

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENINGKATKAN  
MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK  
DI SMP NEGRI 1 KOTA AGUNG  
TAHUN 2021/2022**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar (S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah  
dan Keguruan**

**Oleh :**

**TEDY VERGIAN  
1811080095**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENINGKATKAN  
MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK  
DI SMP NEGRI 1 KOTA AGUNG  
TAHUN 2021/2022**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar (S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah  
dan Keguruan**

**Oleh :**

**TEDY VERGIAN  
1811080095**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing 1 : Prof. Dr. H. Agus Pahrudin, M. Pd**

**Pembimbing II : Dr. Andi Thahir, M.A.,Ed.D**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

## ABSTRAK

Motivasi belajar berasal dari dua kata, yaitu motivasi dan belajar. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Dalam dunia pendidikan kedua kata tersebut sangat berpengaruh dan memiliki hubungan yang sangat berkesinambungan. Motivasi adalah suatu kondisi dari peserta didik untuk memprakarsai kegiatan, mengatur arah kegiatan itu, dan memelihara kesungguhan. Pada penelitian ini motivasi belajar peserta didik mengalami penurunan atau rendah yang disebabkan berbagai hal sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik pada peserta didik di SMP Negeri 1 Kota Agung.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pelaksanaan Layanan Bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Agung Tahun Ajaran 2021/2022. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi yang melibatkan guru bimbingan dan konseling (BK) yang bertugas serta menangani masalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Agung.

Hasil penelitian mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik SMP Negeri 1 Kota Agung adalah sebagai berikut: Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* sudah dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Kota Agung yaitu dengan ibu Teresya, S. Pd. pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Kota Agung dilaksanakan empat sesi pertemuan dengan tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Hambatan internal 1). Peserta didik di SMP Negeri 1 Kota Agung masih sangat sulit mengungkapkan pendapatnya ; 2). Peserta didik di SMP Negeri 1 Kota Agung masih menganggap guru bimbingan dan konseling sebagai polisi sekolah. Hambatan eksternal. 1). Ruang atau fasilitas yang kurang memadai di SMP Negeri 1 Kota Agung ; 2). Tidak adanya jam

khusus untuk guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada peserta didik di SMP Negeri 1 Kota Agung. Hasil yang didapatkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Kota Agung.

**Kata kunci : Layanan Bimbingan Kelompok, *Self Talk*, Motivasi Belajar**



## **ABSTRACT**

*Learning motivation comes from two words, namely motivation and learning. Motivation and learning are two things that influence each other. In the world of education these two words are very influential and have a very sustainable relationship. Motivation is a condition for students to initiate activities, regulate the direction of the activity, and maintain sincerity. In this study, the learning motivation of students decreased or was low due to various things so that it had an impact on the decline in academic achievement of students at SMP Negeri 1 Kota Agung.*

*The aim of this research is to find out the implementation of group guidance services with self talk techniques in increasing learning motivation in Class VIII students of SMP Negeri 1 Kota Agung in the 2021/2022 academic year. The research method used in this study is a descriptive method with a qualitative approach, data collected through interviews, observations and documentation involving guidance and counseling (BK) teachers who are tasked with handling the problems of class VIII students at SMP Negeri 1 Kota Agung.*

*The results of the study regarding the implementation of group guidance services with self talk techniques in increasing the learning motivation of students at SMP Negeri 1 Kota Agung are as follows: Teresa, S. Pd. the implementation of group guidance services with self talk techniques in increasing students' learning motivation at SMP Negeri 1 Kota Agung was carried out in four meeting sessions with the stages of formation, transition, activity and termination. Internal barriers 1). Students at SMP Negeri 1 Kota Agung are still very difficult to express their opinions; 2). Students at SMP Negeri 1 Kota Agung still consider guidance and counseling teachers as school police. External barriers. 1). Inadequate rooms or facilities at SMP Negeri 1 Kota Agung; 2). There are no special hours for guidance and counseling teachers in providing services to students at SMP Negeri 1 Kota Agung. The results obtained that group guidance with self talk techniques can increase students' learning motivation at SMP Negeri 1 Kota Agung.*

**Keywords: Group Guidance Service, Self Talk, Learning Motivation**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **Tedy Vergian**

NPM : **1811080095**

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Kota Agung Tahun pelajaran 2021/2022 ”**skripsi ini sepenuhnya karya penelitian saya sendiri. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya penelitian saya di prodi bimbingan konseling pendidikan islam UIN Raden Intan Lampung, bukan duplikat atau plagiat kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dan ketidak wajaran dalam karya dan penelitian ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Bandar Lampung, 18 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan



**Tedy Vergian**

**NPM: 1811080095**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

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

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Kota Agung Tahun 2021/2022**

Nama : **Tedy Vergian**

NPM : **1811080095**

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**

**Prof. Dr. Agus Pahrudin, M.Pd.**

**NIP. 196408051991031008**

**Pembimbing II**

**Dr. Andi Tahir, M.A., Ed.D.**

**NIP. 196403101994031001**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

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





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

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

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Kota Agung Tahun 2021/2022. Disusun oleh: **Tedy Vergian**, NPM: **1811080095**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Jum'at, 30 Desember 2022.

**TIM PENGUJI**

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

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

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

**Penguji I : Prof. Dr. Agus Pahrudin, M.Pd.**

**Penguji II : Dr. Andi Tahir, M.A.,Ed.D.**





## MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا  
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا  
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

**Artinya:** “Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan. Q.S Al-Mujadalah ayat 11.”<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup>Al-Quran Dan Terjemah, Departemen Agama Republik Indonesia Al-Hikmah (Bndung: Diponegoro, 2010).

## PERSEMBAHAN

Ku Persembahkan Kepada

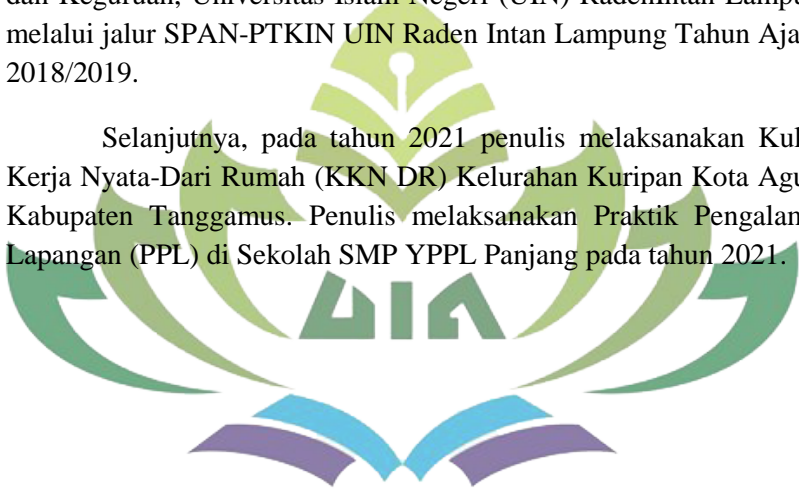
1. Ayah dan Ibu ku Drs. H. Zainuri dan Hj.Yuslamiah,S.Ag terimakasih atas segala do'a, usaha, nasehat, motivasi dan kesabaran yang selalu turerahkan dengan ikhlas demi keberhasilan dan kesuksesanku.
2. Adikku yang tersayang Annisa Sabrina yang selalu mendo'akan membantu dan memberkan motivasi demi keberhasilanku.
3. Kepada temanku terbaik Yusr Ali yang selalu membantu dan memotivasi demi keberhasilanku.
4. Seluruh sanak famili dan rekan rekan seiman seperjuangan yang turut serta mendo'akan demi keberhasilanku.
5. Almamater UIN Raden Intan Bandar Lampung yang selama ini telah mendewa-Sakan dalam berfikir, berbuat dan bertindak.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis lahir pada tanggal 4 Februari tahun 2000 di kota Agung Tanggamus. Penulis adalah anak Pertama dari dua bersaudara dari pernikahan Bapak Drs Zainuri dan ibu Yuslamiah, S. Ag . Dengan Adik bernama Annisa Sabrina. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang Taman Kanak-kanak Dharma Wanita kemudian SD Negeri 1 Kota Agung kemudian SMP Negeri 1 Kota Agung

Selanjutnya SMA Negeri 1 Kota Agung, lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2018 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

Selanjutnya, pada tahun 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN DR) Kelurahan Kuripan Kota Agung Kabupaten Tanggamus. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah SMP YPPL Panjang pada tahun 2021.





## KATA PENGANTAR

### *Assalamu'alaykum warahmatullah Wabarakatu*

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penyelesaian Proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga terselesainya skripsi ini, rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Ali Murtado, M.Si.,Psikolog. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Ibu Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekertaris Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Prof. Dr. H. Agus Pahrudin, M. Pd selaku Pembimbing satu dan Bapak Dr. H. Andi Thahir, M. A., Ed selaku pembimbing kedua yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dari awal penyusunan sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen bimbingan konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan saran dan bimbingannya sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Teman-teman BKPI angkatan 2018, yang telah membantu dan memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
7. Serta teman-teman Yusar Ali, Aprilia Bilkis, Romiando, dan Hfiiz Albadi dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah berjasa membantu penyelesaian penulisan proposal skripsi ini.

Dengan bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak tersebut penulis mengucapkan terimakasih, semoga semua kebaikan dan keikhlasan yang telah diberikan, dicatat sebagai amal ibadah oleh Allah SWT. Dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan ampunan-Nya bagi hamba-hambahnya yang telah mempersembahkan yang baik kepada semuanya. Akhirnya, dengan rasa yang mendalam penulis memohon Ridho serata berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya. Amin ya Rabbal'alam.

***Wassalamu 'alaykum Warahmatullah Wabarakatu***

Bandar Lampung, 18 Oktober 2022



# DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>PERSETUJUAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii

## **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Fokus dan sub-fokus Penelitian.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian .....	11
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	12
H. Metode Penelitian.....	16
I. Sistematika Pembahasan .....	21

## **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Bimbingan Kelompok .....	23
1. Pengertian bimbingan kelompok .....	23
2. Dinamika Kelompok.....	24
3. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	25
4. Model Kelompok Dalam Layanan Bimbingan Kelompok .....	26
5. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok .....	27
6. Azas-Azas Layanan Bimbingan Kelompok .....	29
7. Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok.....	32
8. Teknik-Teknik Layanan Bimbingan Kelompok .....	35



B. <i>Self Talk</i> .....	36
1. Asal Muasal <i>Self Talk</i> .....	36
2. Pengertian <i>Self Talk</i> .....	38
3. Macam-Macam <i>Self Talk</i> .....	41
4. Kegunaan dan Teknik Evaluasi <i>Self Talk</i> .....	41
5. Variasi-Variasi Teknik <i>Self Talk</i> .....	42
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Talk</i> .....	42
7. Langkah-Langkah Melakukan <i>Self Talk</i> .....	43
8. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self Talk</i> .....	44
C. Motivasi Belajar .....	45
1. Pengertian Motivasi Belajar .....	45
2. Ciri-Ciri Motivasi Belajar .....	47
3. Fungsi Motivasi Belajar .....	49
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar..	50
5. Prinsip Motivasi Belajar .....	51
6. Peran Motivasi Dalam Belajar .....	52
7. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar .....	52
8. Faktor Yang Memengaruhi Motivasi Belajar Peserta Didik.....	53
9. Indikator Motivasi Belajar .....	54

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

A. Gambaran Umum SMP Negeri 1 Kota Agung .....	55
B. Visi dan Misi SMP Negeri 1 Kota Agung .....	55
C. Tujuan, Indikator, dan Motto SMP Negeri 1 .....	57
D. Data Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Kota Agung Kotaagung .....	59
E. Data Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Kota Agung.....	60
F. Penyajian fakta dan data lapangan .....	61

### **BAB IV ANALISIS DATA DAN HASIL PENELITIAN**

A. Analisis Data Penelitian .....	73
1. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....	73
2. Hambatan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....	80

3. Evaluasi dan Hasil Layanan Bimbingan Kelompok ....	83
B. Temuan Penelitian .....	84

**BAB V PENUTUP**

A. Simpulan.....	89
B. Rekomendasi .....	90

**DAFTAR RUJUKAN**

**LAMPIRAN**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Guna meminimisir kesalah fahaman antara penikmat karya tulis dengan uraian materi pada skripsi ini, maka penulis akan menegaskan bahwa penulis mengambil judul yaitu “Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Kota Agung”.

#### 1. Pelaksanaan

Pelaksanaan menurut KBBI (kamus besar bahasa indonesia) adalah proses, usaha atau cara.<sup>1</sup> Pelaksanaan diartikan sebagai salah satu usaha atau kegiatan tertentu yang dilakukan untuk mewujudkan rencana atau program dalam kenyataan. Menurut wistra dkk pelaksanaan adalah usaha-usaha yang dilakukan untuk melaksanakan semua rencana dan kebijakan yang telah dirumuskan dan ditetapkan dengan melengkap segala kebutuhan alat-alat yang diperlukan.<sup>2</sup>

#### 2. Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok”.<sup>3</sup> Hal ini berarti bahwa semua peserta yang terlibat dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat secara bebas dan terbuka, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain. Interaksi yang berlangsung secara bebas dan terbuka ini dimulai sejak tahap pembentukan hingga tahap pengakhiran. Hal ini senada dengan pendapat Romlah yaitu “bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok”.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> KBBI Daring, Pelaksanaan, 2021

<sup>2</sup> Dkk Wiestra, “Bab II Landasan Teori Pelaksana,” *Widya Cipta: Jurnal Sekretari Dan Manajemen*, 2014, 12.

<sup>3</sup> Prayitno. “Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)” (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995) Hlm 178

<sup>4</sup> Romlah, T. Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok. (Malang: U.M, 2016) hlm 3



### 3. *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

### 4. Motivasi belajar.<sup>5</sup>

Motivasi belajar berasal dari dua kata, yaitu motivasi dan belajar. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Dalam dunia pendidikan kedua kata tersebut sangat berpengaruh dan memiliki hubungan yang sangat berkesinambungan. Motivasi adalah suatu kondisi dari peserta didik untuk memprakarsai kegiatan, mengatur arah kegiatan itu, dan memelihara kesungguhan.<sup>6</sup> Motivasi belajar adalah sesuatu yang mendorong, menggerakkan dan mengarahkan siswa dalam belajar. Motivasi belajar sangat erat sekali hubungannya dengan perilaku siswa disekolah.<sup>7</sup> Menurut Winkel motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak psikis didalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar serta memberikan arahan dalam kegiatan belajar demi mencapai tujuan.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Prilly Ana Widiyastuti, Efektivitas Metode Positive Self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 4 Karanganom, h.20

<sup>6</sup> Karwono dan Heni Mularsih, Op Cit., h.35

<sup>7</sup> Indah Sari, "Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Manajemen Dalam Penguasaan Keterampilan Berbicara (Speaking) Bahasa Inggris," *Manajemen Tools ISSN : 2088-3145* 9, no. 1 (2018): 41–52.

<sup>8</sup> Andi Thahir, Psikologi pendidikan (bandar lampung: PT Gelora Aksara Pratama, 2021) h. 112

## B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dalam bahasa Yunani berasal dari kata *pedagogik* yaitu ilmu menuntun anak. Orang Romawi melihat pendidikan sebagai *educare*, yaitu mengeluarkan dan menuntun, tindakan merealisasikan potensi anak yang dibawa waktu dilahirkan di dunia. Bangsa Jerman melihat pendidikan sebagai *Erziehung* yang setara dengan *educare*, yakni: membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan atau potensi anak. Dalam bahasa Jawa, pendidikan berarti panggulawentah (pengolahan), mengolah, mengubah kejiwaan, mematangkan perasaan, pikiran, kemauan dan watak, mengubah kepribadian sang anak.<sup>9</sup> Menurut *Jhon Dewqy* pendidikan merupakan suatu proses pembentukan kemampuan dasar yang fundamental menyangkut kemampuan *intelektual* (daya pikir) maupun *emosional* (daya perasaan) yang menuju kearah perilaku manusia.<sup>10</sup> Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu ikhtiar manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai dan kebudayaan yang ada dalam masyarakat. Dalam masyarakat yang peradabannya sangat sederhana sekalipun telah ada proses pendidikan. Selama ini pengertian, tujuan, dan bahkan evaluasi pendidikan hampir selalu dibatasi oleh tembok sekolah tanpa diusahakan untuk dibuka lebar sehingga pendidikan dapat berlangsung kapan saja. Sistem pendidikan yang dikotomis seperti hanya akan membentuk anak didik yang mungkin cerdas, namun keluarga bermoral mereka akan melakukan tindakan apa saja, termasuk tindakan amoral, tanpa ada perasaan bersalah atau berdosa ini tentu saja sangat ironis dan tidak boleh dibiarkan.<sup>11</sup>

Pendidikan pada hakikatnya merupakan usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian yang berlangsung seumur hidup baik disekolah dan madrasah. Pendidikan juga bermakna proses

---

<sup>9</sup> Nurkholis, "PENDIDIKAN DALAM UPAYA MEMAJUKAN TEKNOLOGI," *Jurnal Kependidikan* 1, no. 1 (2013): 24–44.

<sup>10</sup> St Aisyah Abbas, "Hakekat Pendidikan Menurut Pakar Pendidikan (Studi Tentang Persamaan Dan Perbedaan Makna)," *Ash- Shahabah Jurnal Pendidikan Islam*, n.d., 1–10.H. 6

<sup>11</sup> Dr. Moh. Roqib., *Ilmu Pendidikan Islam Pengembangan Integratif Di Sekolah, Keluarga, Dan Masyarakat*. (Yogyakarta: Pt. Lkis Printing Cemerlang, 2009).h.15

membantu individu baik jasmani maupun rohani kearah terbentuknya pribadi yang berkualitas. Dalam konteks Islam, pendidikan bermakna bimbingan terhadap pertumbuhan rohani menurut ajaran Islam dengan mengarah, mengajarkan, melatih, mengasuh, dan mengawasi berlakunya sebuah ajaran Islam.<sup>12</sup> Secara detail, dalam Undang-undang RI Nomor 21 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional bab 1 pasal 1 (1) Pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaannya, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>13</sup> Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh tenaga pendidik dalam membentuk kemampuan dasar dan membina kepribadian peserta didik sesuai dengan nilai-nilai dan kebudayaan yang ada dalam masyarakat sehingga peserta didik secara aktif dapat mengembangkan segala potensi dan kemampuan diri yang dimiliki untuk menjadi pribadi yang berkualitas.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا  
 يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ امشَوْا فَاَمْشُوا وَإِن تَأْمُرُوا بِشَيْءٍ فَعَلُوهُ لِيُذْهِبَ اللَّهُ  
 مِنْكُمْ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَوْ تَوَّأ الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ يَمَّا تَعْمَلُونَ خَيْرٌ

**Artinya:** *Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan*

<sup>12</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007)h. 5

<sup>13</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi belajar* (Jakarta ; Raja Grafindo, 2010) h.1

*beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan*

Al Mujadilah ayat 11 menjelaskan bahwa menuntut ilmu merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena Allah SWT berjanji bahwa akan meninggikan derajat bagi umat nabi Muhammad SAW yang ingin menuntut ilmu. Maka dapat dikatakan bahwa pendidikan adalah aspek terpenting yang harus dimiliki setiap manusia sampai dengan akhir kehidupan sesuai. Pendidikan adalah salah satu usaha yang bertujuan untuk mencerdaskan anak bangsa namun didalam proses pendidikan banyak sekali hambatan dan tantangan yang harus dihadapi secara bersama bagi tenaga pendidik maka dari itu sebagai tenaga pendidik harus saling membantu dan berkolaborasi antara satu dengan yang lain demi memajukan pendidikan yang ada di Indonesia dan diharapkan dengan majunya pendidikan di Indonesia kelak akan mencetak generasi penerus bangsa yang dapat mewujudkan cita-cita negara. Problem yang terjadi pada peserta didik di lingkungan sekolah sangat beragam dan harus dihadapi oleh tenaga pendidik sehingga sebagai seorang guru harus mengoptimalkan perannya di lingkungan sekolah, salah satu permasalahan yang terjadi pada peserta didik adalah rendahnya motivasi dalam belajar. Motivasi belajar berasal dari dua kata, yaitu motivasi dan belajar. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Dalam dunia pendidikan kedua kata tersebut sangat berpengaruh dan memiliki hubungan yang sangat berkesinambungan. Motivasi adalah suatu kondisi dari peserta didik untuk memprakarsai kegiatan, mengatur arah kegiatan itu, dan memelihara kesungguhan.<sup>14</sup> Motivasi belajar adalah sesuatu yang mendorong, menggerakkan dan mengarahkan siswa dalam belajar. Motivasi belajar sangat erat sekali hubungannya dengan perilaku siswa di sekolah.<sup>15</sup> Seseorang yang tinggi tingkat motivasinya akan giat berusaha, tampak gigih tidak mau menyerah, giat membaca buku-buku untuk menambah

---

<sup>14</sup> Karwono dan Heni Mularsih, Op Cit., h.35

<sup>15</sup> Sari, "Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Manajemen Dalam Penguasaan Keterampilan Berbicara (Speaking) Bahasa Inggris."

pengetahuannya untuk memecahkan masalahnya. Sebaliknya mereka yang motivasinya rendah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran, suka meninggalkan pelajaran, dan berakibat pada kesulitan belajar.<sup>16</sup> Maka dari itu pentingnya memaksimalkan peran dan fungsi guru bimbingan dan konseling disekolah guna untuk mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik yaitu rendahnya motivasi belajar karena jika terus dibiarkan begitu saja permasalahan rendahnya motivasi belajar yang dialami peserta didik akan berdampak terhadap hasil belajar dan prestasi belajar. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah dengan ciri malas belajar, tidak konsentrasi ketika guru menjelaskan materi, telat mengumpulkan tugas, tidak semangat dalam belajar dikelas dan menyelesaikan tugas yang diberikan, menyepelekan dan menganggap remeh tugas yang diberikan tentu saja jika terjadi terus menerus maka peserta didik tidak dapat mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang menjadi standar setiap mata pelajaran dan tentu hal ini menjadi suatu problem yang harus ditangani lebih lanjut. Motivasi sangat menentukan tingkat keberhasilan belajar peserta didik. Motivasi menjadi salah satu faktor yang turut menentukan belajar efektif dan menentukan hasil belajar yang lebih baik. Menurut Sardiman motivasi tidak terlepas dari kegiatan belajar mengajar di sekolah, karena tanpa adanya motivasi maka kegiatan belajar mengajar tidak dapat berjalan efektif dan tidak dapat mencapai hasil yang maksimal. Intensitas motivasi seorang peserta didik akan sangat menentukan tingkat pencapaian prestasi belajarnya. Hal ini karena kurangnya motivasi belajar dalam diri peserta didik maka akan berpengaruh pada hasil belajarnya. Peserta didik akan mengalami penurunan dalam prestasi belajar. Selain itu, juga berdampak tinggal kelas pada kenaikan kelas.<sup>17</sup> Maka dari itu sebelum hal itu terjadi maka guru bimbingan dan konseling harus memaksimalkan perannya dengan memberikan layanan yang tepat kepada peserta didik salah

---

<sup>16</sup> Layanan Bimbingan Kelompok, "No Title," n.d., 0–11.

<sup>17</sup> "No Title" 1, no. 1 (2019): 100–110.



satunya dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*.

Layanan bimbingan kelompok sebagai dalam upaya membimbing individu untuk mencapai tujuan bersama dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dengan layanan bimbingan kelompok siswa dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagai pengalaman, pengetahuan, gagasan atau ide-ide dan diharapkan dapat memberikan pemahaman siswa hubungan antar siswa. Selain untuk membantu memecahkan permasalahan secara bersama, dalam kegiatan bimbingan kelompok ini mereka juga bisa berlatih meningkatkan hubungan antar siswa dan bimbingan kelompok dirasa sangat tepat dalam membantu menangani permasalahan rendahnya motivasi belajar yang terjadi pada peserta didik tentu saja proses pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik yang tepat sehingga permasalahan rendahnya motivasi belajar yang dialami peserta didik dapat benar-benar teratasi.<sup>18</sup> Teknik yang digunakan adalah *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. Sehingga dapat dikatakan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* sangat tepat dalam mengatasi permasalahan motivasi belajar.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Rokan Hilir, "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Dalam Kelas Melalui Bimbingan Kelompok Di Sma n 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir (," n.d.

<sup>19</sup> Prilly Ana Widiyastuti, Efektivitas Metode Positive *Self talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 4 Karangnom, h.20

Berdasarkan hasil wawancara guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Kota Agung mengatakan “ memang di SMP Negeri 1 Kota Agung ada beberapa peserta didik yang mengalami permasalahan rendahnya motivasi belajar, seperti tidak semangat dalam belajar, tidak fokus, malas belajar dan ketika guru menjelaskan mereka kurang memahami materi mereka lebih memilih diam dan tidak bertanya dengan guru yang menjelaskan. Sebenarnya permasalahan rendahnya motivasi belajar sudah terjadi sejak lama nemun semenjak pandemi Covid-19 permasalahan rendahnya motivasi belajar menjadi meningkat dan inilah menjadi tantangan bagi kami sebagai guru bimbingan dan konseling karena semakin hari semakin banyak laporan baik dari guru mata pelajaran atau wali kelas langsung seperti beberapa peserta didik masih sering telat mengumpulkan tugas, tidak semangat belajar dikelas dan ketika guru bertanya tidak bisa menjawab bahkan jika diperhatikan peserta didik kehilangan keinginan untuk meningkatkan prestasi ”

Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Agung peserta didik AS mengatakan “saya memang sudah sangat lama kehilangan motivasi belajar pak karena belajar dari rumah tugasnya kebanyakan meresume dan telat mengumpulkan tidak papa namun setelah masuk saya merasa tertinggal banyak materi, karena saat guru menjelaskan saya kurang bahkan tidak paham dan inilah yang membuat saya malas dan kehilangan motivasi belajar ”

Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Agung peserta didik ZN mengatakan “Saya jenuh dan bosan, tidak semangat juga karena sudah terbiasa sekolah dari rumah secara daring sehingga saya belum terbiasa dengan keadaan sekolah tatap muka karena tugas yang diberikan lebih sulit dan banyak dan tidak memahami tugas-tugas yang diberikan”

Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Agung peserta didik BR mengatakan “saya malas bu, tidak semangat karena tugas-tugas yang begitu banyak dan penjelasan guru sangat dikit kemudian jam pelajaran sering ditinggal guru dan tidak dijelaskan”

Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Agung peserta didik SF mengatakan” saya kehilangan motivasi belajar karena pelajaran yang diberikan saya kurang memahami dan malas bertanya dengan guru karena terkadang tetap kurang paham dan ketika bertanya dengan teman mereka juga tidak paham”

**Table 1.1**  
**Data Peserta Didik yang Memiliki Masalah Motivasi Belajar**  
**SMP Negeri 1 Kota Agung**

No	Indikator	Nama Peserta Didik						
		ZN	AS	BR	SF	RT	AA	CB
1	cepat bosan dengan kegiatan belajar	√			√		√	
2	cepat menyerah	√	√			√		√
3	kalaupun ada kesulitan dalam belajar tidak ada keinginan untuk bertanya	√	√	√	√	√	√	√
4	kurang semangat dalam belajar	√	√	√	√	√	√	√
5	tidak fokus pada tujuan pembelajaran		√		√	√		
6	tidak ada keinginan untuk meningkatkan prestasi belajar		√		√	√	√	

Sumber: Dokumentasi guru BK di SMP Negeri 1 Kota Agung

Tabel diatas ini merupakan tabel peserta didik yang mengalami permasalahan rendahnya motivasi belajar yang didapatkan peneliti dari observasi di sekolah, hasil wawancara peserta didik, guru bimbingan dan konseling dan dokumentasi. Rendahnya motivasi belajar yang dialami peserta didik sesuai

dengan indikator dibawah ini. Menurut Syamsudin dalam Handu dan Agustina dalam Erlisnawati indikator motivasi belajar yang rendah antara lain:1) cenderung cepat bosan dengan kegiatan belajar, 2) cepat menyerah, 3) kalau ada kesulitan dalam belajar tidak ada keinginan untuk bertanya, 4) kurang semangat dalam belajar, 5) perhatiannya tidak fokus pada tujuan pembelajaran, 6) tidak ada keinginan untuk meningkatkan prestasi belajar.<sup>20</sup>.

### C. Fokus Penelitian

#### a. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka fokus penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sefl talk dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik di SMP Negeri 1 Kota Agung.

#### 2. Sub Fokus Penelitian

Dari fokus yang telah ditentukan, maka sub fokus dalam penelitian ini adalah:

- a. Pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik SMP Negeri 1 Kota Agung.
- b. Hambatan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik SMP Negeri 1 Kota Agung
- c. Evaluasi dan Hasil bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Kota Agung

### Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam proposal penelitian ini yaitu:

---

<sup>20</sup> Erlisnawati, "Masalah Motivasi Belajar 'Erlisnawati Fkip Universitas Riau."

1. Bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas SMP Negeri 1 Kota Agung ?
2. Bagaimana hambatan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik SMP Negeri 1 Kota Agung?
3. Bagaimana hasil setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik SMP Negeri 1 Kota Agung?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam proposal penelitian ini yaitu:

1. Menganalisis pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik di SMP Negeri 1 Kota Agung
2. Menganalisis hambatan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas di SMP Negeri 1 Kota Agung.
3. Menganalisis hasil setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas di SMP Negeri 1 Kota Agung.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini dapat dibagi menjadi dua bagian antara lain:

- a. Secara teoritis
  1. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam memberikan motivasi dan menemukan langka-langka yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar.
  2. Bagi lembaga, dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mencapai tujuan pendidikan “Meningkatkan motivasi belajar”
- b. Secara praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:



1. Bagi guru

Memberikan alternatif dalam mengarahkan siswa untuk dapat memperoleh motivasi belajar.

2. Bagi sekolah

Bagi lembaga, sekolah secara tidak langsung akan mendapatkan manfaat penelitian ini. Dengan meningkatnya motivasi belajar pada peserta didik maka kualitas semangat mereka juga akan meningkat baik secara individu maupun sosial dalam kegiatan belajar mengajar.

## **F. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh W Indryastuti, dengan judul “Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar“. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas positive self talk terhadap motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen desain quasi eksperimen dengan bentuk Nonequivalent Control Group Design. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX dengan jumlah 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Pemilihan subjek menggunakan teknik sampling kuota dan purposive sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu skala motivasi belajar. Skala tersebut telah melalui uji validitas dengan menggunakan expert judgment. Reliabilitas skala motivasi belajar diuji menggunakan rumus Alpha Cronbach. Analisis data menggunakan analisis univariat dan uji Wilcoxon melalui program SPSS Statistics ver 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa positive self talk efektif terhadap motivasi belajar pada siswa yang dilihat dari uji Wilcoxon pada hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen menunjukkan taraf signifikansi  $p = 0,012 < 0,05$ .<sup>21</sup> Persamaan penelitian ini dan penelitian yang dilakukan Indryastuti adalah sama-sama meneliti mengenai motivasi

---

<sup>21</sup> W Indryastuti, “Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar,” *Bimbingan Dan Konseling* V edisi 12 (2016): 544–56.

belajar dan menggunakan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar. Perbedaannya adalah pada penelitian ini melihat keefektifan teknik positif *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar sedangkan pada penelitian ini menganalisis pelaksanaan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik”

2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Ahmad Yusuf dkk dengan judul “Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep”. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui gambaran pelaksanaan teknik self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar pada Siswa SMP Negeri 1 Pangkep. (2) Untuk mengetahui gambaran aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep sebelum dan setelah diberi teknik Self Talk. Untuk mengetahui (3) Apakah penerapan teknik Self Talk dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 1 Pangkep sebanyak 12 siswa pada Tahun Ajaran 2018/2019. Sampel penelitian sebanyak 12 siswa. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan pengujian hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik self Talk terdiri atas 4 tahap yaitu tahap memberikan informasi, memberikan lembar jurnal self thought kepada siswa, pernyataan self talk positif dan evaluasi (2) Tingkat aktivitas belajar pada siswa sebelum diberikan teknik self talk berada pada kategori rendah dan setelah diberikan teknik self talk berada pada kategori sangat tinggi (3) Penerapan teknik self talk dapat meningkatkan aktivitas belajar pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkep.<sup>22</sup> persamaan penelitian ini dan penelitian yang dilaksanakan Ahmad Yusuf adalah sama sama menggunakan teknik yang sama yaitu teknik

---

<sup>22</sup> Sitti Nurjannah and N Jusmaniar, “DIKDAS MATAPPA : Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar In English Language Teaching,” no. September (2020): 359–63.

*self talk*. Kemudian perbedaannya adalah dimana pada penelitian ini variabel y nya merupakan motivasi belajar sedangkan pada penelitian Ahmad Yusuf variabel y akvitas belajar.

3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari penggunaan self-talk positif pada atlet basket untuk meningkatkan performanya. Self-talk merupakan salah satu teknik mental training yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam diri atlet. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang dibangun dalam diri pemain yang dapat memunculkan sebuah perilaku tertentu, sehingga cenderung lebih kuat serta tahan lama. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti merumuskan masalah apakah penggunaan self-talk efektif untuk meningkatkan performa atlet basket. Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan kuasi eksperimen. Subjek pada penelitian ini merupakan 12 orang atlet basket putra yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pencatatan poin setelah pemberian treatment self-talk, kuesioner self-talk, dan kuesioner pertanyaan terbuka. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner self-talk yang terdiri dari 20 item menyatakan bahwa terdapat dua item tidak valid sehingga jumlah item yang valid adalah 18 item dengan koefisien reliabilitas 0,886. Data yang diperoleh dari hasil pencatatan poin dianalisis dengan menggunakan uji-t non-parametrik yaitu uji Mann Whitney U. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian treatment *self-talk*.<sup>23</sup>
4. Penelitian yang dilakukan oleh Risnawati dengan judul “*Individual Counseling Service With Self-Talk Technique To Improve Learning Motivation Of Broken-Home Students*”.

---

<sup>23</sup> I.A. Saraswati Indraharsani and IGAP Wulan Budisetyani, “Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket,” *Jurnal Psikologi Udayana* 4, no. 02 (2018): 367, <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>.

Tujuan utama dalam penelitian ini menjelaskan pengaruh layanan konseling individual teknik self talk untuk meningkatkan motivasi belajar siswa broken home. Subjek dalam penelitian adalah 2 orang siswa. Pemberian angket dilakukan sebanyak dua tahap yakni tahap pertama sebelum dilaksanakan konseling individual teknik self talk dan tahap kedua setelah dilaksanakan konseling individual teknik self talk. Data penelitian selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan inferensial dengan menggunakan rumus Wilcoxon sign rank test pada taraf kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa broken home sebelum diberikan layanan konseling individual teknik self talk, antara lain : 2 siswa yaitu AA dengan persentase 33,33% dan MR dengan persentase 31,25% yang keduanya memiliki motivasi belajar dengan klasifikasi rendah. Setelah diberikan layanan konseling individual teknik self talk, antara lain : 2 siswa yaitu AA dengan persentase 77,08% dan MR dengan persentase 81,25% yang keduanya memiliki motivasi belajar dengan klasifikasi tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar siswa broken home setelah diberikan layanan konseling individual teknik self talk meningkat dibandingkan sebelum diberikan layanan konseling individual teknik self talk.<sup>24</sup>

5. Penelitian yang dilaksanakan oleh Merry Leviana 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”. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui Peranan teknik positive selftalk untuk membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran. Desain penelitian ini adalah PreExperimental Design. Peneliti menggunakan pretest and posttest design, karena dalam penelitian ini untuk mengetahui

---

<sup>24</sup> Universitas Tadulako, “LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA BROKEN HOME,” 2021.

peranan teknik positive selftalk dalam mengembangkan motivasi belajar peserta didik yang dijadikan sampel penelitian, dalam desain ini, sampel dikenakan 2 kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan untuk mengukur tingkat motivasi belajar sebelum diberikan perlakuan (treatment), dan pengukuran kedua dilakukan tingkat motivasi belajar sesudah diberikan perlakuan (treatment). Hasil perhitungan pengujian diperoleh menunjukkan nilai Zhitung sebesar -2.207 ada taraf signifikan 5% dan diketahui asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil untuk pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa dapat digunakan layanan konseling individu dengan teknik positive self-talk dalam mengembangkan motivasi belajar peserta kelas VIII C smp Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020<sup>25</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama mengkaji mengenai motivasi belajar dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah metode di terapkan, jumlah sampel dan dipenelitian ini membahas bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self talk yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik sedangkan pada penelitian terdahulu meneliti meningkatkan motivasi belajar melalui bimbingan kelompok saja. Kemudian perbedaan berikutnya adalah tempat penelitian, tujuan peneliian dan treatmen yang dilakukan guru bimbingan dan konseling.

## H. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan Prosedur Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang prosedur penemuan yang dilakukan tidak

---

<sup>25</sup> Merry Reviliana, "No Title," 2020.



menggunakan prosedur statistik atau kuantitatif.<sup>26</sup> Menurut J.W Creswell terdapat beberapa strategi yang ada didalam pendekatan kualitatif ini yaitu Etnografi, *Ground Theory*, Studi Kasus, Fenomenoogi, Dan Naratif.<sup>27</sup>

## 2. Design Penelitian

Design yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan design penelitian Case Studies dengan multiple case study. Design penelitian Case Studies merupakan salah satu strategi yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan menyelidiki mendalam terhadap kejadian, program, aktivitas dari seseorang atau beberapa orang, berkenaan dengan suatu kasus yang terikat oleh waktu dan kegiatan. Dalam penelitian Case Studies peneliti melaksanakan pengambilan data secara rinci dan memakai berbagai jenis prosedur dalam pengumpulan data yang berkaitan.<sup>28</sup>

Maka fokus penelitian yang dijadikan sasaran adalah Pelaksanaan Konseling Individu Oleh Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada peserta didik Di SMP Negeri 1 Kota Agung.

## 3. Partisipan Dan Tempat Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini yaitu Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Kota Agung. Kemudian tempat penelitian kali ini yaitu SMP Negeri 1 Kota Agung.

## 4. Prosedur Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian

### a. Prosedur pengumpulan data

Jhon W Creswell menjelaskan bahwa langka-langka pengumpulan data meliputi usaha membatasi penelitian, mengumpulkan informasi melalui observasi dan wawancara<sup>29</sup> (dapat menggunakan wawancara terstruktur ataupun tidak), dokumentasi, materi visua, dan menyusun

---

<sup>26</sup> Salim, Syahrums, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung:Citapustaka Media, 2012), h.41

<sup>27</sup> Jhon W Creswell, *Research Desigen* Pendekatan Kuaitatif, Kuantitatif Dan *Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), h.20-21.

<sup>28</sup> Jhon W Creswell, *Research Design* Pendekatan Kualitatif, kuantitatif dan *Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009),h. 20-21.

<sup>29</sup> Jhon W Creswell, *Research Desigen* Pendekatan Kuaitatif, Kuantitatif Dan *Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), h.267-270

strategi untuk mencatat informasi atau merekam. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian kualitatif melibatkan beberapa strategi yaitu:<sup>30</sup>

1) Observasi

Observasi dilakukan untuk melihat, meninjau, menilai dan mengamati proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Kota Agung. Observasi merupakan penelitian yang dilakukan secara langsung terjun kelapangan untuk melakukan pengamatan secara langsung mengenai prilaku dan aktivitas individu ditempat penelitian. Dalam pengamatan ini, peneliti merekam atau mencatat dengan cara terstruktur maupun semistruktur (misalnya, dengan mengajukan sejumlah pertanyaan yang memang ingin diketahui oleh peneliti) aktivitas-aktivitas dalam lokasi penelitian. Para peneliti kualitatif juga dapat terlibat dalam peran-peran yang beragam, mulai dari sebagai non-partisipan hingga partisipan utuh.

2) Wawancara

Wawancara digunakan untuk menggali data dan memperoleh informasi secara langsung dari guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 1 Kota Agung mengenai pelaksanaan, hambatan, evaluasi dan hasil bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Dalam melakukan wawancara kualitatif peneliti dapat melakukan *face-to-face interview* (wawancara secara berhadap-hadapan) dengan partisipan, atau dalam *facus group interview* (wawancara dalam kelompok tertentu) yang dapat dilakukan dengan enam sampai delapan partisipan perkelompok. Wawancara seperti ini tentu saja diperlukan pertanyaan-pertanyaan yang secara umum tidak terstruktur dan bersifat terbuka

---

yang dibuat untuk memunculkan pandangan dan opini dari partisipan. Yang akan diwawancarai pada penelitian kali ini yaitu guru BK di sekolah SMP Negeri 1 Kota Agung.

### 3) Dokumen

Dokumentasi digunakan untuk melihat kelengkapan mengenai data-data dan bukti fisik mengenai kegiatan yang telah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Kota Agung seperti RPL (Rencana pelaksanaan layanan), buku kasus, absensi peserta didik, dll. Dokumen ini bisa berupa dokumen publik (seperti, buku, majalah, koran, rekaman gambar) atau dokumen privat (seperti, surat, buku harian, surat, e-mail). Dalam penelitian ini memerlukan dokumen seperti Rencana Pemberian Layanan (RPL)

### 4) Materi audio dan visual

Materi audio dan visual disini dapat berupa foto, vidiotape, objek-objek, atau segala jenis suara atau bunyi saat penelitian berlangsung.

### 5. Sumber data

yang dimaksud dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sumber data yaitu :

- a. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dari sumber pertamanya. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling serta peserta didik.
- b. Sumber data sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah wali kelas, guru mata pelajaran dan dokumentasi. Dengan kedua sumber data tersebut maka penelitian ini dapat terarah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

6. Teknik Analisis Data Analisis data secara keseluruhan melibatkan usaha memaknai data yang berupa teks atau foto. Tahap-tahap analisis data dalam penelitian kualitatif adalah sebagai berikut:
  - a. Tahap pertama yaitu mengolah dan menyiapkan data untuk dianalisis. Dalam tahapan ini melibatkan hasil transkrip wawancara, men-scanning materi mengetik data lapangan, dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.
  - b. Tahap kedua yaitu Membaca keseluruhan data. Dalam tahapan ini peneliti kualitatif terkadang menulis catatan-catatan khusus atau gagasan umum tentang data yang didapatkan.
  - c. Tahap yang ketiga yaitu menganalisis lebih detail dengan meng-coding data. Coding adalah tahap mengolah data menjadi segmen tulisan sebelum memaknainya. Di dalam tahapan ini melibatkan beberapa proses seperti, mengambil data yang sudah dikumpulkan selama proses pengumpulan, mensegmentasi kalimat-kalimat atau gambar-gambar kedalam suatu kategori, selanjutnya melabeli kategori dengan istilah khusus, yang sering kali didasarkan pada istilah atau bahasa yang benar-benar berasal dari partisipan.
  - d. Tahap yang keempat yaitu menerapkan proses coding untuk mendeskripsikan setting, orang-orang, kategori-kategori, dan tema yang akan dianalisis.
  - e. Tahap yang kelima yaitu memperlihatkan bagaimana penjelasan dan tema-tema-tema ini akan disajikan kembali dalam laporan kualitatif.<sup>31</sup>
7. Teknik Keabsahan Data  
pengujian kredibilitas data yang digunakan oleh peneliti teknik triangulasi yaitu untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh

---

<sup>31</sup> Cresswell, Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga, h.276

beberapa sumber dengan berbagai cara.<sup>32</sup> Dalam penelitian ini, proses triangulasi sebagai proses penguatan bukti dari hasil catatan di lapangan observasi, wawancara dan dokumentasi yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi pada suatu penelitian. Dapat disimpulkan bahwa teknik triangulasi diartikan sebagai perbandingan dengan menanyakan kepada orang-orang disekitar secara lisan tentang laporan tersebut guna memahami dan mengetahui permasalahan peneliti, membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara dan kemudian hasil dari penelitian itu digabungkan sehingga menjadi akurat dan saling melengkapi

## **I. Sistematis Pembahasan**

### **BAB I PENDAHULUAN**

Dalam bab ini memuat antara lain yaitu penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Landasan teori memuat secara rinci landasan-landasan teori yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian.

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

Didalam deskripsi objek penelitian terdapat didalamnya yaitu gambaran umum objek dan penyajian fakta dan data penelitian.

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

Analisis penelitian berisi analisis data penelitian dan temuan penelitian.

### **BAB V PENUTUP**

Dalam bab penutup memuat secara rinci simpulan dan rekomendasi

---

<sup>32</sup> Ibid, 373





## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Bimbingan Kelompok

#### 1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok”.<sup>33</sup> Hal ini berarti bahwa semua peserta yang terlibat dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat secara bebas dan terbuka, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain. Interaksi yang berlangsung secara bebas dan terbuka ini dimulai sejak tahap pembentukan hingga tahap pengakhiran. Hal ini senada dengan pendapat Romlah yaitu “bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok”.<sup>34</sup> Artinya dalam memberikan bantuan terhadap individu, digunakan pendekatan kelompok sehingga masing-masing individu dapat saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Sedangkan pendapat lain menyatakan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan”. Dengan demikian, kegiatan bimbingan kelompok ini tidak hanya berguna dalam lingkup sekolah saja tetapi juga berguna dalam menjalani keseharian di rumah dan ditengah-tengah masyarakat.

Hatinah mengungkapkan pengertian layanan bimbingan kelompok secara lebih terperinci yaitu: “Layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah

---

<sup>33</sup> Prayitno. “Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)” (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995) Hlm 178

<sup>34</sup> Romlah, T. Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok. (Malang: U.M, 2016) hlm 3

peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) dan tau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan atau untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan pelajar". Kesimpulannya mengenai pengertian bimbingan kelompok dari beberapa ahli yaitu suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dengan dinamika kelompok melalui berbagai bahan dari guru bimbingan dan konseling atau narasumber lainnya sehingga dapat menunjang pengembangan pribadi individu dalam kehidupan sehari-hari

## 2. Dinamika Kelompok

Kelompok yang baik ialah apabila kelompok itu dirvarnai oleh semangat yang tinggi, kerja sama yang lancar dan mantap, serta adanya saling mempercayai di antara anggota-anggotanya. Kelompok yang baik seperti itu akan tenwujud apabila para anggotan),a saling bersikap sebagai kawan dalam arti yang sebenarnya, mengerti dan mene.rima secara positif tujuan bersama, dengan kuat merasa setia kepada kelompok, serta mau bekerja keras atau bahkan berkorban untuk kelompok. Berbagai kualitas positif yang ada dalam kelompok itu "bergerak", "bergulir" yang menandai dan mendorong kehidupan kelompok. Kekuatan yang mendorong kehidupan kelompok itu dikenal sebagai dinamika kelompok. Kelompok yang baik ditumbuhkan (melalui dinamika kelompoknya sendiri), oleh anggota-anggotanya, tetapi juga sebaliknya, kelompok yang baik dapat membentuk anggota-anggota menjadi anggota kelompok yangbaik (juga melalui dinamika kelompoknya sendiri). Apabila anggota kelompok merasa bahr.va kelompok itu adalah baik, maka keadaan seperti itu dapat membuat anggota tersebut lebih mudah mematuhi norma-

norma dan aturan yang berlaku dalam kelompok itu. Dalam pada itu, penumbuhan dan pemberlakuan norma-norma dan aturan yang baik akan lebih memperkuat lagi rasa kemandirian para \r.arga sebagai anggota kelompok itu. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas kelompok sebagaimana digambarkan di atas ialah sebagai berikut. a. Tujuan dan kegiatan kelompok. b. Jumlah anggota. c. Kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok. d. Kedudukan kelompok. e. Kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan sebagai karvan, kebutr-rhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan bantuan moral, dan sebagainya.<sup>35</sup>

### 3. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Kesuksesan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauh mana keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam bimbingan kelompok yang diselenggarakan. Tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh adalah sebagai berikut :

#### a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/ berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, fikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif. Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan hal-hal yang mengganggu atau menghampiri perasaan dapat diungkapkan.

#### b. Tujuan Khusus

Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu, melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang

---

<sup>35</sup> Dadan Suryana, "Scanned by CamScanner ىرازمك," *A Psicanalise Dos Contos de Fadas. Tradução Arlene Caetano*, 2013, 466.

menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal ditingkatkan. Dengan diadakannya, bimbingan kelompok akan timbul interaksi dengan anggota-anggota kelompok mereka memenuhi kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh mereka. Kebutuhan bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai atau kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih mandiri.<sup>36</sup>

#### 4. Model Kelompok dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dikenal dua jenis kelompok, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas :

##### a. Kelompok Bebas

Dalam kegiatannya para anggota bebas mengemukakan segala pikiran dan perasaannya dalam kelompok. Selanjutnya apa yang disampaikan mereka dalam kelompok itulah yang menjadi pokok bahasan kelompok

##### b. Kelompok Tugas

Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok tugas arah dan isi kegiatannya tidak ditentukan oleh para anggota, melainkan diarahkan kepada penyelesaian tugas. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu tugas untuk selanjutnya dibahas dan diselesaikan oleh para anggota kelompok. Dalam penelitian ini, menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan kelompok tugas dimana permasalahan yang dibahas dalam kelompok nanti ditentukan oleh pemimpin kelompok.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Prayitno. "Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)" (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995) Hlm 2-3

<sup>37</sup> *ibid*

## 5. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Ada tiga komponen penting dalam kelompok yaitu suasana kelompok, anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

### a. Suasana Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Dengan kata lain, antara kelompok mempunyai hubungan psikologis yang berlangsung dalam situasi yang dialami secara bersama-sama.

Para ahli menyebutkan ada lima hal yang hendaknya diperhatikan dalam menilai apakah kehidupan sebuah kelompok tersebut baik atau kurang baik, yaitu :

- 1) Adanya saling hubungan yang dinamis antar anggota
- 2) Memiliki tujuan bersama
- 3) Hubungan antara besarnya kelompok (banyak anggota) dan sifat kegiatan kelompok
- 4) Itikad dan sikap terhadap orang lain
- 5) kemampuan mandiri

### b. Anggota Kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Kegiatan ataupun kehidupan kelompok itu sebagian besar didasarkan atau peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan aktif para anggota kelompok, dan bahkan lebih dari itu. Dalam batas-batas tertentu suatu kelompok dapat melakukan kegiatan tugas kehadiran pemimpin kelompok. Secara ringkas anggota kelompok sangatlah menentukan. Lebih tegasnya dapat



dilakukan bahwa anggota kelompok justru merupakan badan dan jiwa kelompok itu. Peranan yang hendaknya dimainkan anggota kelompok sesuai yang diharapkan menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

- 1) membantu terbinanya suasana kekraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- 2) mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama
- 4) membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- 5) benar-benar berusaha untuk secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- 6) mampu mengkomunikasikan secara terbuka
- 7) berusaha membantu orang lain
- 8) memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalani peranannya.
- 9) menyadari pentingnya kegiatan kelompok tersebut.<sup>38</sup>

#### c. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah-masalah mereka sendiri. Menurut Prayitno peranan pemimpin kelompok dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

- 1) pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan atau campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi hal-hal bersifat dari yang dibicarakan maupun mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- 2) pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota – anggota tertentu maupun

---

<sup>38</sup> *ibid*

keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialami oleh anggota kelompok.

- 3) jika kelompok tersebut tampak kurang menjurus kearah yang dimaksudkan, maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan.
- 4) pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
- 5) pemimpin kelompok diharapkan mampu mengatur lalu lintas kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), perdamai dan pendorong kerjasama serta suasana kebersamaan. Selain itu juga diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti seseorang atau lebih anggota kelompok.
- 6) sifat kerahasiaan dari kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian kejadian yang timbul didalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.<sup>39</sup>

## **6. Asas-asas dalam Layanan Bimbingan Kelompok**

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang perlu diperhatikan, asas-asas tersebut antara lain :

### **a. Asas kerahasiaan**

Segala sesuatu yang dibahas dalam kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh ndiketahui oleh anggota kelompok yang adalah peserta didik dan pemimpin kelompok yakni guru bimbingan dan konseling, namun dalam layanan bimbingan kelompok asas ini jarang diperlakukan sebab yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok lebih kepada topik/materi bagi Peserta didik bukan masalah personal peserta didik.

---

<sup>39</sup> Prayitno. "Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)" (Jakarta: Ghalia Indonesia,1995) Hlm. 27

b. Asas Kesukarelaan Kesukarelaan

peserta didik dimulai sejak awal perencanaan pembentukan kelompok oleh guru bimbingan dan konseling. Hal ini secara terus menerus dibina melalui upaya guru bimbingan dan konseling mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan tepat sesuai dengan struktur bimbingan kelompok, dengan adanya kesukarelaan diantara guru bimbingan konseling dengan peserta didik dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok maka akan lebih mudah dalam mencapai tujuan layanan bimbingan kelompok.

c. Asas Keterbukaan

Layanan bimbingan kelompok yang efisien adalah layanan bimbingan kelompok yang dapat berlangsung dalam suasana keterbukaan. Sukardi, dengan keterbukaan ini setiap topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok akan lebih mudah diterima oleh peserta didik dan secara otomatis peserta didik dapat terbuka dalam menyampaikannya permasalahan yang dihadapi berkenaan dengan minat belajar peserta didik yang rendah kepada guru bimbingan dan konseling.<sup>40</sup>

d. Asas Kekinian

Asas kekinian mengandung pengertian bahwa guru bimbingan dan konseling tidak boleh menunda-nunda dalam pemberian bantuan. Dalam hal ini asas kekinian juga berkenaan dengan fungsi informasi dalam layanan bimbingan kelompok sebab informasi yang diberikan dalam layanan bimbingan kelompok haruslah informasi yang terkini dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.<sup>41</sup>

e. Asas Kemandirian

Guru bimbingan dan konseling selalu berusaha untuk memandirikan peserta didik yang dibimbing.

---

<sup>40</sup> Sukardi. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. (Jakarta: Rineka Cipta, 2008)Hlm47

<sup>41</sup> Dewa ketut Sukardi, Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002) Hlm.48.

Kemandirian ini menjadi arah dari keseluruhan proses layanan bimbingan kelompok dan hal ini baik dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling serta peserta didik.

f. Asas Kegiatan

Usaha yang dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok akan membuahkan hasil yang berarti apabila peserta didik turut serta melakukan kegiatan dalam layanan bimbingan kelompok untuk tercapainya tujuan yang diharapkan. Untuk itu guru bimbingan dan konseling hendaknya menciptakan suasana layanan bimbingan kelompok yang dapat mendorong peserta didik untuk aktif dan terlibat dalam kegiatan yang dilaksanakan.

g. Asas Kedinamisan

Upaya layanan bimbingan kelompok menghendaki terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku pada diri peserta didik tentunya berkenaan dengan peningkatan minat belajar peserta didik kearah yang lebih baik. Perubahan ini bukan sekedar perubahan yang terjadi secara berulang ulang namun perubahan yang dimaksud adalah perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik dalam meningkatkan minat belajar yang mengalami pembaruan dan menjadi lebih maju.

h. Asas Keterpaduan

Keterpaduan antara topik yang diberikan dalam layanan bimbingan kelompok dengan kebutuhan peserta didik akan sangat menunjang tercapainya tujuan layanan bimbingan kelompok secara baik, oleh sebab itu asas keterpaduan ini juga menjadi bagian penting dalam penyampaian layanan bimbingan kelompok bagi peserta didik di sekolah.

i. Asas Kenormatifan

Kegiatan layanan bimbingan kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu maupun kebiasaan sehari-hari.

Asas kenormatifan ini diterapkan pada keseluruhan isi maupun proses layanan bimbingan kelompok dimana seluruh bagian yang disampaikan harus sesuai dengan norma-norma yang berlaku agar tidak terjadi pelanggaran norma dan menjaga kenyamanan komunikasi dalam bimbingan kelompok serta menghindar diri dari penyimpangan norma yang berlaku.

j. Tut Wuri Handayani

Asas ini mengarah pada suasana umum yang hendaknya diciptakan baik oleh guru bimbingan dan konseling maupun peserta didik, terlebih pada suasana layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan di sekolah. Asas ini menuntut agar layanan bimbingan kelompok tidak hanya dirasakan pada waktu peserta didik mengikuti layanan bimbingan kelompok yang disampaikan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah melainkan pada saat di luar suasana layanan bimbingan kelompok yang menyenangkan, akrab serta tidak membeda-bedakan suku, ras dan agama dapat dirasakan oleh peserta didik juga manfaatnya.<sup>42</sup>

## 7. Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Tahap-tahap perkembangan kelompok dalam bimbingan melalui pendekatan kelompok sangat penting yang pada dasarnya tahapan perkembangan kegiatan bimbingan kelompok sama dengan tahapan dalam konseling kelompok. Prayitno tahapan-tahapan bimbingan kelompok ada empat yaitu :

- a. Tahap Pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

---

<sup>42</sup> Prayitno dan Eman A.Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling.(Jakarta:Rineka Cipta.2013) Hlm. 114

- b. Tahap Peralihan yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok
- c. Tahap Kegiatan yaitu : tahapan kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu.
- d. Tahap Pengakhiran yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Menurut Hartinah tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok meliputi :

1) Tahap I: Tahap Pembentukan

- a) Pengenalan dan pengungkapan tujuan
- b) Terbangunnya kebersamaan
- c) Keaktifan pemimpin kelompok
- d) Beberapa teknik pada tahap awal
- e) Pola keseluruhan.

2) Tahap II: Peralihan

- a) Suasana kegiatan
- b) Suasana Ketidakimbangan
- c) Jembatan antara Tahap I dan Tahap III
- d) Pola Keseluruhan

3) Tahap III:

Pembahasan Segala sesuatu yang menyangkut permasalahan yang ditugaskan tersebut jelas bagi seluruh anggota kelompok, dimulailah pembahasan masalah tersebut. Suasana pembahsan pada dasarnya sama dengan suasana pembahsan maslah atau topik pada kelompok bebas.

4) Tahap IV: Pengakhiran

Kegiatan suatu kelompok tidak berlangsung terus-menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok kemudian menurun dan selanjutnya kelompok akan



mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat. Dalam menjadi kelompok yang efektif perlu melalui tahap-tahap tertentu dan setiap tahap mempunyai ciri tertentu.<sup>43</sup> Menurut Stanford dan Corey tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok yaitu :

a) Tahap Orientasi

Tahap orientasi atau tahap inisiasi atau tahap penciptaan rasa aman adalah tahap awal kelompok dimana para anggota kelompok merasa tidak aman, cemas berada dalam situasi baru, dan ingin mengetahui apa yang akan terjadi dalam kelompok.

b) Tahap Pembinaan Norma dan Tujuan Kelompok

Merupakan tahap yang penting dalam pengembangan kelompok, karena akan memberi arah pada perkembangan kelompok, karena akan memberi arah pada perkembangan kelompok menuju kelompok yang produktif.

c) Tahap Mengatasi Pertentangan-pertentangan Dalam Kelompok

Tahap ketiga dalam perkembangan kelompok merupakan tahap mulai timbulnya pertentangan-pertentangan dalam kelompok, yaitu pertentangan sesama anggota kelompok karena perbedaan pendapat, dan adanya usaha untuk “menentang” pemimpin kelompok.

d) Tahap Mengakhiri Kelompok

Tahap dimana para anggota kelompok karena kegiatan kelompok sudah berakhir atau mereka sudah tidak memerlukan bantuan lagi.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Hartinah. 2009. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok. Bandung: Refika Aditama

<sup>44</sup> Romlah, Tatiek. 2016. Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok. Malang: Universitas Negeri Malang.

## 8. Teknik – Teknik Layanan Bimbingan Kelompok

Pemilihan dan penggunaan masing-masing teknik tidak dapat lepas dari kepribadian konselor, guru atau pemimpin kelompok. Ini berarti bahwa teknik yang dapat berhasil baik digunakan oleh seorang konselor atau pemimpin kelompok belum tentu memberikan hasil yang sama bila digunakan oleh pemimpin kelompok yang lain. Untuk itu setiap guru, konselor atau pemimpin kelompok perlu berusaha untuk mencoba dan mengembangkan kreativitasnya supaya dapat menggunakan dan memilih teknik yang tepat sesuai dengan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang diharapkannya. Adapun teknik-teknik yang bisa digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menurut antara lain :

- a. Teknik pemberian informasi atau metode ceramah  
Teknik pemberian informasi sering disebut juga dengan metode ceramah, yaitu pemberian penjelasan oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Sebenarnya pemberian informasi tidak hanya diberikan secara lisan, tetapi juga dapat diberikan secara tertulis. Pemberian informasi secara tertulis dapat dilakukan melalui berbagai media, misalnya papan bimbingan, majalah sekolah, rekaman (tape recorder), selebaran, video dan film.<sup>45</sup> Pemberian informasi atau metode ceramah yaitu cara penyajian pelajaran yang dilakukan guru dengan penuturan atau penjelasan lisan secara langsung terhadap siswa.<sup>46</sup> Surachmad menyatakan bahwa ceramah sebagai metode mengajar ialah penerangan dan penuturan secara lisan oleh guru terhadap kelasnya, selama berlangsungnya ceramah, guru bisa menggunakan alat bantu seperti gambar atau bagan.

Teknik pemberian informasi atau ekspositori mempunyai keuntungan dan kelemahan tertentu.

---

<sup>45</sup> ibid

<sup>46</sup> Djamarah, Syaiful Bahri.2017. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Rineka Cipta

Keuntungan teknik pemberian informasi antara lain : (a) dapat melayani banyak orang; (b) tidak membutuhkan banyak waktu, sehingga efisien; (c) tidak terlalu banyak memerlukan fasilitas untuk melaksanakannya; (d) mudah dilaksanakan dibandingkan dengan teknik yang lain misalnya diskusi, permainan peranan; dan (e) apabila pembicara pandai menggunakan “gambar” dengan kata-kata bahannya akan menjadi menarik. Sedangkan kelemahannya adalah antara lain: (1) sering dilaksanakan secara menolong, sehingga membosankan; (2) individu yang mendengarkan kurang aktif; (3) memerlukan keterampilan berbicara, supaya penjelasan menjadi menarik.<sup>47</sup>

## **B. Self Talk**

### **1. Asal Muasal Teknik Self – Talk**

Seligman dan Reichenerg mendeskripsikan self-talk sebagai sebuah *pop-talk* (pembicaraan yang dimaksud untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang pada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *Self-Talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. Self-talk adalah sebuah teknik yang berasal dari *rational emotive behavior therapy (REBT)* dan pendekatan-pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya.

*Self-Talk* bersifat *self-ful filling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self-Talk* Adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *Self-Talk* positif. *Self Talk* adalah suatu cara dari orang-orang

---

<sup>47</sup> *ibid*

untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.<sup>48</sup>

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

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

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

---

<sup>48</sup> Bradley T. Erford, 40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.223

untuk memahami dasar *Self Talk* negatif tetapi klien juga dapat menyadari bahwa ada hal lain yang ingin ditanganinya selama sesi-sesi konseling.<sup>49</sup>

## 2. Pengertian Teknik *Self Talk*

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

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

Davis menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.<sup>50</sup> Berikut adalah contoh dari kalimat *self talk* yang tidak rasional: “saya adalah

---

<sup>49</sup>*Ibid*, h. 225

<sup>50</sup> Prilly Ana Widiyastuti, Efektivitas Metode Positive Self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 4 Karanganom, h.20

orang yang paling gemuk di seluruh dunia”. Kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar-benar memiliki badan palingberat di seluruh dunia, dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam Guinness Book of Record.

Menurut Zastrow mengatakan bahwa self talk dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.<sup>51</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 behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai lebih REBT sebagai suatu terapi psikologis. Karena *self talk* merupakan bagian yang mendasar dalam REBT, maka *self talk* juga memil *Self talk* sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan 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

---

<sup>51</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, h.27



tidak selalu dapat mengontrol hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. Maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.

- b. Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasasehat”, afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin harisaya merasa semakin sehat”.
- c. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukup baik” tampak lebih realistis dari pada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.
- d. Ucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya makan makanan yang bergizi”
- e. Buat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat dari pada kata-kata biasa
- f. Ulangi afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

Karena self talk merupakan bagian dari REBT, maka cara kerja self talk tidak berbeda dengan cara kerja REBT. Corey mengatakan bahwa menurut REBT manusia berpikir, beremosi dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi atas situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis: “ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak” Keterangan tersebut memaknai

aplikasi dari REBT, yaitu bahwa dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsional, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik-reedukatif.<sup>52</sup>

### 3. Macam-macam *Self Talk*

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

- a. *Self talk* positif tentang diri sendiri: “dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya”.
- b. *Self talk* positif tentang orang lain: “sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerja sama”.
- c. *Self talk* negatif tentang diri sendiri: “setiap kali aku ikut diklat kok sepertinya tidak pernah berhasil”.
- d. *Self talk* negatif tentang orang lain: “Setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang”<sup>53</sup>

### 4. Kegunaan dan teknik evaluasi *self-talk*

*Self-talk* adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfesionisme, kekhawatiran, selfesteem, pengelolaan amanah, teknik ini dapat juga digunakan dengan klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya jika seorang klien ingin memotivasi dirinya untuk olahraga. Ia dapat mendaftarkan pernyataan-pernyataan tentang olahraga pada kartu-kartu

<sup>52</sup>Winkel, W.S & H. Sri. 2004. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi hal.9-13

<sup>53</sup> Putri Limaran Sari, Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self talk* Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang, h.38

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 beroliaraga.<sup>54</sup>

### 5. Variasi – Variasi Teknik *Self-Talk*

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

Southam-gerow dan kendali megusulkan bahwa ketika bekerja dengan anak–anak berusaha mengidentifikasi *self-talk* mereka konselor profesional dapat meminta anak itu untuk membayangkan pikiran sebagai sebuah thought bubbles yang berseliweran dikepala mereka persis seperti dalam komik. Alternatif ini untuk membantu membuat konsep self-talk lebih mudah dimengerti oleh anak –anak yang lebih mudah.<sup>55</sup>

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

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

- a. Tempat pertama individu terbentuk Menurut Ricard dalam Wulandari seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri saat memasuki

---

<sup>54</sup> Bradley T. Erford, 40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.23

<sup>55</sup> *Ibid*, h. 227

usia enam atau tujuh tahun. Dimana masa-masa ini individu mulai mengenali hal-hal baik maupun buruk. Pada usia ini anak masih melatih diri mengenai bahasa. Oleh karena itu, pembelajaran dan komunikasi yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir anak.

- b. Belajar Belajar merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui atau mendapatkan pengalaman guna melakukan perubahan. Mengingat alur *self-talk* yang tidak lepas dari proses mental di dalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat self dapat berubah dengan adanya proses belajar.
- c. **Kematangan Psikologis** Kematangan psikologis adalah bagaimana individu mulai bersikap, bukan ditandai dengan hal-hal yang tampak dari luar, misal 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 yang akan terjadi. Kematangan psikologis yang dimiliki oleh seseorang ini dapat membantunya untuk memposisikan diri sebagai hamba. Individu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak lepas dari kehendak Sang Maha Pencipta.<sup>56</sup>

## 7. Langkah-langkah melakukan *self-talk*

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

---

<sup>56</sup> Puspitanika widari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal AlQur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura*.h.13

membutuhkan konselor untuk membantu permasalahannya ada beberapa tahap yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli.

- a. Tahap pertama Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
- b. Tahap kedua Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengkesplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- c. Tahap ketiga Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.<sup>57</sup>

## 8. Kelebihan dan Kelemahan *Self talk*

*Self-talk* merupakan bagian dari Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), maka kelebihan dan kekurangannya juga tidak jauh berbeda dengan REBT. Kelebihan dari *positive self talk* adalah penekanan pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh kedalam tindakan. Selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi.<sup>58</sup> Keterbatasan dari

---

<sup>57</sup> Komarudin, Psikologi Olahraga (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), h.103

<sup>58</sup> Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. (Bandung : PT Refika Aditama, 2007)h.258

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 berarti dorongan atau alasan. Motif merupakan tenaga pendorong yang mendorong manusia untuk bertindak atau suatu tenaga di dalam diri manusia, yang menyebabkan manusia bertindak atau melakukan sesuatu. Motivasi merupakan tenaga pendorong yang mendorong manusia untuk bertindak atau melakukan sesuatu. Sedangkan motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan.<sup>59</sup> Belajar merupakan kegiatan yang berproses dan merupakan unsure yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan.<sup>60</sup> Belajar adalah proses perubahan tingkah laku, yaitu perubahan terkait dengan aspek pengetahuan (knowledge), sikap (attitude), dan keterampilan (skills).<sup>61</sup>

Menurut Thorndike salah satu seorang pendiri aliran tingkah laku, belajar adalah proses interaksi antara stimulus (yang mungkin berupa pikiran, perasaan, atau gerakan) dan respons (yang mungkin berupa pikiran, perasaan, atau

---

<sup>59</sup> W. Tapiardi, “Motivasi Belajar Dan Pembelajaran,” *Motivasi Belajar Dan Pembelajaran*, 2018, 1–24.

<sup>60</sup> Muhibbin Syah, *Pikologi Belajar*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta 2009

<sup>61</sup> Karwono dan Heni Mularsih, *Belajar dan pembelajaran serta pemanfaatan Sumber Belajar* (edisi revisi), Rajawali Pers Jakarta, 2012, h.12



gerakan).<sup>62</sup> Adapun secara psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai berikut, “belajar adalah suatu proses ussha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>63</sup> Belajar merupakan proses dari perkembangan hidup manusia. Dengan belajar, manusia melakukan perubahan-perubahan kualitatif individu sehingga tingkah lakunya berkembang. Sehingga tingkah lakunya berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup tidak lain adalah hasil dari belajar. Motivasi belajar adalah sesuatu yang mendorong, menggerakkan dan mengarahkan siswa dalam belajar. Motivasi belajar sangat erat sekali hubungannya dengan perilaku siswa disekolah.<sup>64</sup>

Motivasi belajar berasal dari dua kata, yaitu motivasi dan belajar. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Dalam dunia pendidikan kedua kata tersebut sangat berpengaruh dan memiliki hubungan yang sangat berkesinambungan. Motivasi adalah suatu kondisi dari peserta didik untuk memprakarsai kegiatan, mengatur arah kegiatan itu, dan memelihara kesungguhan.<sup>65</sup> Menurut Ormord menjelaskan motivasi adalah sesuatu yang menghidupkan (energize), mengarahkan dan mempertahankan perilaku. Motivasi peserta didik tercermin dalam investasi pribadi dan dalam keterlibatan siswa secara kognitif, emosional, dan perilaku. Semua peserta didik termotivasi dalam suatu cara tertentu. Seseorang mungkin tertarik pada tugas di sekolah. Siswa lain mungkin lebih tertarik dengan interaksi dalam kelas

---

<sup>62</sup> saiful Bahri Djamarah, Psikologi Belajar, Rineka Cipta, Jakarta, 2011, h.13

<sup>63</sup> Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, Psikologi Belajar, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2004, h.128.

<sup>64</sup> Sari, “Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Manajemen Dalam Penguasaan Keterampilan Berbicara (Speaking) Bahasa Inggris.”

<sup>65</sup> Karwono dan Heni Mularsih, Op Cit., h.35

dan aktivitas ekstrakurikuler di sekolah.<sup>66</sup> Menurut Mc. Donald dalam Sadirman menjelaskan bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan.<sup>67</sup>

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

## 2. Ciri-Ciri Motivasi

Ciri-ciri motivasi belajar secara umum orang yang memiliki motivasi belajar yang tinggi maka dalam kegiatan belajar mengajarnya akan berhasil dengan baik dan cenderung menjadi orang yang sukses. Jadi antara seseorang yang memiliki motivasi belajar rendah dan tinggi memiliki ciri-ciri yang berbeda pula. Beberapa ciri peserta didik yang memiliki motivasi tinggi dapat dikendali selama mengikuti proses belajar mengajar di kelas, menurut Sadirman Yaitu sebagai berikut:<sup>68</sup>

- a. Tekun menghadapi tugas;
- b. Ulet menghadapi kesulitan.;
- c. Lebih senang bekerja mandiri;
- d. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar;
- e. Senang mrncari dan memecahkan soal-soal;
- f. Adanya hasrat dan keinginan berhasil;
- g. Lingkungan belajar yang kondusif

Untuk uraian yang lebih rinci akan penelitian paparkan sebagai berikut:

---

<sup>66</sup> Ormrod, dalam buku Educational psychology, 2013, h.85

<sup>67</sup> Sadirman, A. Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja Grafindo.2011 Perasa, h.73

<sup>68</sup> Sadirman A.M, Op. Cit., h.83

1) Tekun menghadapi tugas

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

2) Ulet menghadapi kesulitan.

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

3) Lebih senang bekerja mandiri.

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

4) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar

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

5) Senang mencari dan memecahkan soal-soal

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

6) Adanya hasrat dan keinginan berhasil

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

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

### 3. Fungsi Motivasi Belajar

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

- a. Mendorong manusia untuk berbuat
- b. Menentukan arah perbuatan, yaitu ke arah tujuan yang hendak dicapai
- c. Menyelesaikan perbuatan, artinya menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan.<sup>69</sup>

Untuk uraian rinci peneliti paparkan sebagai berikut:

- a. Mendorong manusia untuk berbuat jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi, dengan demikian motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan. Dalam hal ini, motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi.
- b. Menentukan arah perbuatan, yaitu kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi bagi siswa motivasi dapat

---

<sup>69</sup> Sadirman, Op. Cit, h.83

memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumus yang sudah direncanakan, dalam hal ini rumusan tujuan yang akan dicapai adalah belajar untuk mendapatkan hasil prestasi yang tinggi.

- c. Menyelesaikan perbuatan, artinya menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan, guna mencapai tujuan dengan menyampingkan perbuatan yang harus tidak bermanfaat bagi tujuan itu.

#### 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Belajar

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

- a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari siswa itu sendiri. Faktor internal tersebut terdiri dari faktor biologis dan psikologis, yaitu faktor rohaniah, seperti kecerdasan, sikap, bakat, minat, dan motivasi belajar.

- b. Faktor eksternal

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

- c. Faktor pendekatan

belajar merupakan cara atau strategi yang digunakan peserta didik dalam menunjang keefektifan dan efisien proses pembelajaran pada materi tertentu. Faktor pendekatan ini juga berpengaruh terhadap taraf keberhasilan proses belajar peserta didik.<sup>70</sup>

---

<sup>70</sup> Muhibbib Syah, Op Cit., h. 145-154.

## 5. Prinsip Motivasi

Berikut merupakan beberapa prinsip yang ada dalam motivasi, yaitu:

- a. Peserta didik memiliki motivasi belajar yang berbeda-beda dengan pengaruh lingkungan internal dan eksternal peserta didik itu sendiri.
- b. Pengalaman belajar masa lalu yang sesuai dan dikaitkan dengan pengalaman belajar yang baru akan menumbuhkan kembangkan motivasi belajar peserta didik.
- c. Motivasi belajar peserta didik berkembang jika disertai pujian dari pada hukuman.
- d. Motivasi instrinsik peserta didik dalam belajar dari pada motivasi ekstrinsik, meskipun keduanya saling menguatkan.
- e. Motivasi belajar peserta didik akan berkembang dengan jelas jika disertai tujuan yang jelas.
- f. Motivasi peserta didik akan berkembang dengan jelas jika disertai tujuan yang jelas.
- g. Motivasi peserta didik berkembang jika disertai dengan implementasi keberagaman metode.
- h. Bahan ajar yang sesuai dengan kebutuhan belajar akan menumbuhkan motivasi belajar peserta didik.
- i. Motivasi yang besar dapat mengoptimalkan potensi dan peserta didik.
- j. Gangguan emosi peserta didik dapat menghambat terhadap motivasi dan mengurangi prestasi belajar peserta didik.
- k. Tinggi rendahnya motivasi berpengaruh terhadap tinggi rendahnya gairah belajar peserta didik.
- l. Motivasi yang besar akan berpengaruh terhadap terjadinya proses pembelajaran secara aktif, kreatif, inovatif, dan menyenangkan<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> Nanang Hanifah dan Cucu Suhana, Konsep Strategi Pembelajaran, P.T. Refika Aditama, Bandung, 2010, h.27



## 6. Peran Motivasi Dalam Belajar

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

- a. Peran Motivasi Dalam Menentukan Penguatan Belajar Motivasi dapat berperan dalam penguatan belajar apabila seseorang anak yang belajar dihadapan dengan suatu masalah yang memerlukan pemecahan masalah, dan hanya dapat dipecahkan dengan hal-hal yang pernah dilaluinya.
- b. Peran Motivasi Dalam Memperjelas tujuan Belajar Motivasi dalam memperjelas tujuan berkaitan erat dengan kemaknaan belajar. Anak akan tertarik untuk belajar sesuatu jika yang dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui atau dinikmati manfaatnya bagi anak.
- c. Motivasi Menentukan Ketekunan Belajar Seorang anak yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu, akan berusaha mempelajarinya dengan baik dan tekun. Dengan harapan memperoleh hasil yang baik. Dalam hal ini, tampak bahwa motivasi untuk belajar menyebabkan seseorang untuk tekun belajar.<sup>72</sup>

## 7. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

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

- a. Menggunakan Pujian Verbal Pujian verbal merupakan bentuk dari permintaan social, pujian yang diucapkan segera siswa setelah melakukan tingkah laku yang diinginkan merupakan pembangkitkan motivasi yang benar.
- b. Penggunaan Tes dan nilai Secara Bijaksana  
Tes dan nilai digunakan informasi kepada siswa untuk menilai penguasaan dan kemajuan siswa, bukan untuk menghukum atau membandingkan dengan siswa lainnya.

---

<sup>72</sup> Hamzah B. Uno, Op Cit., H.27.

c. Bangkitkan Rasa Ingin Tahu

Peserta didik dan keinginannya untuk mengadakan eksplorasi suatu pelajaran seharusnya tidak mematikan ide-ide siswa karena hal ini dapat menimbulkan kekecewaan dan akhirnya siswa merasa enggan untuk mengutarakan pendapatnya sebab guru harus mendukung siswanya dalam kegiatan belajar.

d. Meraih Perhatian Siswa Meraih

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

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

## **8. Faktor Yang Memengaruhi Motivasi Belajar Peserta Didik**

Kratocwill dan Travers menyebutkan bahwa: “faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa yaitu kecemasan, sikap, rasa ingin tahu, locus control, rasa tidak berdaya (learned helplessness), perasaan diri mampu (self-efficacy), dan belajar kooperatif (cooperative learning). Keempat faktor yang pertama merupakan faktor pengaruh yang paling potensial terhadap motivasi”. Faktor pertama, yaitu kecemasan, baik kecemasan situasional maupun kecemasan ciri khas individu dapat memengaruhi kinerja individu di kelas secara positif maupun negatif. Peningkatan kecemasan menurunkan kinerja, sejalan dengan peningkatan kekompleksan tugas. Faktor kedua yaitu sikap terhadap sekolah dan belajar, apabila positif, akan meningkatkan prestasi belajar. Faktor ketiga yaitu rasa ingin tahu, dapat mengarahkan ke belajar yang lebih kaya dan lebih menimbulkan insight (insightful). Faktor keempat, yaitu locus of control, dapat berguna meningkatkan prestasi, terutama bagi siswa yang memiliki locus of control eksternal. Melalui pemberian reinforcement untuk perilaku tertentu, belajarnya seorang siswa dapat ditingkatkan. Faktor kelima, yaitu rasa tidak berdaya (learn helplessness) dan tidak termotivasinya seorang siswa dapat terjadi jika siswa memperoleh kritik dan kegagalan yang berulang. Faktor

keenam, yaitu perasaan diri mampu (selfefficacy) merupakan keyakinan individu akan kemampuannya mengontrol hidupnya. Perasaan diri mampu dapat memengaruhi perilaku siswa ketika menghadapi tantangan, memengaruhi upaya yang mampu diterimanya. Sedangkan faktor ketujuh yaitu belajar kooperatif, merupakan metode pengajaran yang mendorong siswa bekerja sama dalam melaksanakan tugas-tugas akademik.<sup>73</sup>

## 9. Indikator Motivasi Belajar

Menurut Syamsudin dalam Handu dan Agustina adapun indikator motivasi

belajar yang rendah antara lain:

- a. cenderung cepat bosan dengan kegiatan belajar,
- b. cepat menyerah,
- c. kalau ada kesulitan dalam belajar tidak ada keinginan untuk bertanya,
- d. kurang semangat dalam belajar,
- e. perhatiannya tidak fokus pada tujuan pembelajaran,
- f. tidak ada keinginan untuk meningkatkan prestasi belajar.<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup> Sumito Supriyanto, "Motivasi Belajar Dan Tingkat Intelegensi Terhadap Prestasi Belajar," *Herodotus, Jurnal Pendidikan IPS* 1, no. 2 (2018): 101–18, <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/herodotus/article/view/3752>.

<sup>74</sup> Erlisnawati, "Masalah Motivasi Belajar 'Erlisnawati Fkip Universitas Riau."

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, St Aisyah. "Hakekat Pendidikan Menurut Pakar Pendidikan (Studi Tentang Persamaan Dan Perbedaan Makna)." *Ash-Shahabah Jurnal Pendidikan Islam*, n.d., 1–10.
- Al-Quran Dan Terjemah. *Departemen Agama Republik Indonesia Al-Hikmah*. Bndung: Diponegoro, 2010.
- Erlisnawati. "Masalah Motivasi Belajar Siswa Sd Pada Ips Erlisnawati Fkip Universitas Riau." *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar (JPsd)* Vol.1, no. 2 (2015): 1–10.
- Hilir, Rokan. "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Dalam Kelas Melalui Bimbingan Kelompok Di Sma n 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir (," n.d.
- Indraharsani, I.A. Saraswati, and IGAP Wulan Budisetyani. "Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket." *Jurnal Psikologi Udayana* 4, no. 02 (2018): 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>.
- Kelompok, Layanan Bimbingan. "No Title," n.d., 0–11.
- Miles, M.B & Huberman. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992.
- "No Title" 1, no. 1 (2019): 100–110.
- Nurjannah, Sitti, and N Jusmaniar. "DIKDAS MATAPPA : Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar In English Language Teaching," no. September (2020): 359–63.
- Nurkholis. "PENDIDIKAN DALAM UPAYA MEMAJUKAN TEKNOLOGI." *Jurnal Kependidikan* 1, no. 1 (2013): 24–44.
- Reviliana, Merry. "No Title," 2020.
- Roqib., Dr. Moh. *Ilmu Pendidikan Islam Pengembangan Integratif Di Sekolah, Keluarga, Dan Masyarakat*. Yogyakarta: Pt. Lkis

Printing Cemerlang, 2009.

Sari, Indah. “Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Manajemen Dalam Penguasaan Keterampilan Berbicara (Speaking) Bahasa Inggris.” *Manajemen Tools ISSN: 2088-3145* 9, no. 1 (2018): 41–52.

Supriyanto, Sumito. “Motivasi Belajar Dan Tingkat Intelegensi Terhadap Prestasi Belajar.” *Herodotus, Jurnal Pendidikan IPS* 1, no. 2 (2018): 101–18.  
<https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/herodotus/article/view/3752>.

Suryana, Dadan. “Scanned by CamScanner ىرازمك.” *A Psicanalise Dos Contos de Fadas. Tradução Arlene Caetano*, 2013, 466.

Tadulako, Universitas. “LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA BROKEN HOME,” 2021.

Tapiardi, W. “Motivasi Belajar Dan Pembelajaran.” *Motivasi Belajar Dan Pembelajaran*, 2018, 1–24.

W Indryastuti. “Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar.” *Bimbingan Dan Konseling V* edisi 12 (2016): 544–56.

Wiestra, Dkk. “Bab II Landasan Teori Pelaksana.” *Widya Cipta: Jurnal Sekretari Dan Manajemen*, 2014, 12.

KBBI Daring, Pelaksanaan, 2021

Prayitno. “Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)” (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995) Hlm 178

Romlah, T. Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok. (Malang: U.M, 2016) hlm 3

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

Tohirin, Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah Berbasis

- Integrasi (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007)h. 5
- Muhibbin Syah, Psikologi belajar (Jakarta ; Raja Grafindo, 2010) h.1
- Karwono dan Heni Mularsih, Op Cit., h.35
- Salim, Syahrums, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung:Citapustaka Media, 2012), h.41
- Jhon W Creswell, Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), h.20-21.
- Jhon W Creswell, Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), h.267-270
- Cresswell, Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga, h.276
- Prayitno.“Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)” (Jakarta: Ghalia Indonesia,1995) Hlm 178
- Romlah,T. Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok. (Malang: U.M, 2016) hlm 3
- Prayitno. “Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)” (Jakarta: Ghalia Indonesia,1995) Hlm 2-3
- Prayitno. “Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)” (Jakarta: Ghalia Indonesia,1995) Hlm. 27
- Sukardi. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. (Jakarta: Rineka Cipta, 2008)Hlm47
- Dewa ketut Sukardi, Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002) Hlm.48.
- Prayitno dan Eman A.Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling.(Jakarta:Rineka Cipta.2013) Hlm. 114
- Hartinah. 2009. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok. Bandung: Refika Aditama

Romlah, Tatiek. 2016. Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok. Malang: Universitas Negeri Malang.

Djamarah, Syaiful Bahri.2017. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Rineka Cipta

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Karwono dan Heni Mularsih, Belajar dan pembelajaran serta pemanfaatan Sumber Belajar (edisi revisi), Rajawali Pers



Jakarta, 2012, h.12

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

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

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

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

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

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

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

