

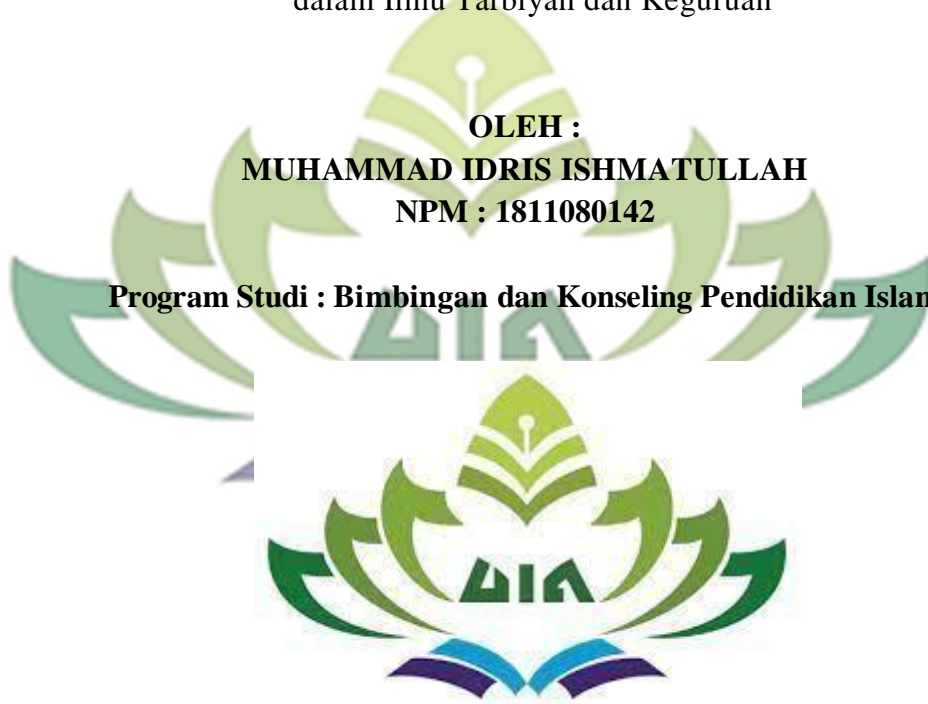
**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* DALAM MENINGKATKAN
KESIAPAN BELAJAR PESERTA DIDIK MTs NEGERI 1
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

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

**OLEH :
MUHAMMAD IDRIS ISHMATULLAH
NPM : 1811080142**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



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

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SELF-TALK DALAM MENINGKATKAN
KESIAPAN BELAJAR PESERTA DIDIK MTs NEGERI 1
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

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

OLEH :

MUHAMMAD IDRIS ISHMATULLAH

1811080142

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dosen Pembimbing :

Pembimbing 1 : Busmayaril, S.Ag, M.Ed

Pembimbing 2 : Mega Aria Monica, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG**

1444 H / 2023 M

ABSTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan tentang upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesiapan belajar pada peserta didik di MTs Negeri 1 Bandar Lampung, provinsi Lampung. Kesiapan belajar yang diharapkan pada peserta didik tentu kesiapan belajar yang maksimal. Seseorang baru dapat belajar tentang sesuatu apabila di dalam dirinya sudah terdapat kesiapan untuk mempelajari sesuatu itu. Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon/jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan jenis peniliannya adalah penelitian lapangan (*Field research*), dimana peneliti mendeskripsikan fenomena apa saja yang ditemui di lapangan. Adapun prosedur pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi, populasi dalam penelitian ini ialah guru BK yang ada di MTs Negeri 1 Bandar Lampung, dan subjek penelitian ini adalah guru BK melalui populasi tersebut, teknik pengambilan subjek dengan menggunakan *purposive sampling*, ketentuan subjek ini ditentukan oleh pihak sekolah berdasarkan peraturan guru BK, kemudian tempat penelitian ini adalah di MTs Negeri 1 Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung.

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya guru BK ialah melakukan kolaborasi dengan wali kelas terkait yang ada di MTs Negeri 1 Bandar Lampung, dan guru BK melakukan metode pohon harapan guna membantu meningkatkan lagi kesiapan belajar peserta didik, kemudian guru BK melakukan adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk*, melalui layanan tersebut guru BK mampu mengatasi dalam meningkatkan kesiapan belajar pada peserta didik.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Kesiapan Belajar

ABSTRACT

This study describes the efforts of guidance and counseling teachers in overcoming truancy behavior in class VII C students at MTs Negeri 1 Bandar Lampung city, Lampung Province. The learning readiness expected of students is, of course, maximum learning readiness. A person can only learn about something when there is a readiness within him to learn that something. Readiness is the overall condition of a person that makes him ready to respond in a certain way to a situation.

This research uses a qualitative research type, with the type of assessment being field research, in which the researcher describes what phenomena are encountered in the field. As for the procedure for collecting data using observation, interviews, and documentation, the population in this research is the counseling teacher at MTs Negeri 1 Bandar Lampung, and the subject of this research is the counseling teacher through the population, the subject taking technique is using purposive sampling, subject provisions This was determined by the school based on the guidance and counseling teacher regulations, then the place of this research was at MTs Negeri 1 Bandar Lampung City, Lampung Province.

Based on the results of the study showed that the counseling teacher's efforts were to collaborate with the relevant homeroom teacher at MTs Negeri 1 Bandar Lampung, and the counseling teacher carried out the hope tree method to help improve students' learning readiness, then the counseling teacher carried out group counseling services by Self-talk technique, through this service the counseling teacher can overcome in increasing the learning readiness of students.

Keyword: study readiness, group counseling

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Meningkatkan Kesiapan Belajar Peserta Didik di MTs Negeri 1 Bandar Lampung.”**

Ini sepenuhnya karya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 10 Juli 2023
Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Idris Ishmatullah
NPM 1811080142



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

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukrame | Bandar Lampung 35191 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Meningkatkan Kesiapan Belajar Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung**
Nama : **Muhammad Idris Ishmatullah**
NPM : **1811080142**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**
Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Busmayari, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Pembimbing II

Mega Arijia Monica, M.Pd
NIP.

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

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



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Meningkatkan Kesiapan Belajar Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung” disusun oleh: **Muhammad Idris Ishmatullah, NPM: 1811080142**, Program studi **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, Telah di Ujikan dalam sidang **Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : Jumat / 22 September 2023, Pukul 08.00-10.00 WIB. Bertempat di Gedung Dosen - Ruang Sidang BKPI**

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Hj. Eti Hadiati, M.Pd. 

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd. 

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

Penguji Pendamping I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed. 

Penguji Pendamping II : Mega Aria Monica, M.Pd. 

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirya Diana, M.Pd.
NIP. 196408281988032002



MOTTO

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ
دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ
٦٠

Artinya: Persiapkanlah untuk (menghadapi) mereka apa yang kamu mampu, berupa kekuatan (yang kamu miliki) dan pasukan berkuda. Dengannya (persiapan itu) kamu membuat gentar musuh Allah, musuh kamu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, (tetapi) Allah mengetahuinya. Apa pun yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas secara penuh kepadamu, sedangkan kamu tidak akan dizalimi. (QS. Al-Anfal: 60)¹



¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemah (Bandung : CV Penerbit Diponegoro, 2010)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan do'a, usaha, dan kesungguhan, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan selalu mengucapkan syukur kepada Allah S.W.T penulis juga ingin mengucapkan terimakasih serta persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang begitu luar biasa :

1. Kedua orang tuaku tercinta yaitu Bapak Muhammad Affandy, S.Ag dan Ibu Erna Rosmaini, M.Pd, yang sangat aku sayangi, dan aku banggakan. Terimakasih tiada terhingga telah mengasihi, mendidik, membiayai, dan membesarkanku dengan penuh kasih sayang, dan tidak henti-hentinya selalu mendoakan keberhasilan untuk anaknya, serta selalu membimbing dan memberikan semangat dalam menjalani kehidupan ini.
2. Kepada Kakek dan nenekku, Matlian dan Nuraini, kemudian kakakku dan Suaminya, Hasna Qonita Pramadanty, S.H dan Fahmil Abroor Al-Badlawi, S.Pd, Kedua adekku Nahya Fitri Annisa dan Zulfa Amira Azzra, serta Pamanku dan Istrinya Tohari, S.T dan Ita Susilawati, S.E, dan juga kekasihku Indah Sundari, S.Pd, serta keluarga besar dari bapak dan Ibu, terimakasih karena telah memberikan doa serta dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti skripsi ini bernama lengkap Muhammad Idris Ishmatullah, biasa dipanggil Idris. Peneliti lahir di Bandar Lampung, 19 Maret 2000 yang merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Peneliti merupakan anak dari pasangan Bapak Muhammad Affandy dan Ibu Erna Rosmaini.

Pendidikan yang telah ditempuh oleh peneliti masuk sekolah dasar di SD Negeri 1 kampung sawah sampai kelas 2 SD pada tahun 2006-2008 Lalu pindah ke MIN 5 Sukarame pada tahun 2008-2012. Lalu ke jenjang menengah pertama di Ponpes Darul Huffazh selama 1 tahun, lalu berpindah ke MTs Negeri 1 Bandar Lampung dan selesai pada tahun 2015. Kemudian, peneliti melanjutkan pendidikan di MAN 2 Bandar Lampung masuk pada tahun 2015, lalu selesai pada tahun 2018.

Pada tahun 2018 peneliti diterima masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Program Strata (S.1), masuk melalui jalur (SPAN-PTKIN) UIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Pada tahun 2018 sampai 2021 peneliti menjadi anggota paduan suara BK Voice dan sudah mengikuti beberapa event, salah satunya mengisi acara di Yudisium pada tahun 2020, peneliti juga tergabung dalam BK futsal yang sudah menjuarai 2 event yaitu juara 2 pada ajang Milad Ushuluddin dan juara 1 pada ajang MPI Fair. Peneliti mengikuti Kuliah Kerja Nyata DR (KKN-DR) di Kecamatan Sukabumi, Kota Bandar Lampung-Lampung selama 40 hari, dan peneliti mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MIMA 7 Labuan Ratu, Kota Bandar Lampung selama 40 hari.

KATA PENGANTAR

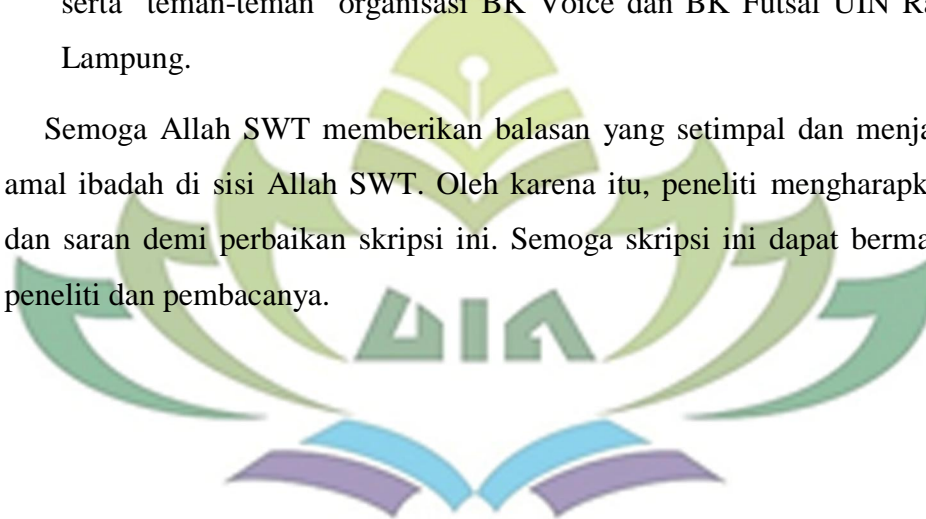
Alhamdulillahirabil'alamin puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan hidayah-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Meningkatkan Kesiapan Belajar Peserta Didik di MTs Negeri 1 Bandar Lampung. Sholawat beserta salam dijunjungkan kepada Nabi Muhammad S.A.W, para sahabat keluarga dan pengikutnya yang taat pada ajaran-ajarannya agama-Nya. Peneliti menyusun skripsi ini sebagai dari bagian tugas untuk menyelesaikan studi S1 dalam ilmu pendidikan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam upaya menyelesaikan skripsi ini, peneliti telah banyak menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak serta tidak mengurangi rasa terimakasih atas bantuan semua pihak yang terdiri sebagai berikut:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Busmayaril, S.Ag, M.Ed selaku Pembimbing I (satu) yang telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Mega Aria Monica, M.Pd selaku Pembimbing II (dua) yang telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak memberikan ilmunya kepada peneliti.

7. Drs. M. Iqbal yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
8. Misnawati, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
9. Teman-teman seperjuanganku Riyan Tobing, Sugadman Nugraha, Cik Abdul Aziz, dan Yogi Sundawa yang selalu setia menemani, memberikan masukan, dan selalu ada disaat suka maupun duka.
10. Teman-teman prodi BKPI kelas F, serta teman-teman BKPI angkatan 2018 serta teman-teman organisasi BK Voice dan BK Futsal UIN Raden Intan Lampung.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	4
C. Fokus dan Subfokus Penelitian	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Masalah	12
F. Manfaat Penelitian	13
G. Kajian Penelitian Terdahulu Relevan.....	14
H. Metode Penelitian.....	17
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	17
2. Sumber Data Penelitian	18
3. Subjek dan Objek Penelitian	18
4. Sumber Data	19
5. Metode Pengumpulan Data	19
6. Metode Analisis Data	21
7. Keabsahan data.....	22
I. Sistematika Pembahasan	23
BAB II LANDASAN TEORI	25
A. Konseling Kelompok	25
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	25
2. Tujuan Konseling Kelompok	27

3.	Asas-asas Konseling Kelompok	27
4.	Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok	29
5.	Tahap-tahap Konseling Kelompok	29
B.	Teknik Self-talk.....	33
1.	Pengertian <i>Self-talk</i>	33
2.	Manfaat Teknik <i>Self-talk</i>	34
3.	Langkah-langkah Teknik <i>Self-talk</i>	34
4.	Hal-hal yang Harus diperhatikan Dalam Penggunaan Teknik <i>Self-talk</i>	35
5.	Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self-talk</i>	37
C.	Kesiapan Belajar	38
1.	Pengertian Kesiapan Belajar.....	38
2.	Indikator Kesiapan Belajar	39
3.	Prinsip-prinsip Kesiapan Belajar	40
4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan.....	42
5.	Aspek-aspek Kesiapan.....	43
BAB III	DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	45
A.	Gambaran Objek Penelitian	45
B.	Penyajian Data Dan Fakta Penelitian.....	50
BAB IV	ANALISIS PENELITIAN	54
A.	Analisis Data Penelitian	54
B.	Temuan Penelitian.....	66
C.	Pembahasan.....	72
BAB V	PENUTUP	75
A.	Kesimpulan	75
B.	Rekomendasi.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
1.1 Data Awal Kesiapan Belajar Peserta Didik	6
1.3 Data Peserta Didik Kelas VII.....	48
2.3 Data Peserta Didik Kelas VIII.....	49
2.3 Data Peserta Didik Kelas XI	49



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Pra-penelitian.....	1
2. Surat Izin Pra-penelitian.....	2
3. Surat Izin Peneltian	3
4. Surat Balasan Peneltian.....	4
5. Buku Kasus Peserta Didik.....	5
6. Rencana Pelaksanaan Layanan	6
7. Absensi Peserta Didik	8
8. Pedoman Observasi.....	10
9. Pedoman Dokumentasi.....	11
10. Kisi-kisi Wawancara.....	12
11. Dokumentasi	16



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Suatu penelitian sangat diperlukan penjelasan lebih jelas terkait dengan judul penelitian, sehingga tidak terjadi kesalahan dalam memahami suatu judul dari penelitian tersebut antara peneliti dan pembaca, maka peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan dari judul proposal ini adalah **“Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* untuk Meningkatkan Kesiapan Belajar Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung”**. Peneliti akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan judul diatas antara lain :

1. Pelaksanaan

Pelaksanaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usaha yang dilakukan oleh Guru BK dalam bentuk layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kesiapan belajar.

2. Layanan Konseling Kelompok

Menurut Winkel, dalam layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri, serta tertuju pada pikiran dan perilaku yang disadari, diarahkan ke suatu kelompok kecil yang dimana para anggota mengungkapkan dirinya ke semua anggota yang ada dan ke konselornya.²

3. *Self-talk*

Self-talk adalah suatu pembicaraan dalam diri sendiri, hampir sepanjang hari melakukan *self-talk* pada diri setiap individu, kecuali saat tidur *self-talk* berhenti berjalan. Menurut Magis, *self-talk* atau pembicaraan pribadi merupakan suatu yang sangat sederhana dilakukan individu yang memiliki dampak yang besar

² W.S. Winkel dan M.M. Sri Hartuti, “*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*”, (Yogyakarta: Media Abadi, 2012), hlm 589

bagi kehidupannya serta akar pokok permasalahan psikologisnya. Menurut Zatrof, *self-talk* ini bisa memberikan hal positif pada *mood* saat tubuh merasa letih dan lelah dengan mengucapkan kalimat-kalimat positif dalam diri sendiri. Teknik ini termasuk dalam teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang cara kerjanya mengulang-ulang kalimat atau ungkapan positif secara terus menerus yang disesuaikan dengan waktu yang telah ditentukan dan teknik ini merupakan suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. *Self-talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.³

4. Kesiapan Belajar

Kesiapan atau *readiness* menurut Jamies Drever dalam Slameto adalah “*preparedness to respond or react*”. Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan. Kesiapan perlu diperhatikan dalam proses belajar, karena jika peserta didik belajar dan sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik. Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon/jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi.⁴

5. Peserta Didik

Pengertian peserta didik menurut ketentuan umum undang undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang

³ Bradley T. Erford, “40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm 223.

⁴ Slameto, “Belajar dan Faktor-faktor yang memengaruhinya”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal 113.

tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.⁵ Dengan demikian peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan. Peserta didik yang diteliti dalam penelitian ini adalah peserta didik dari sekolah MTs Negeri 1 Bandar Lampung.

6. MTs Negeri 1 Bandar Lampung

MTs Negeri 1 Bandar Lampung adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang MTs di Pahoman, Kec. Enggal, Kota Bandar Lampung, provinsi Lampung. Yang didirikan pada tanggal 1 Maret 1968 yang beralamatkan Jl. KH.Ahmad Dahlan No.28 Pahoman, Bandar Lampung. Dalam menjalankan kegiatannya, MTs Negeri 1 Bandar Lampung berada di bawah naungan Kementerian Agama.

Berdasarkan penegasan pengertian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* untuk Meningkatkan Kesiapan Belajar Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung”** .

⁵ Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen & Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas* (Bandung: Permana, 2006), hal. 65

B. Latar Belakang

Beberapa peserta didik di MTs Negeri 1 Bandar Lampung merasakan banyaknya tugas yang diberikan di sekolah dan beberapa peserta didik juga merupakan anak asrama yang mana selain ia juga mempersiapkan belajar di sekolah, peserta didik juga disibukkan dengan kegiatan asrama, belum lagi adanya kegiatan di luar pembelajaran sekolah seperti les, ataupun kegiatan ekstrakurikuler (paskibra, drumband, pramuka, dan lainnya), hal ini membuat peserta didik harus meningkatkan lagi kesiapan belajarnya baik dari segi fisiknya, mentalnya, kebutuhannya, serta pengetahuannya.

Kesiapan belajar yang diharapkan pada peserta didik tentu kesiapan belajar yang maksimal. Seseorang baru dapat belajar tentang sesuatu apabila di dalam dirinya sudah terdapat “*readiness*” untuk mempelajari sesuatu itu. *Readiness* berarti kesiapan atau kesediaan seseorang untuk berbuat sesuatu.⁶

Peranan guru terutama guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah dalam hal ini sangatlah penting dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik. Peserta didik yang tidak berada dalam kondisi siap dalam belajar cenderung mengalami kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran. Salah satu layanan yang digunakan guru bimbingan dan konseling/konselor di Mts Negeri 1 Bandar Lampung yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*.

Adapun konseling kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Konseling kelompok juga merupakan upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan penyembuhan yang diberikan oleh konselor dalam suatu kelompok guna untuk membantu meningkatkan kemampuan dan fungsi mental konseli dalam menyelesaikan masalah, konflik-konflik yang sedang dihadapi lebih baik. Pemberian layanan konseling kelompok diharapkan mampu dalam mengurangi kelompok peserta didik yang kurang dalam kesiapan belajar. Dan dengan diberikannya layanan konseling kelompok mampu membuat peserta didik lebih meningkatkan kesiapan

⁶ Wasty Soemanto, “*Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), hal.192.

belajarnya. Pemberian informasi dalam konseling kelompok terutama dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan antara aturan dalam kehidupan dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas serta meraih masa depan dalam studi, karir ataupun kehidupan.⁷

Kemudian untuk menguatkan kembali layanan yang akan diberikan kepada peserta didik yang memiliki kurangnya kesiapan belajar maka diterapkan juga teknik *Self-talk* untuk layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik. Menurut Seligman dan Reichenberg, mereka mendeskripsikan *self-talk* sebagai pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme. *Self-talk* bersifat penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang 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* yang lebih positif.⁸

Berdasarkan pra-penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2023 di MTs Negeri 1 Bandar Lampung. Karena peserta didik yang bersekolah di sekolah ini berasal dari kalangan kelas ekonomi dan keluarga yang berbeda-beda, oleh karena itu peserta didiknya pun bersifat heterogen, mereka mempunyai kebiasaan yang berbeda-beda baik dari segi cara belajar, bergaul, bersikap, oleh karena itu kesiapan belajar mereka tentunya punya cara masing-masing.

Menurut Gibson daftar cek masalah adalah skala dalam mengukur karakteristik individu yang ingin diamati, dimana peneliti merekam hasil

⁷ Achmad Juntika Nurihsan, "*Konseling dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*", (Bandung: Refika Aditama, 2011), hal.113

⁸ Bradley T. Erford, "40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm 223.

observasi dan juga wawancara.⁹ Daftar cek dalam pandangan Gibson sudah lama digunakan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor, daftar cek terfokus kepada ciri-ciri yang akan diamati, kemudian meningkatkan adanya objektivitas pengukuran, daftar cek dimanfaatkan dalam menggambarkan individu, subjek maupun peristiwa, dimana dengan memberikan jawaban cukup dengan cara memberi cek (✓).

Berdasarkan indikator kesiapan belajar, maka peneliti dapat menentukan indikator masalah yang dialami peserta didik. Indikator tersebut disajikan dalam bentuk tabel daftar cek.¹⁰

Tabel 1.1
Data Awal Kesiapan Belajar Peserta Didik
Di MTs Negeri 1 Bandar Lampung

No	Nama Inisial	Indikator				Jumlah Indikator	Kategori
		1	2	3	4		
1.	RDH		✓			1	Rendah
2.	NAS			✓		1	Rendah
3.	AQD			✓	✓	2	Sedang
4.	ANR	✓			✓	2	Sedang
5.	FNT		✓			1	Rendah
6.	RAR	✓				1	Rendah
7.	DAG	✓	✓			2	Sedang

Sumber: Hasil observasi, dokumentasi dan wawancara dari guru BK MTs Negeri 1 Bandar Lampung.

Keterangan Indikator kesiapan belajar peserta didik menurut Daryanto, sebagai berikut:¹¹

1. Kondisi fisik peserta didik yang sehat/fit.
2. Kondisi Mental peserta didik yang baik sehingga membuat peserta didik senang dan santai dalam mengikuti pelajaran.

⁹ Sutoyo dan Anwar, "Pemahaman Individu", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hal.107.

¹⁰ *Ibid*, hal.108.

¹¹ Daryanto. "Media Pembelajaran", (Bandung : PT. Sarana Tutorial Nurani Sejahtera, 2015) . Hlm. 87

3. Kebutuhan peserta didik dalam mempelajari mata pelajaran atas dorongan diri sendiri dan mau berusaha tanpa paksaan siapapun.
4. Pengetahuan peserta didik yang sudah dipelajari sebelum mengikuti pelajaran di sekolah.

Bersumber pada perolehan tanya jawab di MTs Negeri 1 Bandar Lampung, menurut keterangan mengenai kesiapan belajar peserta didik yang dilakukan secara tanya jawab bersama guru bimbingan dan konseling diperoleh suatu keterangan peserta didik yang bisa dikategorikan mengalami kurangnya kesiapan belajar. Berikut ini hasil proses tanya jawab dengan guru bimbingan dan konseling ibu Misnawati, S.Pd menyatakan bahwa:

“Setiap peserta didik sangat berbeda antara peserta didik yang satu dengan peserta didik yang lain dalam kesiapannya mengikuti pembelajaran. Pada umumnya sering dijumpai peserta didik yang belum siap menerima pelajaran pada saat pelajaran sudah dimulai. Misalnya karena sakit, kondisi peserta didik yang masih tegang, masih ada yang bercanda, ada yang tidak bawa buku pelajaran, apalagi ketika saat ada ujian beberapa dari mereka ada yang merasa tidak yakin mendapatkan nilai yang bagus, itu karena mereka ada yang tidak membaca buku dan tidak memperhatikan guru ketika menerangkan sehingga ini akan membuat prestasi peserta didik menjadi tidak optimal.”¹²

Wawancara juga dilakukan dengan Ibu Pusporini, S.Pd sebagai wali kelas VII C di MTs Negeri 1 Bandar Lampung, menyatakan bahwa:

“ ...Peserta didik yang memiliki kurangnya persiapan dalam belajar itu sangat mengganggu kegiatan belajar-mengajar dikelas karena kurangnya persiapan belajar bisa menimbulkan hal-hal negatif seperti, peserta didik yang tidur ketika sudah mulai jam pelajaran, kemudian peserta didik tidak memerhatikan

¹² Misnawati, S.Pd, *Wawancara Peneliti dengan Guru Bimbingan dan Konseling MTs Negeri 1 Bandar Lampung*, Tanggal 9 Januari 2023.

guru yang menjelaskan, dan tidak mengerjakan atau terlambat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.”¹³

Selanjutnya adalah wawancara dengan peserta didik, berinisial RDH yang menjelaskan bahwa:

“ saya tidak siap dalam belajar karena sakit dan banyaknya tugas yang tidak hanya dari sekolah saja melainkan dari tempat lain juga, dan saya juga anak asrama jadinya banyak aktifitas dan membuat kondisi fisiknya kurang baik, tapi secara kondisi mental saya masih kuat.”¹⁴

Dari hasil wawancara ini peserta didik RDH, memiliki kondisi fisiknya sedang sakit di karenakan banyaknya tugas yang diberikan dan aktivitas di tempat lain juga yang harus peserta didik kerjakan, sehingga peserta didik mengalami kurangnya kesiapan belajar.

Hasil wawancara peneliti dengan peserta didik yang kedua berinisial NAS:

“Saya kurang memiliki kesiapan belajar karena saya sakit asma dan penyakit itu semenjak saya kelas 5 Sd, penyakit asma saya kambuh bila saya terlalu lelah dalam melakukan aktivitas jadi karena banyak tugas yang diberikan membuat saya lelah dan penyakit asma ia kambuh yang membuat tugas-tugas belum selesai tidak bisa saya kerjakan, dan saya juga tegang di situasi tampil di depan banyak orang dan pernah membuat asma saya kambuh.”¹⁵

Dari hasil wawancara ini peserta didik NAS, memiliki kondisi fisiknya yang tidak baik bila kelelahan dapat dilihat dari banyaknya tugas yang diberikan peserta didik merasa lelah dan peserta didik juga mengidap penyakit asma yang membuatnya tidak bisa mengerjakan tugasnya bila asmanya

¹³ Pusporini, S.Pd, *Wawancara Peneliti dengan Wali Kelas MTs Negeri 1 Bandar Lampung*, Tanggal 9 Januari 2023.

¹⁴ Sumber RDH, *Wawancara Peneliti dengan Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung*, Tanggal 9 Januari 2023.

¹⁵ Sumber NAS, *Wawancara Peneliti dengan Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung*, Tanggal 9 Januari 2023.

kambuh dan secara mental peserta didik juga memiliki kekurangan apabila tampil di depan orang banyak, ia merasakan tegang.

Hasil wawancara peneliti dengan peserta didik yang ketiga berinisial AQD:

“Saya merasa tegang dalam belajar karena saat pelajaran guru yang mengajar tidak saya sukai, dan saya sering beralasan sakit perut, dan izin ke toilet sampai pelajarannya selesai, tetapi setiap tugas yang guru berikan saya tetap bisa mengerjakan karena saya belajar di rumah.”¹⁶

Dari hasil wawancara ini peserta didik AQD, memiliki kondisi mental yang kurang baik dapat dilihat dari ketegangan yang peserta didik alami yaitu karena tidak menyukai guru mata pelajaran tersebut, dan karena ketegangannya peserta didik sering beralasan sakit perut dan izin ke toilet sampai jam pelajaran selesai akan tetapi peserta didik tetap bisa mengerjakan tugas yang guru berikan karena peserta didik belajar di rumah.

Hasil wawancara dengan peserta didik yang ke empat yang berinisial ANR adalah:

“Saya merasa lemas saat mengikuti pelajaran karena selama liburan saya jalan-jalan jauh bersama keluarganya, dan karena itu saya lemas dan membuat saya tidak fokus dalam pelajaran dan saya tidak mempersiapkan diri untuk mempelajari pelajarannya terlebih dahulu dikarenakan saya lemas.”¹⁷

Dari hasil wawancara ini peserta didik ANR, memiliki kondisi fisik yang tidak fit dikarenakan perjalanan jauh selama peserta didik liburan dan membuatnya tidak fokus dalam pelajaran tersebut, dan peserta didik juga tidak mempersiapkan dirinya untuk pelajaran tersebut.

Hasil wawancara dengan peserta didik yang ke lima berinisial FNT yang menjelaskan bahwa:

¹⁶ Sumber AQD, *Wawancara Peneliti dengan Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung*, Tanggal 9 Januari 2023.

¹⁷ Sumber ANR, *Wawancara Peneliti dengan Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung*, Tanggal 9 Januari 2023.

“...saya kurang memiliki kesiapan belajar karena kondisi fisik saya lelah dikarenakan terbebani dengan banyaknya tugas dan pembelajaran, karena selain saya belajar dari pagi sampai siang di sekolah dan ketika malamnya saya juga ada tutorial di asrama seperti tutorial belajar b.inggris, fikih, dan lain-lain, yang membuat saya kurang waktu istirahat, namun secara kondisi mental saya baik-baik saja.”¹⁸

Dari hasil wawancara ini peserta didik FNT, memiliki kondisi fisik yang tidak fit dikarenakan pembelajaran yang terlalu banyak, peserta didik juga merupakan anak asrama dan peserta didik menuturkan ketika malam hari di asrama tetap ada pembelajaran dan itu membuatnya kurang beristirahat.

Hasil wawancara dengan peserta didik yang ke lima berinisial RAR yang menjelaskan bahwa:

“...Alasan saya kurang siap belajar dan terlambat mengerjakan tugas karena bermain game, karena saya terlalu seru bermain game yang membuat saya jadi lupa untuk belajar dan mengerjakan tugas”¹⁹

Dari hasil wawancara ini peserta didik RAR, memiliki kurangnya kebutuhan dalam belajar terlihat dari peserta didik lupa untuk belajar dan mengerjakan tugas karena bermain game.

Hasil wawancara dengan peserta didik yang ke lima berinisial DAG yang menjelaskan bahwa:

“...Saat saya mengikuti pelajaran saya tidak membawa buku-buku pelajaran yang membuat diri saya tidak siap untuk mengikuti pelajaran yang akan diberikan guru, saya lupa membawa buku karena kesiangan dan tidak memperhatikan jadwal pelajaran.”²⁰

¹⁸ Sumber SED, *Wawancara Dengan Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung*, Tanggal 9 Januari 2023.

¹⁹ Sumber ARH, *Wawancara Dengan Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung*, Tanggal 9 Januari 2023.

²⁰ Sumber DAG, *Wawancara Peneliti dengan Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung*, Tanggal 9 Januari 2023.

Dari hasil wawancara ini peserta didik DAG, belum memiliki kebutuhan untuk kesiapan belajar tidak membawa buku-pelajaran saat akan berlangsung dan juga tidak memperhatikan pelajaran yang akan datang sebelum memasuki sekolah.

Dari hasil data yang sudah didapatkan, maka peneliti memilih empat peserta didik dari ketujuh peserta didik yang memiliki kesiapan belajar yang rendah berdasarkan tabel 1.1 dan juga hasil wawancara dengan peserta didik, diantaranya RDH, NAS, FNT, dan RAR yang dapat dijadikan bahan peneliti untuk mengatasi kurangnya kesiapan belajar pada peserta didik menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* di MTs Negeri 1 Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung.

Konsep dasar bimbingan dan konseling yaitu memberikan bantuan dan pertolongan. Membantu adalah memberikan pertolongan untuk persoalan tertentu.

Sebagaimana dalam Al-qur'an surat Al-Ma'idah ayat 2 sebagai berikut:

وَتَعَاوَنُوا عَلَىٰ لَبِّئٍ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَىٰ الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ طَوَّاتَّقُوا
 اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ۚ

Artinya: “Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya”. (Q.S Al- Ma'idah: 2)²¹

Berdasarkan ayat diatas hendaklah kamu tolong-menolong kepada sesama umat manusia. Dan jangan menjerumuskan seseorang itu pada perbuatan yang merugikan. Karena sesungguhnya segala sesuatu yang dikerjakan dalam kebaikan akan mendapatkan pahala dari Allah SWT.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pelaksanaan Layanan

²¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah* (Bandung : CV Penerbit Diponegoro, 2010)

Konseling kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Meningkatkan Kesiapan Belajar Peserta Didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung”.

C. Fokus dan Subfokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah bagaimana langkah-langkah mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung.

2. Subfokus Penelitian

- a) Tahapan perencanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung.
- b) Tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tahapan perencanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung ?
2. Bagaimana tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Masalah

Mengacu pada rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini Adalah:

1. Untuk mengetahui tahapan perencanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat penelitian yang dilaksanakan, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a) Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pendidikan dibidang bimbingan dan konseling.
- b) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tuntunan serta masukan dalam pemberian layanan terutama layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* atau yang paling sesuai, efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan kesiapan belajar peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan proses pembelajaran, kompetensi pembelajaran yang profesional, dan mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

b) Bagi peserta didik

1. Melalui teknik *self-talk* peserta didik mempunyai kesiapan belajar yang tinggi sehingga dapat secara optimal dalam mengikuti pembelajaran.
2. Melalui penggunaan teknik *self-talk* peserta didik mampu mengatasi kurangnya kesiapan belajar untuk pembelajaran di sekolah.

3. Melalui penggunaan teknik *self-talk*, mampu memberikan dampak yang positif terhadap kemajuan sekolah, meningkatkan kompetensi profesional bagi guru, memperbaiki proses dan hasil belajar peserta didik, dan sekolah dapat meningkatkan proses pembelajaran yang efektif.

c) Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan untuk penambah pengetahuan dan pengalaman peneliti terkait dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Relevan

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

1. Berdasarkan penelitian dari Uni Nopriani, Syahruman, dan Anna Ayu Herawati tahun 2021 dalam jurnal yang berjudul “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Peserta didik XI Mipa F di SMA Negeri 2 Bengkulu*” persamaan dari penelitian ini adalah terdapat pada layanan dan teknik yang digunakan dan perbedaannya terdapat pada objek penelitian dan juga.²² Berdasarkan hasil analisis uji t yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (perlakuan) konseling kelompok dengan teknik *self-talk* terhadap peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar. Hasil analisis uji t tersebut menunjukkan bahwa Sig. (2tailed) sebesar 0,000 yang berarti nilai signifikan $0.000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling

²² Uni Nopriani, Syahruman,& Herawati. “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa XI Mipa F di SMA Negeri 2 Bengkulu*”. Triadik, Vol 20 No 1: 2021.

kelompok dengan teknik *self-talk* untuk menurunkan kejenuhan belajar peserta didik kelas XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu.

2. Berdasarkan penelitian dari Arsyadani Mishbahuddin, Bayu Saputra, Pudji Hartuti tahun 2017 dalam jurnal yang berjudul "*Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta didik SMA di Kota Bengkulu*" Persamaan dari penelitian ini adalah jenis layanan, perbedaannya terdapat pada teknik yang digunakan dan juga objek penelitian.²³ Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dari 30 orang peserta didik di kelas X MIPA B didapat 10 orang peserta didik mayoritas berada dalam kategori rendah. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif, dari 10 orang peserta didik yang mengalami rendahnya kepercayaan diri, 1 orang peserta didik meningkat menjadi tinggi dan 9 orang peserta didik meningkat menjadi sedang. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas X MIPA B di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu.
3. Berdasarkan penelitian dari Fauzi Aldina dalam jurnal yang berjudul "*Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Empty Chair dan Self-talk untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta didik*" persamaan dari penelitian ini adalah layanan dan teknik yaitu *Self-talk* yang digunakan dan perbedaannya terdapat pada objek penelitiannya.²⁴ Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *empty chair* dan teknik *Self-talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik SMK mataram Semarang. Namun

²³ Mishbahuddin. A & Hartuti. "*Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA di Kota Bengkulu*". Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Volume 1 Nomor 1 2017.

²⁴ Fauzi Aldina, "*Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Empty Chair dan Self-talk untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*". Jurnal Edukasi Vol. 4 No. 1, Januari 2018.

demikian tingkat keefektifan teknik *Self-talk* lebih tinggi dibandingkan teknik *empty chair*. Perbedaan kedua teknik ini hanya terletak pada implementasi teknik pada tahap inti dalam konseling kelompok.

4. Berdasarkan penelitian dari Nurhayati, Faijin, Nur Syariful Amin, Amiruddin dalam jurnal yang berjudul “*Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri Peserta Didik dari Keluarga Kurang Harmonis*” persamaan dari penelitian ini adalah layanan yang diberikan yaitu konseling kelompok perbedaannya terdapat pada objek penelitian dan teknik yang digunakan.²⁵ Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian ini, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok tersebut yaitu kelompok eksperimen 66 lebih besar dari kelompok kontrol yaitu 50, maka dapat disimpulkan bahwa “konseling kelompok berpengaruh untuk meningkatkan sikap percaya diri peserta didik dari keluarga kurang harmonis”.
5. Berdasarkan penelitian dari Sandi Marahhul Mingtio, Abdul Muhid dalam jurnal yang berjudul “*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Positif Self-talk Untuk Meningkatkan Afikasi Diri Peserta didik*” persamaan dari penelitian ini adalah layanan yang diberikan dan teknik yang digunakan yaitu *Self-talk* perbedaannya objek penelitiannya.²⁶ Berdasarkan hasil yang telah diuji keefektifan *Self-talk* dengan hasil bahwa *Self-talk* sangat berpengaruh besar dalam menghilangkan pemikiran negatif dan memunculkan kepercayaan diri peserta didik,

²⁵ Nurhayati, Faijin, Nur Syariful & Amiruddin. “*Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri Peserta Didik dari Keluarga Kurang Harmonis*”. Jurnal Guiding World Vol. 03 No. 01. Mei 2020: Hal 22-29.

²⁶ Sandi M.M, Abdul Muhid, “*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Positif Self-talk Untuk Meningkatkan Afikasi Diri Siswa*”. urnal Bimbingan dan Konseling Pandohop Volume 2, Nomor 1, Tahun 2022.

sehingga teknik ini sangat penting dimunculkan didukung oleh pola pikir peserta didik yang kurang baik, sehingga dengan melindunginya selama di sekolah, selama ini diharapkan peserta didik dapat mampu memiliki afikasi diri yang tinggi.

H. Metode Penelitian

Pada metode pengumpulan data dan mencari data, peneliti melakukan dengan beberapa metode, sebagai berikut:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Creswell, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan sebagai metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang membahas permasalahan sosial atau kemanusiaan dari sejumlah individu atau sekelompok orang.²⁷

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field Research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari lapangan. Data-data yang dikumpulkan baik berupa kata-kata, teks, gambar, simbol, rekaman hasil wawancara, catatan-catatan lapangan, foto, video, dokumen pribadi, dan dokumen resmi lainnya.²⁸

Adapun pendekatan penelitian ini adalah studi kasus, yaitu strategi penelitian yang mana peneliti menyelidiki suatu peristiwa, proses dan aktivitas dengan cermat, dimana kasus tersebut juga dibatasi oleh adanya waktu, dimana peneliti mengumpulkan informasi dengan menggunakan macam-macam prosedur pengumpulan data.²⁹

²⁷ Jhon W. Creswell, “*Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal.20

²⁸ Kaelan, “*Metode Penelitian Kualitatif Interdisipliner*”, (Yogyakarta: Paradigma, 2012), hal.5

²⁹ Bungin, “*Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*”, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), hal.68

2. Sumber Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri 1 Bandar Lampung yang beralamat di Jalan Pahoman, Kec. Enggal, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Salah satu alasan memilih MTs Negeri 1 Bandar Lampung adalah karena belum ada peneliti yang melakukan penelitian dengan permasalahan mengatasi permasalahan kesiapan belajar pada peserta didik, maka peneliti tertarik untuk melihat bagaimana guru BK melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik.

3. Subjek dan Objek Penelitian

Populasi merupakan semua yang mencakup subjek penelitian, dan subjek dalam penelitian merupakan sebagian yang mewakili populasi tersebut.³⁰ Kemudian dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan data sampel atau subjek dilakukan sesuai kriteria atau dilakukan secara sengaja. Ketentuan ini dilakukan oleh peneliti berdasarkan hasil observasi serta wawancara dengan guru BK dan wali kelas, kemudian objek penelitian ditentukan oleh peneliti, yang dilihat dari hasil pengamatan terhadap peserta didik dan wawancara terhadap beberapa narasumber, sehingga dengan begitu peneliti menentukan 4 kriteria peserta didik yang akan dijadikan objek penelitian.

Berikut kriteria peserta didik yang menjadi objek penelitian adalah:

1. Peserta didik yang tidak sehat/fit kondisi fisiknya.
2. Peserta didik yang tidak baik mentalnya dalam mengikuti pelajaran.
3. Peserta didik yang belum memiliki kebutuhan dalam belajar.
4. Peserta didik yang tidak memiliki kesiapan belajar sebelum mengikuti pelajaran di sekolah.

³⁰ Suharsimi, "Prosedur Penelitian, 11th ed", (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal.171-72

4. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber rujukan pokok yang digunakan dalam melakukan sebuah penelitian atau merupakan sumber informasi terkait tema yang menjadi pokok bahasan.³¹ Adapun sumber data primer dalam penelitian ini diambil dari dokumen, hasil wawancara, catatan lapangan dan hasil observasi.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sebuah kesaksian atau dapat disebut dengan data yang tidak berkaitan dengan sumbernya yang asli. Adapun tujuan dari data sekunder adalah untuk melengkapi data primer.³² Data sekunder yang diperoleh dari penelitian ini adalah hasil dokumentasi dan lain-lain.

5. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan pencatatan peristiwa yang meliputi sebagian atau seluruh komponen yang akan mendukung sebuah penelitian.³³ Adapun metode pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu:

a. Observasi Non-Partisipan

Observasi non-partisipan merupakan penelitian dimana peneliti tidak terlibat langsung dalam menangani peserta didik.³⁴ Observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui gambaran dari sekolah tersebut, untuk melihat proses layanan yang dilakukan oleh guru BK, data awal peserta didik serta keadaan lingkungan yang ada di MTs Negeri 1 Bandar Lampung.

³¹ Suharsimi, "*Prosedur Penelitian, 11th ed*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal.171–72

³² Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, "*Metodologi Penelitian*", (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal.71

³³ Margono, "*Metodologi Penelitian Pendidikan*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal.83

³⁴ Sutoyo dan Anwar, "*Pemahaman Individu*", hal.71-72

Berdasarkan hasil observasi non-partisipan untuk mengetahui, atau mengenal lingkungan di MTs Negeri 1 Bandar Lampung, mendapatkan data peserta didik, dan mengetahui layanan guru bimbingan konseling maka data awal tersebut dapat di ambil dari:

- 1) Profil sekolah
- 2) Data tenaga pendidik
- 3) Pengamatan peneliti

b. Dokumentasi

Menurut Sugiyono, “dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang berlalu, baik berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang”.³⁵ Dokumentasi dalam penelitian ini merupakan perolehan gambaran umum terkait masalah yang terjadi pada peserta didik, dan digunakan peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat melakukan konseling kelompok. Peneliti menggunakan rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling dan data lain yang berkaitan seperti foto dan video yang dibutuhkan dalam penelitian peneliti, tujuan adanya pendokumentasian adalah guna melengkapi data serta informasi dan menambah kredibilitas peneliti.

c. Wawancara

Menurut Bungin, “wawancara merupakan percakapan yang bertujuan mendapatkan informasi tertentu dimana hal tersebut dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara dan narasumber”.³⁶ Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data ketika akan melakukan studi pendahuluan yang bertujuan untuk menemukan permasalahan yang harus

³⁵ Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal.233-240

³⁶ Burhan Bungin, “*Metodologi Penelitian Kualitatif* “, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), hal.133

diteliti. Disini peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas dan peserta didik.

6. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu rangkaian kegiatan yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Sebagaimana dijelaskan oleh Creswell, bahwa analisis data merupakan proses berkesinambungan yang membutuhkan refleksi secara kontinu terhadap data, mengajukan pertanyaan-pertanyaan analitis, dan menulis catatan singkat selama penelitian.³⁷ Adapun analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah di lapangan.³⁸

Dalam menganalisis data terdapat langkah-langkah. Berikut langkah langkah analisis data menurut John W. Creswell:³⁹

- a. Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Dalam langkah ini hal-hal yang dipersiapkan diantaranya transkrip wawancara, *scanning* materi, mengetik data lapangan, atau memisahkan dan menyusun data tersebut ke dalam jenis-jenis yang berbeda-beda tergantung sumber informasi.
- b. Membaca keseluruhan data. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah membangun *general sense* dari informasi yang diperoleh dan merefleksikan maknanya secara keseluruhan.
- c. Menganalisis lebih detail melalui *coding* data. Dalam analisis melibatkan beberapa tahap yaitu mengambil data tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan, memisahkan kalimat-kalimat atau gambar-

³⁷ Jhon W. Creswell, “*Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal.274

³⁸ Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal.344

³⁹ Jhon W. Creswell, “*Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal.276-284

gambar ke dalam kategori-kategori, kemudian pada kategori-kategori tersebut diberi label dengan istilah-istilah khusus.

- d. Mendeskripsikan *setting* dengan menerapkan proses *coding*, orang-orang, kategori-kategori serta tema-tema yang akan dianalisis.
- e. Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema yang dibuat akan disajikan kembali dalam narasi/laporan kualitatif. Dalam pendekatan naratif hal-hal yang dibahas terkait kronologi peristiwa, tema-tema tertentu atau juga tentang keterhubungan antar tema.
- f. Langkah terakhir yaitu analisis data yang merupakan interpretasi atau memaknai data. Dalam langkah ini membantu peneliti mengungkapkan esensi dari suatu gagasan. Interpretasi juga dapat berbentuk makna yang berasal dari perbandingan antara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari literatur atau teori.

7. Keabsahan data

Data yang diperoleh didapatkan langsung dari subjek dengan wawancara mendalam, dimana data yang diperoleh tersebut didokumentasikan dan direkam dengan *recorder* dan juga alat tulis lainnya. Untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi. John W. Creswell menyatakan “*triangulate different data sources of information by examining evidence from the sources and using it to build a coherent justification for themes*”.⁴⁰ artinya: sumber data didapatkan dengan menguji adanya bukti dari sumber serta digunakannya justifikasi koheren dengan begitu terbangunlah adanya tema.

Penggunaan teknis triangulasi dilakukan dengan menguji apakah proses dan hasil metode yang digunakan dalam penelitian sudah berjalan dengan baik. Uji keabsahan melalui triangulasi dilakukan pada penelitian

⁴⁰ Jhon W. Creswell, “*Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal.191

kualitatif, berfungsi untuk menguji sebuah keabsahan informasi dimana teknik ini tidak dapat dilakukan dengan alat-alat uji statistik.⁴¹

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan cara menggali kebenaran informasi melalui berbagai metode dan sumber dalam memperoleh data yaitu Guru BK, peserta didik, dan Wali kelas di MTs Negeri 1 Bandar Lampung. Selain dengan melakukan teknik wawancara dan observasi, peneliti juga dapat menggunakan observasi partisipan, dokumen sejarah, gambar atau foto. Dengan cara tersebut tentunya akan mendapatkan data atau bukti yang berbeda dan akan memberikan pandangan yang berbeda dengan fenomena yang diteliti.

I. Sistematika Pembahasan

1. Bab I Pendahuluan

Pada bab ini peneliti menjelaskan mengenai penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

2. Bab II Landasan Teori

Landasan teori merupakan bagian dari penelitian yang akan digunakan dalam panduan dalam penyusunan penelitian tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar MTs Negeri 1 Bandar Lampung.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Menjelaskan mengenai gambaran umum objek penelitian di MTs Negeri 1 Bandar Lampung berupa profil sekolah, identitas sekolah, visi dan misi sekolah, serta data peserta didik. Adapun penyajian fakta dan data penelitian terkait kesiapan belajar peserta didik di MTs Negeri 1 Bandar Lampung meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi.

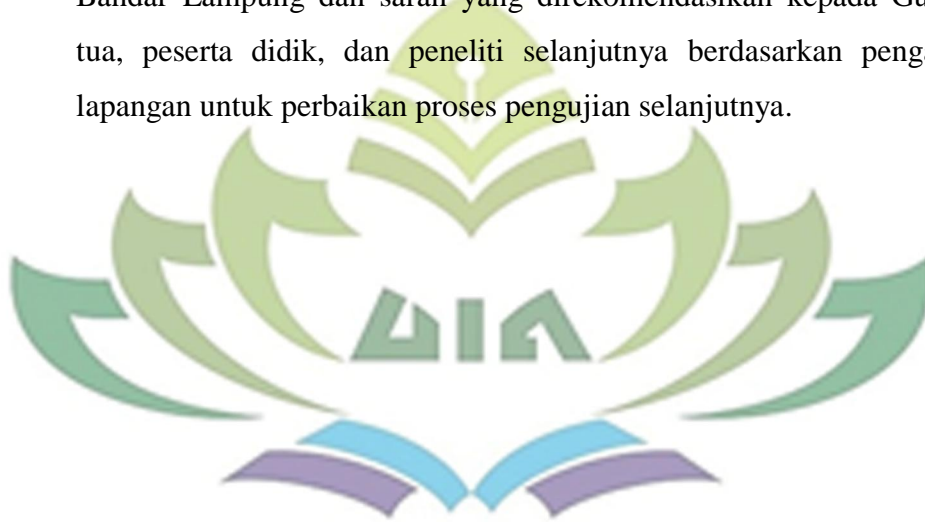
⁴¹ Burhan Bungin, “*Penelitian Kualitatif*”, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), hal.

4. Bab IV Analisis Penelitian

Membahas terkait analisis data yang telah diteliti hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi kemudian membahas terkait data-data yang sudah dikumpulkan.

5. Bab V Penutup

Menjelaskan mengenai kesimpulan akhir penelitian tentang bagaimana perencanaan dan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kesiapan belajar peserta didik MTs Negeri 1 Bandar Lampung dan saran yang direkomendasikan kepada Guru, Orang tua, peserta didik, dan peneliti selanjutnya berdasarkan pengalaman di lapangan untuk perbaikan proses pengujian selanjutnya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konselinya untuk membantu atau mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya dan untuk mencapai perkembangan optimal dalam dirinya yang terjadi dalam hubungan tatap muka.

Konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan konseling individu yang dilakukan dalam situasi kelompok, dan terdapat lebih dari satu konselor serta anggota konseli lebih dari dua orang. Disaat konseling kelompok terjadi hubungan yang hangat, terbuka, dan penuh dengan keakraban satu sama lainnya.⁴²

Berikut pengertian konseling kelompok menurut para ahli:

- a. Menurut Prayitno, konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.⁴³
- b. Menurut Adhiputra, konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.⁴⁴
- c. Menurut Winkel dan Hastuti, konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, dalam prosesnya

⁴² Prayitno, dan Erman Amti, “*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*”, (Jakarta: PT Renika Cipta, 2015), hal.100.

⁴³ Prayitno, “*Konseling Profesional yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*”. (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), hal. 22

⁴⁴ Adhiputra, A.A., Ngurah, “*Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*”, (Yogyakarta: Media Akademik, 2015), hal.13

- d. hubungan konseling diusahakan dalam suasananya hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban.⁴⁵
- e. Menurut Kurnanto, konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.⁴⁶

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan penyembuhan yang diberikan oleh konselor dalam suatu kelompok guna untuk membantu meningkatkan kemampuan dan fungsi mental konseli dalam menyelesaikan masalah, konflik-konflik yang sedang dihadapi lebih baik.

Konseling kelompok juga merupakan media yang dipilih untuk membantu menyelesaikan masalah, karena dengan adanya kelompok dapat menghasilkan dunia sosial di dalamnya, yang mana sesama anggota dengan anggota kelompok dan anggota kelompok dengan konselor saling melaksanakan interaksi. Dalam konseling kelompok, segala prosesnya akan saling membantu, membangun pemahaman diri yang menjadi lebih baik.⁴⁷ Selain itu, konselor yang mampu membantu masalah-masalah konseli juga terdapat bantuan konseling yakni, menyediakan fasilitas kondisi, sarana, prasarana, dan keterampilan guna untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya serta menumbuhkan rasa aman, nyaman, cinta, harga diri yang tinggi dalam memutuskan sesuatu dalam dirinya. Konseling kelompok ini sangat membantu peserta didik yang kurang percaya dengan orang lain untuk ia ceritakan masalahnya, di sini belajar untuk saling terbuka, melepaskan semua masalah yang sedang dihadapi, merasa aman nyaman untuk bercerita mendapatkan jalan keluar, solusi yang tepat sesuai kemampuannya dengan kerahasiaan terjaga,

⁴⁵ Winkel, W.S dan Hastuti, Sri, "*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*", (Yogyakarta: Media Abad,2012), hal.589

⁴⁶ Kurnanto, Edi, "*Konseling Kelompok* ", (Bandung: Alfabeta, 2014), hal.30

⁴⁷ Liliza Agustin, "*Abstrak Islamic Psychology Intervention: The Model of Group Counselling with Self-Management Technique- Takziyatun Nafs*" 5, no. 2 (2018): 75–86.

bertemu konselor yang siap untuk mendengarkan semua masalah konselinya dan menjumpai hati yang tenang serta lega dengan konseling kelompok.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok pada umumnya adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi peserta didik, terutama pada kemampuan komunikasi peserta didik. Dalam konseling kelompok masalah atau yang menghambat sosialisasi serta komunikasi peserta didik akan diselesaikan dengan berbagai teknik konseling, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang dengan optimal dan lebih baik.⁴⁸

Menurut Vitalis DS konseling kelompok memiliki tujuan khusus yaitu:

- a. Melatih peserta didik supaya berani bicara dan mengungkapkan opini dihadapan orang banyak atau umum.
- b. Melatih peserta didik untuk bertoleransi terhadap teman sebayanya.
- c. Membantu mengembangkan bakat dan kemampuan peserta didik.
- d. Membantu menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dihadapi peserta didik dalam kelompok.
- e. Melatih peserta didik berani bercerita atau sharing dalam kelompok.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa konseling kelompok memiliki berbagai tujuan yang positif untuk membantu peserta didik.

3. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Winkel, terdapat beberapa aturan ataupun asas-asas dalam konseling kelompok yang harus dipatuhi dalam melakukan konseling kelompok sebagai berikut:⁴⁹

⁴⁸ Mulkiyan Mulkiyan, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no.3 (2017): hal.136. <https://doi.org/10.29210/120800> .

⁴⁹ *Ibid*, hal.139.

a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini berperan penting dalam melakukan konseling kelompok karena masalah peserta didik yang akan dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi. Jadi, konselor dan seluruh anggota kelompok harus bersedia menjaga semua pembicaraan dan tindakan dalam kegiatan konseling kelompok.

b. Asas kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini dilakukan dengan sukarela senang hati tanpa ada paksaan dalam menghadiri, menyampaikan masalah, ataupun tanggapan dalam kegiatan konseling kelompok.

c. Asas keterbukaan

Asas keterbukaan ini dari anggota kelompok harus ada sekali, karena dalam menyampaikan masalah, pendapat atau tanggapan anggota harus bisa terbuka untuk menyampaikannya tidak ada yang ditutupi dalam kegiatan konseling kelompok.

d. Asas kegiatan

Asas kegiatan ini hasilnya dalam melakukan konseling kelompok jika anggota tidak melakukan kegiatan dalam menyelesaikan masalah dalam konseling kelompok.

e. Asas kenormatifan

Asas kenormatifan ini setiap anggota dalam konseling kelompok harus bisa menghargai pendapat dari anggota kelompok yang lain, serta jika ada anggota yang ingin menyampaikan pendapatnya harus dipersilahkan tidak boleh ditolak.

f. Asas kekinian

Asas kekinian ini adalah masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok ialah masalah yang terjadi sekarang, mendesak atau belum

lama terjadi yang membuat peserta didik tidak konsentrasi dalam belajar atau mengganggu pikirannya sehari-hari.

4. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok

Menurut Lubis dan Hasnida, kelebihan dalam konseling kelompok sebagai berikut:⁵⁰

- a. Konseling kelompok sebagai bantuan diri.
- b. Mengembangkan dan meningkatkan identitas dalam diri serta kepercayaan diri.
- c. Anggota menyadari bahwa dirinya tidak sendirian.
- d. Merasa lebih dibimbing melalui pertukaran pendapat dan mendapatkan bantuan serta dapat memberikan bantuan ke lainnya.

Menurut Natawidjaja, kelemahan dalam konseling kelompok sebagai berikut:

- a. Tidak semua individu cocok dengan anggota kelompok.
- b. Perhatian konselor lebih meluas dan menyebar.
- c. Mengalami kesulitan dalam membina kepercayaan antar satu dengan lainnya.
- d. Konseli mengharapkan terlalu banyak tuntutan dari konseling kelompok.
- e. Kelompok dijadikan sebagai tujuan bukan sarana berlatih untuk berkembang.

5. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang ada dalam BK yang dimana berguna untuk mengembangkan kemampuan peserta didik yang terhambat oleh masalah-masalah dalam pribadi anggota kelompok, serta tempat menyampaikan pendapatnya. Sehingga konseling kelompok salah satu cara untuk peserta didik dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam

⁵⁰ *Ibid*, hal.36.

dirinya. Dalam konseling kelompok memiliki beberapa tahapan dalam melakukan proses konseling kelompok yaitu:⁵¹

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan ini adalah membentuk sebuah kelompok yang akan melaksanakan konseling kelompok. Sebelum guru BK melakukan konseling kelompok harus terlebih dahulu mengumpulkan beberapa peserta didik untuk melakukan konseling kelompok tersebut. Tahap ini merupakan tahap awal dan tahap perkenalan, dimana para anggota kelompok akan mulai memperkenalkan dirinya masing-masing, dan ada pemimpin dalam konseling kelompok ini yang akan menjelaskan tentang asas-asas dan cara-cara peraturan dalam kegiatan.

Dalam proses awal ini akan muncul keraguan dan kekhawatiran dalam diri peserta didik serta penuh harapan terhadap masalahnya, tetapi jika konselor dapat memfasilitasi kondisi tersebut tahap ini akan menimbulkan rasa kepercayaan dalam diri anggota konseling kelompok. Langkah-langkah dalam tahap awal konseling kelompok sebagai berikut:

- 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih.
- 2) Berdoa.
- 3) Menjelaskan tentang pengertian konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan tentang tujuan konseling kelompok.
- 5) Menjelaskan tentang cara pelaksanaan konseling kelompok.
- 6) Menjelaskan tentang asas-asas atau peraturan
- 7) Melakukan perkenalan diteruskan rangkaian nama.

b. Tahap peralihan

Tahap peralihan ini memiliki tujuan untuk menciptakan suasana saling percaya yang membuat rasa takut anggota pada tahap awal. Konselor harus memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi.

⁵¹ *Ibid*, hal.140.

Pemimpin dalam konseling kelompok bertanya apakah sudah siap melanjutkan tahap ini dan menerima suasana dengan sabar dan terbuka.

Langkah-langkah dalam tahap peralihan sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan kembali tentang konseling kelompok.
- 2) Melakukan tanya jawab dengan anggota apakah sudah siap melakukan kegiatan selanjutnya.
- 3) Mengenali kondisi apabila anggota secara keseluruhan atau setengah anggota belum siap melanjutkan serta mengatasi kondisi tersebut.
- 4) Memberikan contoh masalah pribadi yang akan diceritakan dalam konseling kelompok.

c. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan ini ialah proses penggalian permasalahan mendalam dan tindakan yang tepat yang terjadi dalam diri anggota kelompok. Tahap ini tahap paling utama dimana membiarkan masing-masing anggota kelompok berinteraksi menyampaikan semua pendapat, tanggapan dan bantuan yang menandakan bahwa hidupnya konseling kelompok ke arah yang diharapkan.

Langkah-langkah tahap kegiatan sebagai berikut:

- 1) Mempersilahkan untuk anggota kelompok menyampaikan masalahnya masing-masing secara bergantian.
- 2) Memilih atau menunjuk masalah yang akan dibahas pertama dahulu.
- 3) Membahas masalah yang terpilih secara tuntas dan selesai.
- 4) Selingan.
- 5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan demi menyelesaikan masalah yang telah dibahas tersebut.

d. Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran ini disebut juga tahap terakhir dan penutup. Pada tahap ini ditandainya dengan perubahan perilaku maupun hal lain yang lebih baik pada masing-masing anggota konseling kelompok.

Langkah-langkah tahap pengakhiran sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan jika kegiatan konseling kelompok akan disudahi atau diakhiri.
- 2) Setiap anggota kelompok memberikan kesan dan penilaian atas kemajuan yang terjadi pada masing-masing anggota.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Memberikan pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- 5) Mengucapkan terimakasih.
- 6) Berdoa.
- 7) Dan, perpisahan sesama anggota kelompok.

Berdasarkan uraian di atas bahwasannya konseling kelompok mempunyai beberapa tahapan yakni tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Dalam tahap-tahap tersebut memiliki langkah-langkahnya yang harus dilaksanakan supaya konseling kelompok berjalan sesuai harapan dan dapat menyelesaikan masalah anggotanya masing-masing serta dapat mengembangkan kepercayaan diri peserta didik sehingga peserta didik tidak lagi merasa berbeda dari lainnya.

B. Teknik *Self-talk*

1. Pengertian *Self-talk*

Seligman dan Reichenberg menjelaskan *self-talk* sebagai suatu *pep-talk* (percakapan yang dimaksud untuk menumbuhkan keberanian dan semangat) positif yang diberikan seseorang terhadap dirinya sepanjang waktu.

Menurut Hackford dan Scwenkmezger *self-talk* adalah dialog dimana individu mengartikan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguat pada dirinya sendiri.⁵²

Menurut Weinberg, menyatakan teknik *self-talk* memungkinkan seseorang untuk tetap fokus dengan tugas yang dihadapi, dengan membiarkan kegagalan yang terjadi pada masa lalu dan melihat masa depan. Individu yang mempunyai *self-talk* tidak mudah untuk putus asa atau menyerah, melainkan terus berusaha meraih tujuan dengan menjadikan kegagalan masa lalu sebagai pelajaran. *Self-talk* juga diarahkan untuk membantu kemajuan tugas dan menyelesaikan masalah.⁵³

Teknik *self-talk* umumnya digunakan untuk melepaskan keyakinan irasional dan mengembangkan pikiran yang sehat, yang menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. Ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kross, Bruehlman-Senecal, Park, Burson, Dougherty, Shablack, Bremner, Moser, dan Ayduk menyelidiki efek teknik *self-talk* berurusan dengan harga diri rendah seorang individu, sikap dan tekanan sosial.⁵⁴

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *self-talk* adalah berbicara dengan diri sendiri secara sadar terhadap hal-hal yang positif dan bersifat penguatan untuk kegiatan yang dikerjakan baik secara

⁵² Micheael, Murphy. "A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-talk For Us In An Appreciative Manager Model ". Benedictine university. Dissertasion Proquest Information And Learning Company. 3258975

⁵³ Alexander T. Latinjak et al., "Athletes Use of Goal-Directed Self-Talk: Situational Determinants and Functions," International Journal of Sport and Exercise Psychology 18, no. 6 (2020): 733–48.

⁵⁴ M Zuhdi et al., "Group Counseling with Self-talk Technique and Stress Inoculation Training to Enhance Students" Eustress Article Info," Jurnal Bimbingan Konseling 8, no. 2 (2019): 125–33.

lembut maupun keras secara berulang-ulang sepanjang waktu. Hal ini dilakukan untuk memberikan kepercayaan dan penguatan dalam melakukan usaha untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

2. Manfaat Teknik *Self-talk*

Self-talk adalah suatu cara berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri. *Self-talk* merupakan pembentukan dari kebiasaan, kepribadian, karakter seseorang dan keyakinan atas dirinya sendiri. Tanpa disadari oleh seseorang *self-talk* ialah cara memberikan suges dan mengatur alam bahwa sadar seseorang tersebut. Pertama *self-talk* bekerja mengatur alam bawah sadar seseorang sehingga mempengaruhi suatu tindakan, lalu lama kelamaan tindakan tersebut menjadi kebiasaan yang akan dilakukan seseorang tersebut. Kedua setelah menjadi kebiasaan *self-talk* akan menjadi karakter atau sifat seseorang tersebut, setelah bersatu dengan sifat *self-talk* mulai menjadi suatu keyakinan bagi individu tersebut bahwa yang dilakukan itu adalah hal yang benar bagi dirinya. Manfaat berbicara dengan diri sendiri atau *self-talk* adalah.⁵⁵

- a. Alat yang membantu dalam mengambil suatu keputusan.
- b. Mengetahui dan mengenali dirinya sendiri.
- c. Sarana atau fasilitas pengendalian dirinya sendiri.

Jadi, berbicara dengan diri sendiri atau *self-talk* ini sangat penting semakin seseorang percaya dan dapat mengenali dirinya sendiri, maka akan semakin baik dalam menjalani kehidupannya yang kearah positif.

3. Langkah-langkah Teknik *Self-talk*

Sebelum mengajari konseli menggunakan teknik *self-talk* seorang konselor harus bisa bekerja sama dengan konseli tersebut, ini berguna untuk mendapatkan hasil yang sesuai dan untuk mengembangkan sikap positif pada

⁵⁵ Vicky Dewi Andieni, Dessy Ameliani, and Sasika Putri, "Peningkatan Kemampuan Coping *Self-Talk* Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Model *Experiential Learning* Siswa Kelas VIII-B Smpn 25 Surabaya" 1, no. 2 (2019): 49–54.

konseli. Menurut Weikle, dalam proses mengajarkan penggunaan *self-talk* kepada konseli, sebagai konselor harus bisa mengintruksikan konseli untuk memusatkan pikiran-pikirannya sebagai berikut:⁵⁶

- a. Peserta didik dibantu untuk mengidentifikasi dan mengetahui *self-talk* negatif pada dirinya sendiri.
- b. Peserta didik dibantu untuk melawan *self-talk* negatif pada dirinya.
- c. Peserta didik dibantu mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif dengan cara menjelajahi gagasan-gagasan konseli untuk menentukan tujuan-tujuan rasionalnya.
- d. Lakukan secara terus-menerus jika positif *self-talk* nya sudah didapatkan.

Self-talk ini diharapkan mampu mengubah *self-talk* negatif menjadi positif *self-talk* sehingga peserta didik dapat meraih kesuksesan dan bersemangat mencapai belajar yang ditentukannya.

4. Hal-hal yang Harus diperhatikan Dalam Penggunaan Teknik *Self-talk*

Menurut Iswari & Hartin, *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, antara lain:⁵⁷

- a. Afirmasi atau *self-talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya”, “aku”. Individu tidak selalu dapat mengontrol hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi di buat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. Afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.
- b. Afirmasi ditunjukkan pada saat ini, jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang datang, pikiran tidak akan sadar dan tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Afirmasi dibuat dalam bentuk

⁵⁶ W Indryastuti, “Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar”, *Bimbingan Dan Konseling V* edisi 12 (2016): 544–546

⁵⁷ Iswari, D. & H. N. “Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction”. (Fakultas Psikologi Unair: 2005), hal 47.

sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat”. Afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya semakin sehat”.

- c. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal yang kecil yang muda dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukup baik” tanpak lebih realistis dari pada “saya selalu dapat mengontrol”.
- d. Mengucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya makan makanan bergizi”.
- e. Membuat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat dari pada kata-kata biasa.
- f. Mengulangi afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

Baretsky, menjelaskan bahwa ada satu hal yang sangat penting dan perlu diperhatikan dalam *self-talk*, yaitu selain *self-talk* harus selalu positif supaya menghasilkan sesuatu yang positif juga, bentuk kalimat positif *self-talk* juga dalam bentuk kalimat yang positif. Pikiran bawah sadar juga cenderung untuk tidak membaca kata tidak atau negatif, jika kalimat positif *self-talk* terbiasa dengan bentuk kalimat negatif, kecenderungan pikiran bawah sadar justru membaca dan merekam. Contoh positif *self-talk* namun dalam kalimat yang negatif adalah “saya tidak takut”, maka kecenderungan yang terbaca dalam pikiran bawah sadar adalah “saya takut”. Kalimat positif yang diperlukan agar alam bawah sadar dapat membaca secara positif yaitu mengganti dengan kalimat “saya berani”.⁵⁸

Menurut Olivia, F & Ariani, yang perlu diperhatikan dalam menggunakan *self-talk* ialah dilakukan dengan tidak membohongi diri sendiri, melainkan secara jujur mengungkapkan apa yang dirasakan oleh individu. Misalnya: jika

⁵⁸ Baretsky, S, “ *Don’t Ditch The Possitive Self Talk*”.(Jakarta: PT Rineka Cipta:2011), hal 126.

anak merasa takut ia tidak boleh mengatakan “saya tidak takut kok”, melainkan “saya berani dan mulai sekarang akan menjadi berani”.⁵⁹

5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-talk*

Self-talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka dari itu kelebihan dan kelemahannya tidak jauh berbeda dari REBT. Kelebihan yang ada dalam *self-talk* adalah penekanan, pendekatan pada peletakkan pemahaman-pemahaman baru yang baru didapat ke dalam tindakan, melalui pendekatan ini individu bisa mendapatkan sejumlah besar pemahaman dan menjadi lebih sadar terhadap masalah-masalah yang dihadapi.⁶⁰ Dengan ini individu akan mengidentifikasi dan menyadari asal atau akar masalahnya yang tadinya belum diketahui, lalu individu akan lebih paham hal-hal yang merusak sehingga berusaha untuk memperbaikinya.

Keterbatasan pada pendekatan REBT ialah sangat didaktik, oleh karena itu sangat dibutuhkannya terapi yang bisa mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati supaya tidak memaksa filsafat dalam dirinya kepada konseli atau peserta didik. Terapis harus mengerti kapan dia tidak boleh dan kapan harus “mendorong” konseli.⁶¹

Pendekatan ini bersifat didaktik atau mendidik, maka membutuhkan terapi yang bisa menjadi contoh serta tidak memaksa kehendak terhadap konseli. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self-talk* terdapat kelebihan yang bisa membantu peserta didik mengidentifikasi dengan sadar masalahnya sehingga dapat menyelesaikan masalahnya dengan pemahaman yang baru.

Sedangkan, kelemahan pada teknik *self-talk* adalah dibutuhkan seorang terapis yang sudah sadar akan dirinya sendiri secara mendalam sehingga tidak memaksakan kehendak kepada konseli, dan terapis harus bisa mengerti kapan dirinya tidak boleh dan boleh melakukan dorongan terhadap konseli.

⁵⁹ Olivia, F & Ariani, L. S. “*Inner Healing*”, (Jakarta. Media Komput Indo: 2010), hal 21.

⁶⁰ Corey Gerald, “*Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*”, (Bandung, Pt Refika Aditama, 2007), hal.258.

⁶¹ *Ibid*, hal.259.

C. Kesiapan Belajar

1. Pengertian Kesiapan Belajar

Menurut Slameto kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon/jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi.⁶² Menurut Thorndike sebagaimana yang dikutip oleh Slameto mengartikan kesiapan adalah prasyarat untuk belajar berikutnya.⁶³ Berbeda dengan Hamalik yang mengartikan kesiapan adalah keadaan kapasitas yang ada pada diri peserta didik dalam hubungan dengan tujuan pengajaran tertentu.⁶⁴

Soemanto mengatakan ada orang yang mengartikan *readiness* sebagai kesiapan atau kesediaan seseorang untuk berbuat sesuatu. Seorang ahli bernama Cronbach memberikan pengertian tentang *readiness* sebagai segenap sifat atau kekuatan yang membuat seseorang dapat bereaksi dengan cara tertentu.⁶⁵ Sedangkan menurut Djamarah kesiapan untuk belajar merupakan kondisi diri yang telah dipersiapkan untuk melakukan suatu kegiatan.⁶⁶ Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa kesiapan (*readiness*) adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang membuatnya siap memberi jawaban atau respon dalam mencapai tujuan tertentu.

Belajar Menurut Hamalik adalah perubahan tingkah laku yang relatif mantap berkat latihan dan pengalaman.⁶⁷ Menurut Gagne belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses di mana suatu organisasi berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman.⁶⁸

⁶² Slameto, "*Belajar dan Faktor-faktor yang memengaruhinya*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hal 113.

⁶³ *Ibid*, hal.114.

⁶⁴ Oemar Hamalik, "*Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*", (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hal. 41.

⁶⁵ Wasty Soemanto, "*Psikologi Pendidikan*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), hal.191.

⁶⁶ Syaiful Bahri Djamarah, "*Rahasia Sukses Belajar*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hal.35.

⁶⁷ Oemar Hamalik, *Op.cit*, hal.154

⁶⁸ Ratna Wilis Dahar, "*Teori-teori Belajar dan Pembelajaran*", (Jakarta: Erlangga, 2011), hal.2.

Cronbach berpendapat bahwa belajar sebagai suatu aktivitas yang ditunjukkan oleh perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman.⁶⁹ Sedangkan menurut Slameto belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁷⁰

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat peneliti artikan bahwa belajar adalah suatu perubahan tingkah laku akibat pengalaman. Jadi dapat disimpulkan pengertian kesiapan belajar adalah suatu perubahan keadaan dalam diri seseorang yang membuatnya siap memberi jawaban atau respon untuk mencapai tujuan pelajaran tertentu.

2. Indikator Kesiapan Belajar

Sesuai dengan pengertian kesiapan belajar yang telah diuraikan, maka dalam penelitian ini yang digunakan sebagai dasar indikator kesiapan belajar menurut Daryanto yaitu:⁷¹

- a. Kondisi fisik peserta didik, Kondisi fisik adalah salah satu bagian yang harus benar-benar diperhatikan oleh peserta didik, karena dengan kondisi fisik yang baik tidak mudah sakit-sakitan, akan membantu seseorang dalam menerima materi pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah akan dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi pelajaran yang dipelajari kurang atau tidak dipahami. Kondisi fisik ini meliputi sehat fisik(tidak sakit), tidak mengantuk dan lesu dikelas, dan panca indera yang sehat.
- b. Kondisi mental, Kondisi mental peserta didik yang baik akan membuat peserta didik senang dan santai dalam mengikuti pelajaran. Materi pelajaran yang disampaikan oleh guru akan mudah dipahami dan memberikan kesan

⁶⁹ Syaiful Bahri Djamarah, "*Psikologi Belajar*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), Cet. ke- 3, hal. 13.

⁷⁰ Slameto, *Op.cit*, hal.2.

⁷¹ Daryanto. "*Media Pembelajaran*", (Bandung : PT. Sarana Tutorial Nurani Sejahtera, 2015) . Hlm. 87-88

dalam dirinya, sehingga setelah pelajaran selesai dapat membekas dan mudah diingat. Kondisi mental yang kurang baik yang biasanya dialami oleh peserta didik disebabkan peserta didik tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, sehingga dalam mengikuti pelajaran merasa terkekang dan terpaksa. Tidak adanya kemauan dan kepercayaan diri dalam belajar mengakibatkan materi pelajaran yang disampaikan oleh guru tidak dapat masuk dalam pikirannya (tidak membekas). Peserta didik tidak merasa tertekan pada saat belajar dan memiliki rasa percaya diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

- c. Kebutuhan yang dimaksud adalah motif peserta didik dalam mempelajari mata pelajaran. Kebutuhan akan mengakibatkan adanya dorongan untuk berusaha tanpa ada paksaan dari siapapun. Keinginan untuk berhasil dalam pembelajaran berasal dari dalam diri sendiri yang kemudian usaha belajar yang dilakukan akan diarahkan untuk mencapai tujuan.
- d. Pengetahuan, Ilmu pengetahuan yang sudah dipelajari oleh peserta didik sebelum mengikuti pelajaran disekolah akan mempermudah peserta didik untuk menangkap pelajaran yang disampaikan oleh gurunya. Ilmu pengetahuan yang termasuk didalam materi pelajaran yang terlebih dahulu peserta didik pelajari dirumah, akan memberikan gambaran kepada peserta didik tentang apa yang akan peserta didik pelajari disekolah. Peserta didik yang mempunyai gambaran materi pelajaran yang akan dipelajari disekolah akan dapat mempermudah menerima materi pelajarannya sehingga hasil belajar menjadi baik. Pengalaman peserta didik yang berkaitan dengan materi yang disampaikan guru juga mempermudah peserta didik dalam menerima materi pelajarannya.

3. Prinsip-prinsip Kesiapan Belajar

Menurut Slameto prinsip-prinsip kesiapan belajar meliputi:

- a. Semua aspek perkembangan berinteraksi (saling pengaruh mempengaruhi).

- b. Kematangan jasmani dan rohani adalah perlu untuk memperoleh manfaat dari pengalaman.
- c. Pengalaman-pengalaman mempunyai pengaruh yang positif terhadap kesiapan.
- d. Kesiapan dasar untuk kegiatan tertentu terbentuk dalam periode tertentu selama masa pembentukan dalam masa perkembangan.⁷²

Mengenai prinsip-prinsip kesiapan, Rasulullah SAW juga senantiasa memperhatikan kesiapan para sahabat, yakni dengan menguji kemampuan saat berangkat perang sebagaimana riwayat berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ عَنْ نَافِعٍ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ، عَرَضَنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ أُحُدٍ فِي الْقِتَالِ، وَأَنَا ابْنُ أَرْبَعِ عَشْرَةَ سَنَةً، فَلَمْ يَجْزِنِي. وَعَرَضَنِي يَوْمَ الْخَنْدَقِ وَأَنَا ابْنُ خَمْسِ عَشْرَةَ سَنَةً فَأَجْزَانِي.
(رواه البخاري)

Artinya: Menceritakan kepadaku Muhammad Ibn ‘Abdullah Ibn Numair, menceritakan kepada kami ‘Abdullah, dari Nafi’ dari Ibn Umar berkata, “Rasulullah SAW menguji kemampuanku berperang pada hari perang uhud, ketika aku berusia empat belas tahun, lalu beliau tidak mengizinkanku. Dan beliau mengujiku kembali pada hari perang Khandaq ketika aku berusia lima belas tahun, lalu beliau mengizinkan aku.” (H.R Bukhori)⁷³

Menurut Soemanto prinsip-prinsip bagi perkembangan *readiness* meliputi:

- a. Semua aspek pertumbuhan berinteraksi dan bersama membentuk *readiness*.
- b. Pengalaman seseorang ikut mempengaruhi pertumbuhan fisiologis individu.
- c. Pengalaman mempunyai efek kumulatif dalam perkembangan fungsi-fungsi kepribadian individu, baik yang jasmaniah maupun yang rohaniyah.

⁷² *Ibid*, hal,115.

⁷³ Samsul Nizar dan Zainal Efendi Hasibuan, “*Hadis Tarbawi*”,(Jakarta: Kalam Mulia, 2011), hal. 183.

- d. Apabila *readiness* untuk melaksanakan kegiatan tertentu terbentuk pada diri seseorang, maka saat-saat tertentu dalam kehidupan seseorang merupakan masa formatif bagi perkembangan pribadinya.⁷⁴

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan belajar peserta didik . Di bawah ini di kemukakan faktor-faktor kesiapan belajar dari beberapa pendapat, yaitu sebagai berikut:

Menurut Darsono faktor kesiapan meliputi:

- a. Kondisi fisik yang tidak kondusif. Misalnya sakit, pasti akan mempengaruhi faktor-faktor lain yang dibutuhkan untuk belajar.
- b. Kondisi psikologis yang kurang baik. Misalnya gelisah, tertekan, dan sebagainya. merupakan kondisi awal yang tidak menguntungkan bagi kelancaran belajar.⁷⁵

Menurut Djamarah faktor-faktor kesiapan meliputi:

- a. *Kesiapan fisik*. Misalnya tubuh tidak sakit (jauh dari gangguan lesu, mengantuk, dan sebagainya)
- b. *Kesiapan psikis*. Misalnya ada hasrat untuk belajar, dapat berkonsentrasi, dan ada motivasi intrinsik.
- c. *Kesiapan Materiil*. Misalnya ada bahan yang dipelajari atau dikerjakan berupa buku bacaan, catatan dll.⁷⁶

Menurut Soemanto faktor yang membentuk *readiness*, meliputi:

- a. Perlengkapan dan pertumbuhan fisiologi; ini menyangkut pertumbuhan terhadap kelengkapan pribadi seperti tubuh pada umumnya, alat-alat indera, dan kapasitas intelektual.

⁷⁴ Wasty Soemanto, *Op.cit*, hal.192.

⁷⁵ Darsono dkk. "*Belajar dan Pembelajaran*", (Semarang: IKIP Semarang Press. 2000), hal.27

⁷⁶ Syaiful Bahri Djamarah. "*Rahasia Sukses Belajar*". (Jakarta: Rineka Cipta. 2002), hal.35

- b. Motivasi, yang menyangkut kebutuhan, minat serta tujuan-tujuan individu untuk mempertahankan serta mengembangkan diri.⁷⁷

5. Aspek-aspek Kesiapan

Menurut Slameto mengemukakan aspek-aspek kesiapan adalah:⁷⁸

a. Kematangan (*maturation*)

Kematangan adalah proses yang menimbulkan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pertumbuhan dan perkembangan.

b. Kecerdasan

Di sini hanya dibahas perkembangan kecerdasan menurut J. Piaget yang menurutnya perkembangan kecerdasan adalah sebagai berikut:

1) *Sensori motor periode* (0–2 tahun)

Anak banyak bereaksi reflek, reflek tersebut belum terkoordinasikan. Terjadi perkembangan perbuatan sensori motor dari yang sederhana ke yang relatif lebih kompleks.

2) *Preoperational period* (2–7 tahun)

Anak mulai mempelajari nama-nama dari obyek yang sama dengan apa yang dipelajari orang dewasa.

3) *Concrete operation* (7–11 tahun)

Anak mulai dapat berpikir lebih dulu akibat-akibat yang mungkin terjadi dari perbuatan yang akan dilakukannya, ia tidak lagi bertindak coba-coba salah (*trial and error*).

4) *Formal operation* (lebih dari 11 tahun)

Kecakapan anak tidak lagi terbatas pada obyek-obyek yang konkret serta:

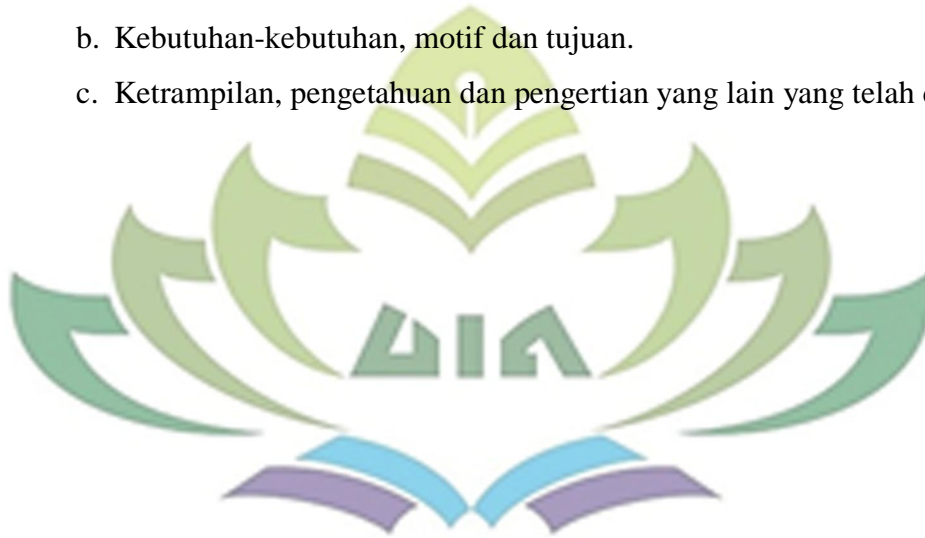
⁷⁷ Wasty Soemanto, *Op. cit.*, hal.191

⁷⁸ Slameto, *Op. cit.*, hal. 115-116

- a) Ia dapat memandang kemungkinan-kemungkinan yang ada melalui pemikirannya (dapat memikirkan kemungkinan-kemungkinan).
- b) Dapat mengorganisasikan situasi/masalah.
- c) Dapat berfikir dengan betul (dapat berpikir yang logis, mengerti hubungan sebab akibat, memecahkan masalah/berpikir secara ilmiah).

Sedangkan Menurut Slameto kondisi kesiapan mencakup 3 aspek, yaitu:⁷⁹

- a. Kondisi fisik, mental dan emosional.
- b. Kebutuhan-kebutuhan, motif dan tujuan.
- c. Keterampilan, pengetahuan dan pengertian yang lain yang telah dipelajari.



⁷⁹ Slameto, *Op.cit*, hal.113.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A.A., Ngurah, 2015 “*Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*”, (Yogyakarta: Media Akademik).
- Alexander T. Latinjak et al., “*Athletes Use of Goal-Directed Self-Talk: Situational Determinants and Functions*,” *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 18, no. 6 (2020).
- Baretsky, S, “*Don’t Ditch The Possitive Self Talk*”. (Jakata: PT Rineka Cipta:2011).
- Bradley T. Erford. “*40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).
- Bungin, Burhan. “*Metodologi Penelitian Kualitatif* “, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001).
- Bungin, Burhan. “*Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*”, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007).
- Corey, Gerald. “*Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*” (Bandung, Pt Refika Aditama, 2007).
- Darsono dkk. “*Belajar dan Pembelajaran*”, (Semarang: IKIP Semarang Press. 2000).
- Daryanto. ”*Media Pembelajaran*”, (Bandung : PT. Sarana Tutorial Nurani Sejahtera, 2015).
- Fauzi Aldina, “*Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Empty Chair dan Self-talk untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta didik*”. *Jurnal Edukasi* Vol. 4 No. 1, Januari (2018).
- Febryanita, & Pratikto, H. R. “*Efektivitas Self-talk Therapy Pada Perilaku Self Injury. Jurnal BK Pendidikan Islam*”, 1, no. 2 : (2020).
- Iswari, D. & H. N. “*Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*”. (Fakultas Psikologi Unair: 2005).

- Jhon W. Creswell, *“Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed”*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013).
- Kaelan, *“Metode Penelitian Kualitatif Interdisipliner”*, (Yogyakarta: Paradigma, 2012).
- Liliza Agustin, *“Abstrak Islamic Psychology Intervention: The Model of Group Counselling with Self-Management Technique- Takziyatun Nafs”* 5, no. 2 (2018).
- M Zuhdi et al., *“Group Counseling with Self-talk Technique and Stress Inoculation Training to Enhance Students”* Eustress Article Info,” Jurnal Bimbingan Konseling 8, no. 2 (2019).
- Margono, *“Metodologi Penelitian Pendidikan”*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).
- Micheael, Murphy. *“A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-talk For Us In An Appreciative Manager Model ”*. Benedictine university. Dissertation Proquest Information And Learning Company. 3258975
- Mishbahuddin. A & Hartuti. *“Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta didik SMA di Kota Bengkulu”*. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Volume 1 Nomor 1 (2017).
- Mulkiyan Mulkiyan, *“Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Peserta didik Melalui Konseling Kelompok,”*Jurnal Konseling Dan Pendidikan 5, no.3 (2017).
- Narbuko, Cholid dan Abu Achmadi, *“Metodologi Penelitian”*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997).
- Ngurah Adhiputra, *“Konseling Kelompok Perspektif Teori Dan Aplikasi”*, Yogyakarta: Media Akademi, 2015.
- Nurhayati, Faijin, Nur Syariful & Amiruddin. *“Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri Peserta Didik dari Keluarga Kurang Harmonis”*. Jurnal Guiding World Vol. 03 No. 01. Mei (2020).

- Nurihsan, A. Juntika. *“Konseling dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan”*, (Bandung: Refika Aditama, 2011).
- Oemar Hamalik, *“Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem”*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003).
- Olivia, F & Ariani, L. S. *“Inner Healing”*, (Jakarta. Media Komput Indo: 2010).
- Prayitno, 2017 *“Konseling Profesional yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung”*. (Jakarta: Rajawali Pers)
- Prayitno, dan Erman Amti, *“Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling”*, (Jakarta: PT Renika Cipta, 2015).
- Ratna Wilis Dahar, *“Teori-teori Belajar dan Pembelajaran”*, (Jakarta: Erlangga, 2011).
- Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen & Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas* (Bandung: Permana, 2006).
- Samsul Nizar dan Zainal Efendi Hasibuan, *“Hadis Tarbawi”*,(Jakarta: Kalam Mulia, 2011).
- Sandi M.M, Abdul Muhid, *“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Positif Self-talk Untuk Meningkatkan Afikasi Diri Peserta didik ”*. *urnal Bimbingan dan Konseling Pandohop* Volume 2, Nomor 1, Tahun (2022).
- Slameto, *“Belajar dan Faktor-faktor yang memengaruhinya”*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).
- Sugiyono, *“Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D”*, (Bandung: Alfabeta, 2011).
- Suharsimi, *“Prosedur Penelitian, 11th ed “*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).
- Sutoyo dan Anwar, *“Pemahaman Individu “*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).
- Syaiful Bahri Djamarah, *“Rahasia Sukses Belajar”*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002).

Uni Nopriani, Syahrinan,& Herawati. “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Peserta didik XI Mipa F di SMA Negeri 2 Bengkulu*”. Triadik, Vol 20 No 1: (2021).

Vicky Dewi Andieni, Dessy Ameliani, and Sasika Putri, “*Peningkatan Kemampuan Coping Self-talk Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Model Experiential Learning Peserta didik Kelas VIII-B SMPN 25 Surabaya*” 1, no. 2 (2019).

W Indryastuti, “*Efektivitas Positive Self-talk Terhadap Motivasi Belajar*”, Bimbingan Dan Konseling V edisi 12 (2016).

W.S. Winkel dan M.M. Sri Hartuti, “*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*”, (Yogyakarta: Media Abadi, 2012).

Wasty Soemanto, “*Psikologi Pendidikan*”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012).

