi tertentu. Satu-satunya jalan untuk menuju ketujuan yang ingin dicapai ialah belajar, tanpa belajar tidak mungkin mendapat pengetahuan, tidak mungkin menjadi ahli. Sebaliknya jika motivasi intrinsik ini kurang kuat, maka dorongan untuk belajar bagi peserta didik juga dapat menjadi melemah. Jadi memang motivasi itu muncul dari kesadaran diri sendiri dengan tujuan secara esensial, bukan sekedar simbol dan seremonial.

### b) Motivasi ekstrinsik

Adapun motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Oleh karena itu, motivasi

---

<sup>58</sup>Sardiman A.M, *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 85.

ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar. Perlu ditegaskan, bukan berarti bahwa motivasi ekstrinsik ini tidak baik dan tidak penting. Dalam kegiatan belajar mengajar tetap terpenting. Sebab kemungkinan besar keadaan peserta didik itu dinamis, berubah-ubah, dan juga mungkin komponen-komponen lain dalam proses belajar mengajar ada yang kurang menarik bagi peserta didik, sehingga diperlukan motivasi ekstrinsik.<sup>59</sup>

## 7. Cara Menumbuhkan Motivasi Belajar

Dalam setiap pembelajaran motivasi sangat dibutuhkan baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik karena keduanya memegang peranan penting, dengan adanya motivasi itulah peserta didik mampu mengembangkan aktivitas dan inisiatif untuk melakukan kegiatan belajar.

Ada beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi belajar didalam kegiatan belajar disekolah diantaranya adalah:

### 1. Pemberian hadiah

Pemberian hadiah dapat juga dikatakan sebagai salah satu cara untuk memberikan motivasi kepada peserta didik meskipun tidak selalu demikian adanya. Hadiah suatu pekerjaan belajar mungkin tidak akan menarik bagi seseorang yang tidak senang atau tidak suka melakukan pekerjaan tersebut, misalnya hadiah yang diberikan kepada penggambar yang terbaik, mungkin tidak akan menarik bagi anak yang tidak memiliki motivasi dalam menggambar. Dengan demikian dalam memberikan hadiah kita

---

<sup>59</sup>Ibid, 77.

harus melihat bakat, kesenangan, bahkan situasi yang ada pada anak yang akan kita berikan hadiah. Seperti hadiah berupa uang dengan tujuan agar termotivasi peserta didik senang tiasa mempertahankan prestasinya dalam segala bidang, namun juga dengan anak yang latar belakang ekonomi orang tuanya yang rendah, dikarenakan apabila mereka tidak mendapatkan hadiah berupa materi maka pendidikan mereka akan terhenti, hadiah juga bisa diberikan bukan hanya berbentuk uang saja namun juga bisa berbentuklain seperti peralatan sekolah buku tulis, pulpen, pensil dan sebagainya. Dan diberikan kepada anak yang berprestasi di kelas, hadiah seperti ini bisa diberikan setiap kenaikan kelas sehingga anak termotivasi untuk mempertahankan prestasinya dan tidak menutup kemungkinan pula mendorong peserta didik lainnya untuk berkompetisi dalam belajar.

## 2. Memberikan angka

Memberikan angka adalah sebuah simbol dari suatu nilai pada kegiatan belajar peserta didik. Biasanya angka atau nilai pada raport yang tinggi adalah merupakan harapan dari semua peserta didik sehingga mereka akan selalu berupaya dan akan terdorong untuk belajar dengan giat sehingga memperoleh nilai yang tinggi ataunilai yang baik. Meskipun pada kenyataannya pemberian angka ini bukanlah satu-satunya cara dalam meningkatkan motivasi karena ada juga anak-anak yaang sekedar bisa lulus saja atau hanya naik kelas dan tidak ingin mengejar nilai atau angka.

## 3. Memberikan pujian

Pujian adalah salah satu cara untuk memberikan motivasi kepada peserta didik apabila ada seorang peserta didik yang sukses, atau berhasil dalam menyelesaikan suatu tugas dengan baik maka perlu diberikan pujian. Karena pujian ini merupakan bentuk *Reinforcement* yang fositif dan sekaligus

motivasi yang baik. Oleh karena itu pemberian pujian harus tepat. Suasana pemberian pujian yang tepat akan menumbuhkan suasana yang menyenangkan dan kedepannya akan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta akan membangkitkan harga dirinya.

4. Memberikan hukuman

Pemberian hukuman adalah sebagai respon yang negatif, tetapi jika diberikan pada saat yang tepat dan bijak maka hukuman tersebut bisa berubah menjadi alat motivasi. Untuk itu guru harus benar-benar memahami prinsip-prinsip pemberian hukuman kepada peserta didik agar hukuman yang diberikan tersebut menjadi motivasi tersendiri bagi peserta didik.

5. Kompetisi

Kompetisi merupakan persaingan yang dapat juga dijadikan sebagai alat untuk memotivasi atau mendorong peserta didik agar dapat belajar dengan lebih giat lagi, persaingan baik persaingan individu maupun persaingan kelompok dapat meningkatkan prestasi belajar anak. Persaingan ini sebenarnya sudah banyak diterapkan dan dimanfaatkan didalam dunia industri namun sangat baik juga digunakan dalam dunia pendidikan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan prestasi anak yang melakukan persaingan tersebut.

6. Mengadakan ulangan

Kenyataan yang ada dilapangan menunjukkan bahwa peserta didik akan giat belajar bila mereka mengetahui bahwa akan dilaksanakannya ulangan. Oleh karena itu memberikan ulangan merupakan salah satu bentuk motivasi bagi peserta didik perlu diingat juga memberikan ulangan tidak boleh terlalu sering karena dapat membuat mereka merasa bosan pada akhirnya mereka akan merasa tidak termotivasi

lagi untuk belajar.

#### 7. Mengetahui hasil

Semakin mengetahui hasil belajar maka akan semakin menumbuhkan atau meningkatkan motivasi peserta didik agar terus belajar dengan harapan kedepannya mampu meningkatkan lagi hasil belajarnya. Bagi peserta didik yang memahami besarnya nilai prestasi belajar maka akan meningkatkan cara belajarnya guna mendapatkan prestasi belajar yang lebih tinggi lagi dari pada peserta didik yang diketahui sebelumnya. Prestasi belajar yang rendah akan membuat peserta didik lebih giat lagi dalam belajar untuk memperbaiki prestasinya.

#### 8. Menumbuhkan Hasrat

Hasrat adalah untuk membangkitkan dorongan kepada peserta didik untuk belajar. Strategi memunculkan hasrat adalah dengan memberikan perhatian kepada peserta didik.

#### 9. Ego-involvement

Menumbuhkan kesadaran pada peserta didik agar dapat merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai suatu tantangan sehingga membuat mereka mempertaruhkan harga diri mereka, yaitu salahsatu bentuk dorongan atau motivasi yang penting. Seseorang akan berusaha dengan segenap kemampuan mereka untuk mencapai keberhasilan yang tinggi dengan menjaga harga diri mereka. Menyelesaikan tugas dengan baik adalah salahsatu kebanggaan tersendiri bagi mereka.

#### 10. Meningkatkan Motivasi

Pada uraian terdahulu telah dijelaskan bahwa motivasi berkaitan sangat erat hubungannya dengan belajar. Motivasi muncul dikarenakan adanya kebutuhan begitu pula dengan belajar, sehingga tepatlah kiranya kalau minat adalah salahsatu alat motivasi yang pokok. Motivasi adalah kecenderungan

yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas. Motivasi belajar pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan yang ada didalam diri dengan sesuatu diluar diri. Proses belajar akan berjalan dengan lancar apabila disertai juga dengan motivasi dalam belajar.

#### 11. Tujuan yang Diakui

Menjelaskan tujuan belajar kepada peserta didik, pada permulaan belajar mengajarseharusnya dilakukan oleh seorang guru, menjelaskan tentang tujuan yang akan dicapai oleh peserta didik dalam belajar, semakin jelas tujuan dalam belajar makan akan semakin tinggi motivasi belajar yang akan muncul dalam pelaksanaan kegiatan belajar.



## DAFTAR RUJUKA

- Abdul Majid. *Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Interes Media.
- Agus Suyanto, *Bimbingan Kearah Belajar yang Sukses*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2001), cet ke VI.
- Agustin, Mubiar. 2014. *Permasalahan Belajar dan Inovasi Pembelajaran Panduan Untuk Guru, Konselor, Psikologi, Orang Tua, dan Tenaga Kependidikan*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Ahmadi dan Uhbiyanti, *Cara Belajar yang Efektif*, (Yogyakarta: PUBIB, 2008).
- Allen, Michael, *Allen's Guide to E-learning*, (Canada: Jonh Willey & Sons, 2003).
- Anni Mulyani, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009).
- Annie Goleman, Daniel; Boyatzis, Richard; Mckee, "Bimbingan Belajar," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–99, <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Aritonang, Keke T. "*Minat dan Motivasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*". *Jurnal Pendidikan Penabur*, 2008.
- Asri Budiningsih, *Belajar & Pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015).
- Boy Soedarmadji, Hartono, *Psikologi Konseling*. (Jakarta: Prenada Media Group, 2012).

Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Pemahaman Filosofis dan Metodologis kearah Penguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003).

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

Creswell, John W. *Research Design Qualitative, and Mixed Methods Approaches*. California: SAGE, 2009.

Darmawan. D. *Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012).

Dolly Jesusita Young, "An Investigation of Students' Perspectives on Anxiety and Speaking," *Foreign Language Annals* 23, no. 6 (1990).

Dosen Program et al., "Dosen Program Studi Kebijakan Pendidikan FIP UNY, Bidang Keahlian Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan. 1," n.d.

E-learning Suatu Paradigma Pendidikan Era Digital. (25 april 2008).

Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2017.

Erman Amti dan Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Hartinah, Galuh, *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Problem Solving*.

Gerald, Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2007.

Goleman, Daniel; Boyatzis, Richard; Mckee, “Bimbingan Belajar”.

Habibah Sukmini Arief, Maulana, Ali Sudin, *Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Pendekatan Problem-Based Learning (Pbl)*, Jurnal Pena Ilmiah: Vol. 1, No. 1 (2016)

Uno B Hamzah, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya Analisis Di Bidang Pendidikan*,(Jakarta: Bumi Aksara, 2008).

Indrati Endang Mulyaningsih. *Pengaruh Interaksi Sosial Keluarga, Motivasi Belajar, Dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar*, Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, Vol. 20, Nomor 4, Desember 2014.

Jurnal, Titi Hardika, *Komponen Manajemen*, Jogjakarta: 2005.

Kalean, *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat* (Yogyakarta: Paradigma, 2005).

Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahan*, “Surabaya.CV Fajar Mulya”.

Kokom Komalasari, *Pembelajaran Kontekstual: Konsep dan Aplikasi*, Bandung: PT. Refika Aditama 2010

Kusmawan Udan, *Kesiapan belajar mandiri*, (Tangerang: Jurnal pendidikan, 2016).

Maman Rachman, *Strategi dan Langkah-langkah Penelitian*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 1999).

Maria Cleopatra, *Pengaruh Gaya Hidup Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika*, Jurnal Formatif 5(2): 168-181, 2015 Issn: 2088-351x.

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.*

Michael, Murphy. *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self Talk For Use In An Appreciative Manager Model*. Dissertation. Proquest Information And Learning Company. 3258975

Mohamad Surya, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep Dan Teori)*, Kota Kembang.

Namora Lumongga Lubis & Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana), 2016

Nana Saodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007).

Ni Putu Et Al., "Mengalami Kesulitan Belajar Siswa Kelas X 4 SMA NEGERI 1 SUKASADA," no. 1 (2014).

Oemar Hamalik, *Kurikulum dan pembelajaran*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008).

Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995.

Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Gramedia Pustaka, 2010

Prayitno dan Emit E. *Dasar Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2004

Redi Eka Andriyanto, Shinta Maya Sari, Yeni Yunita Sari, *Peningkatan Motivasi Belajar dengan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.*

- Retno Kristiawati, *Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP Negeri 205 Kalideres Jakarta Barat*.
- Rochman Natawijaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*, Bandung: Rizqi Press, 2009.
- Romlah, *Landasan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Ghalia Indonesia 2006.
- Sardiman A.M, *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016).
- Siti Suprihatin, "*Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*". *Jurnal Pendidikan*, Vol 3 No 1 (2015)
- Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugihartono. 2012. *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Pendekatan dan Praktik*(Jakarta: Bina aksara 2007).
- Suprihatin, Siti. "*Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa*." *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro* 3, no. 1 (2015)
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008).

Undang- Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, (Jakarta: LembarNegara Republik Indonesia, 2003).

Uno b. Hamzah, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Gorontalo: Bumi Aksara.2006).

Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling, Ruangn Bimbingan dan Konseling SMP Negeri  
19 Bandar Lampung 14 Januari 2022

Winkel, W.S & H. Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Zaenal Abidin, “Layanan Bimbingan Belajar Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Proses Belajar Mengajar”11, no. 1 (n.d.)

