

**PENERAPAN STRATEGI MAKE A MATCH DALAM
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PAI SISWA KELAS V
MATERI ASMAUL HUSNA DI SDN TIUH BALAK
WAYKANAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

AVIRA ADZKIA

NPM: 1611010325

Program Studi: Pendidikan Agama Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H/2023 M**

**PENERAPAN STRATEGI MAKE A MATCH DALAM
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PAI SISWA KELAS V
MATERI ASMAUL HUSNA DI SDN TIUH BALAK
WAYKANAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

AVIRA ADZKIA

NPM: 1611010325

Program Studi: Pendidikan agama islam

Pembimbing I : Drs. Sa'idy, M.Ag

Pembimbing II : Agus susanti, M.Pd I

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H/2023 M**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya permasalahan tanggung jawab belajar pada peserta didik di sekolah, seperti peserta didik tidak melakukan tugas belajar dengan rutin, peserta didik menyalahkan orang lain atas kesalahannya, peserta didik tidak memiliki minat untuk menekuni belajar, peserta didik tidak menghormati dan menghargai aturan di sekolah, peserta didik tidak menghormati dan menghargai aturan di sekolah, dan peserta didik tidak dapat berkonsentrasi pada pembelajaran yang rumit. Permasalahan ini didapati pada peserta didik di kelas XI Pemasaran di SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah. *Self-talk* adalah teknik yang dapat digunakan individu untuk menyangkal keyakinan negatif, dan mengembangkan pikiran yang lebih positif atas diri sendiri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* terhadap tanggung jawab belajar peserta didik di SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan desain studi kasus, kasus dari penelitian ini terdiri dari multi kasus. Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI yang terdiri dari 6 subyek dan obyek penelitian adalah Guru BK di SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah. Adapun prosedur pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik terdiri dari 4 tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap akhir. Sedangkan pelaksanaan teknik *Self-talk* dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik terdiri dari 4 langkah, yaitu peserta didik dibantu untuk mengidentifikasi dan mengetahui *Self-talk* negatif pada dirinya sendiri, peserta didik dibantu untuk melawan *Self-talk* negatif pada dirinya, peserta didik dibantu mengubah *Self-talk* negatif menjadi *Self-talk* positif dengan cara menjelajahi gagasan-gagasan konseli untuk menentukan tujuan-tujuan rasionalnya, peserta didik dibantu untuk melakukan *Self-talk* secara terus-menerus jika positif *Self-talk* nya sudah didapatkan. Perubahan yang dirasakan setelah melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* yaitu adanya perubahan perilaku pada peserta didik menjadi lebih baik.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Self-talk, Tanggung Jawab Belajar*

ABSTRACT

This study is based on the problem of learning responsibility to learners at school, such as learners does not perform a learning task with a regular, learners blame others for the mistakes, learners do not have interest to pursue learning, learners do not respect and appreciate the rules in schools, learners do not respect and appreciate the rules in schools, and learners can not concentrate on complicated learning. This problem was found to learners in class XI Marketing at SMK YPI Seputih Mataram Middle Lampung. Self-talk is an individual that can be used to deny negative beliefs, and develop a more positive mind of yourself. The purpose of this study is to know how the group's counseling implementation with Self-talk techniques on learning responsibilities of learners at SMK YPI Seputih Mataram Middle Lampung.

The research method used in this research is qualitative with case study design, the case of this study consists of multi cases. Subjects in this study are students of class XI consisting of 6 subjects and objects of research is BK Master at SMK YPI Seputih Mataram Middle Lampung. The data collection procedures by using interviews, observation and documentation.

The results of the implementation of group counseling services with Self-talk techniques in growing awareness of learning responsibility consist of 4 stages: the formation of the formation, the transition phase, the stage of activity, and the final stage. While the implementation of Self-talk techniques in growing awareness of learning responsibility of learners consists of 4 steps, the study is assisted to identify and know the negative Self-talks on its own, learners are helped against against the Self-talk negative on him, learners are helped to convert negative Self-talks to be positive Self-talk by exploring the consensel ideas to determine its rational goals, learners are helped to perform Self-talk continuously if their Self-talk positives have been obtained. The perceived change after carrying out group counseling with Self-talk techniques is the change of behavior in learners to be better.

Keywords: Group Counseling, Self-talk Technique, Learning Responsibility

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Avira adzkia
NPM : 1611010325
Jurusan / Prodi : pendidikan agama islam
Fakultas : tarbyah

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“penerapan strategi make a match dalam meningkatkan hasil belajar pai siswa kelas V materi asmaul husna di SDN 01 tiuh balak waykanan”** adalah benar – benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 02 juni 2021

Penulis,



Avira Adzkia

NPM.1611010325



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

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

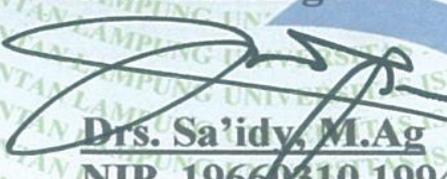
**Judul Skripsi : Penerapan Strategi Make A Match Dalam
Meningkatkan Hasil Belajar PAI Siswa
Kelas V Materi Asmaul Husna Di SDN 01
Tiuh Balak Waykanan**

Nama Mahasiswa : Avira Adzkia
NPM : 1611010325
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyah dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Drs. Sa'idy, M.Ag
NIP. 19660310 199403 1 007

Pembimbing II


Agus susanti, M.pd.I
NIDN. 2019088901

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam**


Drs. Sa'idy, M.Ag
NIP. 19660310 199403 1 007



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

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

PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul **"Penerapan Strategi Make A Match Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PAI Siswa Kelas V Materi Asmaul Husna Di SDN 01 Tiuh Balak Waykanan.**
Disusun Oleh : **Avira Adzkia, NPM 1611010325,** Program Studi **Pendidikan Agama Islam,** Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung, Pada Hari/Tanggal: **Rabu, 02 Juni 2021**

TIM MUNAQSAH

Ketua Sidang : **Dr. H. Subandi, Mm.** (.....)
Sekretaris : **Uswatun Hasanah, M.Pd.I.** (.....)
Pembahas Utama : **Farida, S.Kom., Mmsi** (.....)
Penguji I : **Drs. Sa'idy, M.Ag.** (.....)
Penguji li : **Agus Susanti, M.Pd.I.** (.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



Prof. Dr. H. Nitya Diana, M.Pd. ♀
NIP. 196408281988032002

MOTTO

لَفْرَأُ سَمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) لَفْرَأُ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3)

الَّذِي عَلَّمَ لِقَلَمٍ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)

Artinya:” Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang Menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam. Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.”

(Q.S. Al-Alaq: 1-5)¹



¹ Departemen Agama RI, *Al Mumayyaz Al-Qur'an Tajwid Warna Transliterasi Per-Kata Terjemah Perkata* (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2014), hal: 597 .

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil Alamin, segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan rasa bangga. Peneliti persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang begitu luar biasa:

1. Teruntuk kedua orang tua saya tercinta, bapak Nana Suryana dan ibu Agustin Hartini. Orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat, sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan yang terbaik. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Terima kasih untuk semua do'a serta dukungan Umi & Abi, sehingga saya bisa berada di titik ini. Peneliti percaya segala sesuatunya akan dipertanggungjawabkan dan diberi balasan dihadapan-Nya. Semoga Umi & Abi sehat selalu karena Umi & Abi harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya. Anak sulung mu sangat menyayangi kalian.
2. Kepada adikku terkasih Dinda Malikhawati Suryana yang selalu menemani dan memberikan semangat. Terima kasih telah menjadi support sistem peneliti sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada kakek dan nenek tersayang Alm. H. Sujianto dan Almh. Hj. Sumiyati, terima kasih karena telah merawat dan turut serta membesarkan saya dengan penuh kasih sayang. Terimakasih Mbah Huti berkat do'a yang engkau panjatkan peneliti dapat melewati bangku perkuliahan dengan baik. Mbah Kumis kasihmu tidak akan pernah terlupakan dan kenangan selama engkau hidup akan selalu saya ingat.
4. Kepada Almamaterku Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sebagai wadah dan tempat dalam mengembangkan potensi diri dan menjadi jembatan dalam menuntut ilmu pengetahuan. Semoga hasil dari perjuangan peneliti dan bantuan dari berbagai pihak selama ini menjadi wasilah kebaikan dan mendapat hasil terbaik di masa mendatang. Aamiin.

RIWAYAT HIDUP

Aulia Zahra Suryana, atau akrab disapa Zahra, lahir di Serang, Banten pada tanggal 20 September 2002. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara, yang terlahir dari pasangan bapak Nana Suryana dan ibu Agustin Hartini.

Peneliti menempuh pendidikan formal di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Fajar Mataram dan lulus pada tahun 2008, kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SD Negeri 2 Fajar Mataram dan lulus pada tahun 2014, lalu peneliti melanjutkan pendidikan SMP di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Metro Lampung, dan lulus pada tahun 2017, lalu peneliti melanjutkan jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di MAN 1 Lampung Tengah dengan mengambil kelas akselerasi dan lulus pada tahun 2019.

Semasa menempuh pendidikan formal tingkat sekolah dasar peneliti meraih penghargaan juara 3 Lomba Cepat Tepat (LCT) tingkat Kecamatan Kota Gajah. Saat menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Metro peneliti aktif mengikuti berbagai ekstrakurikuler yang berkesan dan memberi banyak ilmu bagi peneliti, seperti ekstrakurikuler bahasa Arab & Inggris, ekstrakurikuler tahfidz, serta ekstrakurikuler olahraga bulu tangkis. Di beberapa kali acara yang diadakan oleh Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) Pondok Putri Al-Muhsin Metro, peneliti mewakili perlombaan bulu tangkis. Qadarullah peneliti memenangkan perlombaan tersebut dan mendapat hadiah atas kemenangannya. Sementara di bangku pendidikan Akselerasi MAN 1 Lampung Tengah, peneliti belajar lebih ekstra dari siswa pada umumnya. Di sela-sela kegiatan belajar tersebut peneliti diberikan suatu penghormatan yakni Wisuda Tahfidz bersama dengan siswa-siswi dari kelas reguler yang dipilih melalui seleksi dalam menghafal Al-Qur'an.

Pada tahun 2019 peneliti diterima sebagai mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) program Strata (S.1), masuk melalui jalur UM-PTKIN. Pada juni 2022 peneliti melaksanakan kuliah kerja nyata (KKN) di Lampung Selatan. Kemudian pada september 2022 peneliti melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah Menengah Atas SMK S Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Selain kuliah peneliti juga mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa seperti BK Voice yang ada di program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang di nantikan syafaatnya di yaumul akhir kelak.

Skripsi dengan judul “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah T.P 2022/2023” adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Dengan rendah hati dan penuh kesadaran bahwa dalam penelitian skripsi ini, peneliti banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun peneliti tidak akan berhasil tanpa adanya dorongan, bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak yang membantu. Maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani, M.Psi Psikolog selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
4. Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi, dan terimakasih atas segala kesediaan, sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan.
5. Mega Aria Monica, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi dan terimakasih atas segala kesediaan, sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan .
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang

telah banyak memberikan ilmunya selama peneliti di bangku perkuliahan. Semoga ilmunya akan selalu bermanfaat di dunia dan akhirat.

7. Arif Rahmadi, S.Kom selaku Kepala Sekolah SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah yang telah memberikan izin dan memfasilitasi peneliti pada saat penelitian di sekolah sampai terselesainya proses penelitian.
8. Lily Winantris S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah yang telah banyak membantu dalam kegiatan penelitian dari awal sampai terselesainya proses penelitian.
9. Maya Indriyani selaku guru SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah yang telah banyak membantu dalam proses penelitian skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. Kedua orang tua ku bapak Nana Suryana dan ibu Agustin Hartini yang telah memberikanku kasih sayang dan selalu mendukungku hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Teruntuk sahabat SMA Nazmi Lazuardini dan Puspa Mega Pristanti terima kasih selalu mensupport dan selalu ada disaat sedih maupun senang.
12. Teruntuk sahabat terdekatku Rahma Amelia dan Astria Dafi Rahmadani, terimakasih karena selalu meluangkan waktu, memberi dukungan, dan perhatian bagi kelancaran skripsi peneliti.
13. Teman-teman seperjuangan angkatan 2019 khususnya jurusan BKPI kelas F yang telah memberikan warna semoga persaudaraan kita tetap terjaga sampai kapanpun.
14. Untuk diriku sendiri Aulia Zahra Suryana terimakasih telah menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Peneliti berharap semoga bantuan yang diberikan selama ini dari berbagai pihak, mendapat imbalan dari Allah SWT. Peneliti sangat sadar akan keterbatasan kemampuan yang ada pada dalam diri peneliti. Untuk itu semua kritikan dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan.

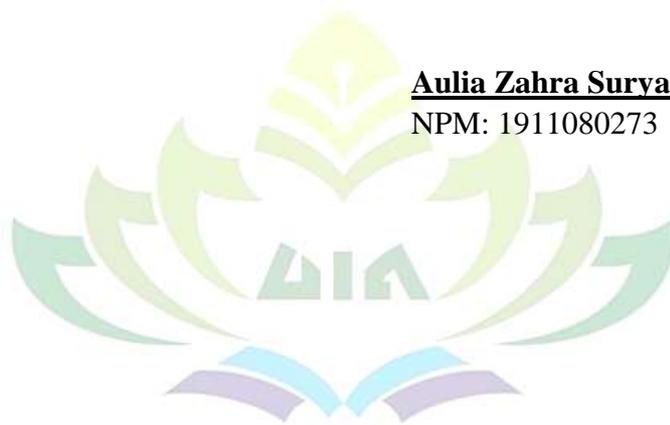
Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat serta berguna khususnya bagi peneliti dan pembaca. Aamiin.

Bandar Lampung, September 2023

Peneliti

Aulia Zahra Suryana

NPM: 1911080273



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	v
SURAT PERSETUJUAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
H. Metode Penelitian.....	16
I. Sistematika Pembahasan	25
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok	19
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	19
2. Perbedaan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.....	21
3. Dinamika Konseling Kelompok	22
4. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok	24
5. Asas-Asas dalam Konseling Kelompok	25

6.	Langkah Kegiatan Konseling Kelompok	26
7.	Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok	28
8.	Keterampilan dalam Konseling Kelompok	30
9.	Kelemahan dan Kelebihan Konseling Kelompok	30
B.	Teknik <i>Self-talk</i>	31
1.	Sejarah Teknik <i>Self-talk</i>	31
2.	Pengertian Teknik <i>Self-talk</i>	31
3.	Macam-macam <i>Self-talk</i>	33
4.	Langkah-Langkah Melakukan <i>Self-talk</i>	34
5.	Variasi-Variasi Teknik <i>Self-talk</i>	36
6.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-talk</i>	36
7.	Kegunaan dan Evaluasi Teknik <i>Self-talk</i>	37
8.	Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self-talk</i>	38
C.	Perilaku Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik	38
1.	Pengertian Tanggung Jawab Belajar	38
2.	Jenis-Jenis Tanggung Jawab Belajar	39
3.	Karakteristik Tanggung Jawab Belajar	40
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik	44
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN		
A.	Gambaran Umum Objek	46
B.	Penyajian Fakta dan Data Penelitian	52
BAB IV ANALISIS PENELITIAN		
A.	Analisis Data Penelitian	63
B.	Temuan Penelitian	67
C.	Pembahasan	75
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan	78
B.	Rekomendasi	79
DAFTAR RUJUKAN		80
LAMPIRAN		86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Data Awal Permasalahan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram.....	5
Tabel 3. 1 Sarana dan Prasarana SMK YPI Seputih Mataram	49
Tabel 3. 2 Data Pendidik SMK YPI Seputih Mataram	49
Tabel 3. 3 Pegawai Tata Usaha SMK YPI Seputih Mataram.....	50
Tabel 3. 4 Data Jumlah Peserta didik SMK YPI Seputih Mataram	51
Tabel 3. 5 Data Prestasi Siswa SMK YPI Seputih Mataram.....	51



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pra Penelitian.....	87
Lampiran 2 Surat Balasan Telah Melakukan Pra Penelitian.....	88
Lampiran 3 Surat Penelitian.....	89
Lampiran 4 Surat Balasan dari Sekolah Telah Melaksanakan Penelitian	90
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan	91
Lampiran 6 Pedoman Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling	93
Lampiran 7 Pedoman Wawancara dengan Guru Mata Pelajaran.....	94
Lampiran 8 Pedoman Wawancara dengan Peserta Didik	95
Lampiran 9 Pedoman Wawancara dengan Guru Wali Kelas	96
Lampiran 10 Pedoman Observasi.....	97
Lampiran 11 Pedoman Dokumentasi	97
Lampiran 12 Absensi Kelas XI Pemasaran SMK YPI Seputih Mataram	98
Lampiran 13 Buku Catatan Peserta Didik Bermasalah SMK YPI Seputih Mataram	100
Lampiran 14 Dokumentasi	102
Lampiran 15 Transkrip Video Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self-talk</i> Oleh Guru Bimbingan dan Konseling	106
Lampiran 16 Hasil Turnitin.....	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul skripsi ini “**Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-talk* dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah**”. Istilah-istilah yang terdapat dalam skripsi ini adalah, sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Menurut Masdudi dikutip dari buku yang berjudul “Bimbingan dan Konseling Kelompok” mengatakan, Konseling kelompok (*group counseling*) adalah upaya bantuan konselor kepada peserta didik/konseli yang memanfaatkan suatu kelompok untuk memberi umpan balik (*feed back*), dan pengalaman belajar dengan memanfaatkan suasana kelompok.² Pelaksanaan konseling kelompok yang ditekankan dalam penelitian ini adalah Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-talk* dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah.

2. Teknik *Self-talk*

Menurut Diswantika sebagaimana dikutip oleh Diyah Imawati, Teknik *Self-talk* adalah pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu.³ Sedangkan Zastrow mengatakan bahwa *Self-talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki

²Maududi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah* (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 4.

³Diyah Imawati, “Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self-talk* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri Way Serdang Mesuji, Lampung” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2021), 25.

konotasi positif.⁴ *Self-talk*, seperti yang dideskripsikan diatas dapat dinyatakan sebagai suatu teknik yang dapat digunakan individu untuk menyangkal keyakinan negatif, dan mengembangkan pikiran yang lebih positif atas diri sendiri.

3. Tanggung Jawab Belajar

Tanggung jawab belajar dapat dikatakan sebagai suatu sikap atau usaha untuk menyelesaikan tugas yang telah diterima secara tuntas oleh peserta didik dalam mencapai kompetensi yang dimilikinya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia tanggung jawab adalah keadaan wajib menanggung segala sesuatunya atau akibatnya (kalau terjadi apa-apa boleh dituntut, dipersalahkan, diperkarakan, dan sebagainya).⁵ Tanggung jawab belajar adalah suatu sikap peserta didik untuk menerima dan melaksanakan tugas-tugas belajar diantaranya dengan berani menanggung konsekuensi belajar, memiliki kontrol diri dalam bertindak, membuat perencanaan dan menentukan tujuan belajar, memiliki sikap positif, melakukan kewajiban untuk belajar, mandiri, berusaha mencapai hasil belajar yang baik, bersikap proaktif, tekun dan reflektif.

4. SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah

SMK YPI Seputih Mataram adalah sebuah nama Sekolah Menengah Kejuruan yang terletak di Jln. Raya Merapi Pajar Mataram, Kecamatan Seputih Mataram, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung 34164. Sekolah Menengah Kejuruan atau disingkat dengan SMK ini dilaksanakan oleh peserta didik selama tiga sampai empat tahun, yang terbagi menjadi tiga tahun masa studi di sekolah dan satu tahun di industri jurusan terkait. Sekolah ini memiliki struktur kurikulum tiga bidang keahlian, yakni Akuntansi Lembaga, Bisnis Daring dan Pemasaran, dan Multimedia.

B. Latar Belakang Masalah

Tanggung jawab belajar merupakan kewajiban yang ada pada diri setiap peserta didik dalam menjalankan tugas belajarnya dengan harapan dapat dijadikan sebagai modal dalam meraih prestasi akademik maupun non akademik. Melalui rasa tanggung jawab dalam belajar, peserta didik akan terpacu untuk terus berusaha bersikap optimis dan konsekuen

⁴ Dita Iswari, Nurul Hartini, "Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi *Self-talk* Terhadap Penurunan Tingkat *Body-Dissatisfaction*", *Insan Media Psikologi* 7, no. 3 (2005): 1-22: 9.

⁵Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa 2008).

terhadap kewajiban belajarnya yang akan berdampak pada pencapaian keberhasilan mewujudkan pribadi yang cerdas, bertanggung jawab, terampil, berkarakter dan berkepribadian luhur.

Tanggung jawab belajar diartikan sebagai sikap mematuhi tata tertib disiplin belajar. Perilaku yang didasari tanggung jawab akan membuahkan hasil yang positif dan mempunyai nilai manfaat yang lebih banyak. Semakin tinggi rasa tanggung jawab yang dimiliki peserta didik maka akan mempunyai nilai penting dalam kehidupan manusia baik bagi individu maupun kelompok.⁶

Tanggung jawab dalam belajar bagi peserta didik sangatlah penting di samping sebagai tuntutan dalam belajar, tanggung jawab belajar juga merupakan salah satu aspek tugas perkembangan remaja yang harus mereka jalankan untuk perkembangan pribadi maupun sosial dalam kehidupan sehari-harinya yang nantinya akan digunakan sebagai bekal ketika mereka masuk di lingkungan yang lebih luas.⁷

Sebagaimana disampaikan dalam firman Allah SWT dalam Q.S Al Mudatsir ayat 38 sebagai berikut.

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ

Yang artinya: *“Tiap-tiap diri bertanggung jawab atas apa yang telah diperbuatnya”*.⁸

Berdasarkan ayat diatas, dijelaskan bahwa setiap jiwa bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukannya, bisa jadi amal perbuatan itu menjerumuskannya dan bisa jadi amal perbuatan itu menyelamatkannya dari kehancuran. Manusia merasa bertanggung jawab karena ia menyadari akibat baik atau buruk perbuatannya itu, dan menyadari pula bahwa pihak lain memerlukan pengorbanan atas perbuatannya. Untuk meningkatkan kesadaran bertanggung jawab perlu ditempuh usaha melalui pendidikan, penyuluhan, keteladanan, dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Peserta didik dapat belajar bersikap bertanggung jawab melalui hasil interaksinya dengan orang tua (pendidikan keluarga), dibantu dengan

⁶ Rodhiyah Syafitri, “Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Strategi Giving Questions and Getting Answers Pada Peserta didik,” *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 1, no. 2 (2017): 57–63.

⁷ Tejo Asmara, “Peningkatan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management*,” *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 4, no. 1 (2021).

⁸ Departemen Agama RI, *Al Mumayyaz Al-Qur'an Tajwid Warna Transliterasi Per-Kata Terjemah Perkata* (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2014), hal: 576.

guru dan teman sebaya (pendidikan di sekolah), dan interaksinya dengan masyarakat (pendidikan di masyarakat).

Sebagaimana disampaikan dalam firman Allah SWT dalam Q.S Al-Isra ayat 36 sebagai berikut.

كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ ۖ عَنِمْ وَلَا تَنْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ

Yang artinya: *“Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawaban.”*⁹

Ayat diatas digunakan sebagai himbauan dari Allah SWT. Kepada hambanya, bahwa segala perbuatan itu akan diminta pertanggung jawaban. Allah telah mengatakan “sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawaban”, ini berarti memberikan himbauan bagi peserta didik agar tidak berbuat diluar aturan yang berlaku dikarenakan semua itu ada pertanggung jawabannya.

Dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* merupakan upaya yang efektif. Guru bimbingan dan konseling memberikan layanan-layanan yang ada di sekolah sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling yaitu membantu individu mengembangkan kemampuan dasar peserta didik.

Konseling kelompok adalah proses bantuan yang diberikan kepada peserta didik untuk mengatasi permasalahannya yang terjadi pada proses perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok tentunya dibutuhkan teknik didalamnya, salah satu teknik dalam pelaksanaan konseling kelompok adalah teknik *Self-talk*. Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *Self-talk* sebagai sebuah *Pep-Talk* (Pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Sementara menurut Hackfort And Schwenk Mezger, Positif *Self-talk* adalah dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan

⁹ Departemen Agama RI, *Al Mumayyaz Al-Qur'an Tajwid Warna Transliterasi Per-Kata Terjemah Perkata* (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2014), hal: 285.

mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.

Teknik *Self-talk* adalah salah satu teknik yang berasal dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950 yang memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki pemikiran rasional dan irasional. Tujuan utama dalam terapi ini adalah mengubah cara berpikir atau pandangan-pandang konseli yang irasional menjadi pikiran yang rasional agar konseli dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Jadi dengan menerapkan teknik *Self-talk* nantinya pikiran irasional atau negatif *Self-talk* akan diganti dengan pemikiran rasional atau positif *Self-talk*.¹⁰

Setelah peneliti melakukan pra-penelitian di SMK YPI Seputih Mataram, Lampung Tengah di kelas X Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP) terdapat fenomena yang menunjukkan indikasi permasalahan mengenai minimnya tanggung jawab dalam belajar peserta didik. Untuk mendukung kesahihan data, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling beserta guru mata pelajaran di SMK YPI Seputih Mataram, yang mengawasi peserta didik kelas X BDP

Tabel 1. 1
Data Awal Permasalahan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik
SMK YPI Seputih Mataram

No.	Nama Peserta Didik	Indikator				
		1	2	3	4	5
1	AS			√	√	
2	ANH	√		√		
3	BCP	√		√		√
4	II	√		√	√	
5	MR		√	√	√	
6	NA			√	√	√

Sumber: Buku Catatan Kasus Guru Bimbingan Dan Konseling SMK YPI Seputih Mataram.

¹⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), 223.

Keterangan indikator tanggung jawab belajar peserta didik diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Peserta didik tidak melakukan tugas belajar dengan rutin;
2. Peserta didik menyalahkan orang lain atas kesalahannya;
3. Peserta didik tidak mempunyai minat untuk menekuni belajar;
4. Peserta didik tidak menghormati dan menghargai aturan di sekolah;
5. Peserta didik tidak dapat berkonsentrasi pada pembelajaran yang rumit.¹¹

Tabel di atas menunjukkan hasil ceklis setelah melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan wawancara dengan guru mata pelajaran serta observasi ke peserta didik. Peneliti memfokuskan 6 peserta didik yang memiliki tanggung jawab belajar yang rendah.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling Ibu Lily Winantris, S.Pd di sekolah SMK YPI Seputih Mataram memaparkan bahwa:

*“...problem mengenai tanggung jawab belajar murid di kelas XI ada, kebanyakan dari murid yang minim rasa tanggung jawab dalam belajarnya itu murid pemasaran mba. Biasanya mereka ini bermasalah di kehadiran mereka, ada yang dari awal masuk sekolah selama di kelas XI ini baru 2 kali hadir, murid jarang mengumpulkan tugas, dalam proses pembelajaran di sekolah mereka mengikuti namun fokus mereka yang belum seutuhnya, dan disaat ada tugas dadakan murid masih kesulitan dan kurang kooperatif dalam mengerjakan tugas kelompok. pada saat menyelesaikan masalah peserta didik sering mengikuti teman-temannya disitu mereka kurang memiliki rasa tanggung jawab dalam belajarnya. Ini semua laporan pengamatan dari wali kelas dan guru mata pelajaran yang mengajar di kelas ini. Siswa disini harus di bina pelan-pelan mba untuk bisa berubah jadi lebih baik, tidak bisa di kerasi”.*¹²

¹¹Anton Adiwiyoto, *Melatih Anak Bertanggung Jawab* (Jakarta: Mitra, 2001), http://library.fip.uny.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=2064.

¹²Lily Winantris, “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik ,” *Wawancara Guru BK*, 27 Februari 2023.

Adapun hasil wawancara peneliti dengan wali kelas SMK YPI Seputih Mataram yang membimbing kelas X Bisnis Daring dan Pemasaran yang bernama Adi Prasetyo, S.Pd menyatakan bahwa:

“...Ada beberapa peserta didik yang memiliki tanggung jawab belajar rendah di kelas yang beliau bimbing dikarenakan berbagai faktor salah satunya faktor lingkungan yang tidak kondusif yaitu keluarga yang kurang mendukung peserta didik untuk giat dalam belajar, sehingga peserta didik mengesampingkan tugas dan kewajiban yang seharusnya dilakukan olehnya. Juga peserta didik mengikuti teman sebayanya yang bermalas-malasan dan terkadang tidak memperhatikan perintah guru. Permasalahan ini sangat mengganggu pada saat pembelajaran berlangsung. Dari kejadian-kejadian yang sering terjadi tersebut sudah ada sanksi yang diberikan, namun tetap saja masih ada peserta didik yang sering melanggar peraturan, oleh karena itu sebagai konselor atau guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu peserta didik untuk tidak melakukan kesalahan yang sama agar tanggung jawab dalam belajarnya meningkat.”¹³

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru mata pelajaran, yaitu ibu Latifatul Hidayati, S.Pd selaku guru mata pelajaran bahasa Inggris untuk mengetahui bagaimana kondisi tanggung jawab belajar peserta didik, berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti.

“...pada mata pelajaran yang saya ajarkan, saya menerapkan sistem kelompok mba dan sebelumnya saya juga sudah mempersilahkan untuk negosiasi apa yang diinginkan oleh peserta didik, namun sistem kelompok itu tetap saja tidak dilaksanakan dengan baik oleh anak-anak banyak yang berdalih tidak mengetahui siapa kelompoknya, ada juga yang berdalih tidak pernah diberi arahan oleh teman satu kelompok, dan hal ini sering terjadi pada setiap kelas namun yang paling menonjol adalah kelas pemasaran. Menurut saya sistem belajar yang saya berikan itu easy to do tapi masih saja banyak peserta didik yang terlambat mengumpulkan tugasnya baik itu tugas video conversation atau tugas lainnya, padahal waktu yang diberikan untuk mengerjakan video itu sudah cukup lama dan saya sudah memberikan

¹³ Adi Prasetyo, “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik,” *Wawancara Wali Kelas dan Guru Mata Pelajaran Kelas X Bisnis Daring dan Pemasaran* (27 Februari 2023).

*keringanan dari batas yang ditentukan tapi mereka masih tetap terlambat bahkan sampai sekarang masih ada yang belum mengumpulkan tugas, saya akan tunggu sampai tugas itu dikumpulkan. Beberapa kali saya bertemu dengan anaknya dan saya ingatkan, meskipun sudah diingatkan masih saja sampai selama ini belum ada konfirmasi pengumpulan tugas. Saya melihat absensi kehadiran dan nilai tugas peserta didik. Jikalau ada peserta didik yang sudah banyak yang kosong daftar kehadirannya juga nilainya, saya akan melaporkan kepada wali kelas dan memberikan informasi mengenai peserta didik yang sering membolos dan melanggar tata tertib yang saya berikan”.*¹⁴

Selanjutnya adalah wawancara dengan peserta didik, A.S. yang mengatakan bahwa:

*“....Sering membolos, merasa pusing karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, sehingga saya memilih mengundur waktu mengumpulkan tugas.”*¹⁵

Hasil wawancara peneliti dengan peserta didik yang kedua berinisial A.N.H:

*“....Materi yang diberikan guru sulit dimengerti dan saya merasa capek karena tugas yang diberikan oleh guru, karena itulah saya sering lupa akan PR yang diberikan oleh guru peLajaran di sekolah.. Pernah membolos karena jenuh berada di sekolah.”*¹⁶

Hasil wawancara peneliti dengan peserta didik yang ketiga berinisial B.C.P:

“.... Saya selama sekolah baru dua kali masuk karena bosan saat belajar, dan banyak sekali tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, kadang belum selesai satu tugas sudah diberikan tugas yang baru lagi, sehingga memilih untuk tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Contohnya mata pelajaran Bahasa Inggris. Saya sudah mencoba untuk memperhatikan guru saat menjelaskan materi di depan tapi sulit untuk konsentrasi dan saya merasa jenuh, saya juga sering ditegur oleh guru karena

¹⁴ Latifatul Hidayati, “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram” (2023).

¹⁵ A.S., “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik,” *Wawancara Peserta Didik* (27 Februari 2023).

¹⁶ A.N.H., “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik,” *Wawancara Peserta Didik* (27 Februari 2023).

*berbincang dengan teman sebangku dengan sengaja saat pelajaran berlangsung.*¹⁷

Perolehan wawancara dengan peserta didik yang ke empat yang berinisial I.I:

*“...Saya itu merasa kalau seminggu tidak ada hari bolosnya bukan saya kak, saya juga sering tidak masuk jam pelajaran dikarenakan membolos ke luar sekolah bersama teman-temannya dan saat di tegur saling melempar kesalahan.*¹⁸

Perolehan wawancara dengan peserta didik yang ke lima yang berinisial M.R:

*“...Pernah dipanggil ke ruang BK dikarenakan ketahuan merokok bersama teman-temannya saat membolos sekolah dan saling menyalahkan dengan alasan saling mengajak satu sama lain. Karena saya jarang berangkat saya juga jarang mengumpulkan tugas kak.*¹⁹

Selanjutnya wawancara dengan peserta didik yang berinisial N.A:

*“....Sering membolos dan merasa terbebani dengan tugas yang banyak dan terlalu sulit, sehingga sering terlambat mengumpulkan tugas di kelas, kurang menyukai salah satu guru di sekolah, jikalau guru yang tidak disukai tersebut memberikan materi pembelajaran di kelas, terkadang tidak bisa fokus dan lebih memilih untuk tidak memperhatikan.*²⁰

Terlihat dari hasil wawancara di atas, tanggung jawab belajar peserta didik di SMK YPI Seputih Mataram, Lampung Tengah perlu ditingkatkan. Layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* oleh guru bimbingan dan konseling dilaksanakan sebagai upaya yang dapat membantu menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pelaksanaan Konseling

¹⁷ B.C.P., “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik,” *Wawancara Peserta Didik* (27 Februari 2023).

¹⁸ I.I., “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik,” *Wawancara Peserta Didik* (27 Februari 2023).

¹⁹ M.R., “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik,” *Wawancara Peserta Didik* (27 Februari 2023).

²⁰ N.A., “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik,” *Wawancara Peserta Didik* (27 Februari 2023).

Kelompok dengan Teknik *Self-talk* dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023”.

C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti memberikan fokus masalah pada penelitian ini dengan maksud agar masalah yang diteliti lebih berfokus dan terarah. Fokus masalah yang peneliti akan teliti disini yaitu tentang “Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-talk* dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah”. Adapun sub fokus pada penelitian ini adalah:

1. Tahapan perencanaan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Self-talk*.
2. Tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Self-talk*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus dan sub fokus penelitian yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah terkait dengan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tahapan perencanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah?
2. Bagaimana tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud mencapai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan memahami tahapan perencanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah.

2. Untuk mengetahui dan memahami tahapan pelaksanaan layanan konseling konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Perolehan dari penelitian ini diharapkan dapat menyampaikan buah pikiran berdasarkan rumusan masalah tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik di SMK YPI Seputih Mataram.

2. Manfaat Praktis

- a. Melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat memiliki sikap tanggung jawab yang lebih besar terhadap belajar yang akan bermanfaat untuk kehidupan dimasa depan.
- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK di sekolah dalam rangka pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya Konseling Kelompok dengan teknik *Self-talk* untuk menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar perilaku peserta didik.
- c. Penelitian ini memberikan kesempatan dan pengalaman kepada peneliti untuk terjun kelapangan secara langsung bahwa dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik dapat melalui Konseling Kelompok dengan teknik *Self-talk*.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Ada beberapa penelitian relevan yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Egy Novita, Fitri & Marjohan, tahun 2016, dengan judul “**Manfaat Layanan Konseling Kelompok**

Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Peserta didik”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan manfaat layanan bimbingan kelompok dalam memecahkan masalah siswa dalam sudut pandang privat, sosial, dan studi di SMA Negeri 3 Padang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket yang dikembangkan dengan mengikuti model skala likert. Angket yang digunakan yaitu angket yang menyangkut mengenai manfaat layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan masalah pribadi siswa di SMA Negeri 3 Padang. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan siswa setuju bahwa layanan konseling kelompok bermanfaat dalam menyelesaikan masalah pribadi peserta didik.²¹

Persamaan dan perbedaan. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas yang sama-sama menggunakan layanan konseling kelompok. Perbedaannya terletak pada tujuan dari penelitian dan metode penelitian tersebut. Dalam penelitian terdahulu tujuannya lebih berfokuskan kepada masalah pribadi peserta didik dengan penelitian deskriptif kuantitatif, sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih berfokuskan kepada tanggung jawab belajar peserta didik dengan penelitian deskriptif kualitatif.

2. Penelitian oleh Ahmad Yusuf, Haslinda, pada tahun 2019, dengan judul **“Implementasi Teknik *Self-talk* Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta didik Di SMP Negeri 1 Pangkep”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *Self-talk* untuk meningkatkan aktivitas belajar pada siswa SMP Negeri 1 Pangkep. Untuk mengetahui gambaran aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep sebelum dan setelah diberi teknik *Self-talk*. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Pangkep yang teridentifikasi mengalami aktivitas belajar rendah. Penarikan

²¹ Egy Novita Fitri and Marjohan, “Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Peserta didik,” *Jurnal Education* 2, no. 2 (2016): 19–23.

sampel dalam penelitian ini secara *simple random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penerapan teknik *Self-talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar pada peserta didik di SMP Negeri 1 Pangkep. Selain itu, juga diperoleh dari hasil evaluasi yang telah diungkapkan oleh peserta didik bahwa mereka mampu meningkatkan aktivitas belajar dengan mengubah pola pikir yang awalnya negatif ke positif selama mengikuti kegiatan melalui teknik *Self-talk*.²²

Persamaan dan Perbedaan. Persamaan dengan penelitian ini pada variabel y sama-sama menggunakan teknik *Self-talk* dalam menangani permasalahan peserta didik. Perbedaannya terletak pada variabel x yang diteliti dan jenis penelitian. Penelitian terdahulu variabel x, yaitu peningkatan aktivitas belajar peserta didik dan menggunakan jenis penelitian model eksperimen (*Pre-Experimental Design*), sedangkan variabel x pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik dengan penelitian studi kasus.

3. Penelitian oleh Dian Damairia, Caraka Putra Bhakti & Mae Endang Iriastuti, pada tahun 2022, dengan judul **“Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Pada Peserta didik Kelas X MIPA Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* di SMA Negeri 1 Manyaran”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan berpikir positif melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Self-talk* pada peserta didik kelas X MIPA SMA Negeri 1 Manyaran. Dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling (*Action Research In Counseling*) ini dilakukan dalam 2 siklus, dari hasil tindakan yang dilakukan terbukti adanya peningkatan aktivitas dari peserta didik dalam upaya meningkatkan kemampuan berpikir positif. Pada siklus I, keempat peserta didik sudah mencapai kategori cukup aktif, kemudian terjadi peningkatan pada siklus II aktivitas keempat peserta didik berhasil mencapai kategori aktif. Hasil uji t-test yang dilakukan diperoleh nilai signifikan $000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah

²² Yusuf & Haslinda Ahmad, “Implementasi Teknik *Self-talk* Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta didik Di SMP Negeri 1 Pangkep,” *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar* 2, No. 1. September (2019): 359–363.

pemberian layanan pada siklus I ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang lebih baik terhadap kemampuan berpikir positif setelah dilakukannya layanan.²³

Persamaan dan Perbedaan. Persamaan penelitian ini, persamaan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan teknik layanan bimbingan dan konseling *Self-talk*. Kemudian perbedaan dari penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan bimbingan kelompok dengan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (*Action Research In Counseling*) sedangkan penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan metode penelitian kualitatif.

4. Penelitian oleh Uni Nopriani, Syahruman, & Anna Ayu Herawati dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-talk* Terhadap Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu”**. Tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar siswa XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan *one-group pretest-posttest design*. Siswa kelas XI MIPA F berjumlah 35 orang sebagai populasi dengan teknik *purposive sampling* diambil sampel 6 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala Likert. Analisis data menggunakan Uji T (*paired sample test*). Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kejenuhan belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* sebagai perlakuan.²⁴

Persamaan dan Perbedaan. Persamaan penelitian ini, persamaan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk*. Kemudian perbedaan dari penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian eksperimen dengan

²³ Dian Damairia, Caraka Putra Bhakti, and Mae Endang Triastuti, “Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Pada Peserta didik Kelas X MIPA Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Di SMA Negeri 1 Manyaran Dian,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no 5 (2022): 6727–6731.

²⁴ & Anna Ayu Herawati Uni Nopriani, Syahruman, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Terhadap Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa XI MIPA F Di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu,” *Jurnal Triadik* 20, no. 1 (2021): 10–19.

one-group pretest-posttest design sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

5. Penelitian oleh Ni Komang Hendri Primayanti, Ini Nengah Madriantari & Nyoman Dantes, pada tahun 2014, dengan judul **“Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Kelas VIII B SMP Negeri 3 Singaraja”**. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling dengan 2 siklus yang bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling eksistensial humanistik melalui konseling kelompok untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Singaraja. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Singaraja yang berjumlah 30 orang siswa, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 orang siswa yang memiliki tanggung jawab belajar rendah. Untuk mengumpulkan data, digunakan pedoman observasi sebagai data pendukung dan kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dari data awal ke siklus I rata-rata yang diperoleh yaitu 33,6 dari 7 siswa yang memiliki kategori tanggung jawab belajar rendah. Sedangkan dari siklus I dan siklus II dengan rata-rata peningkatan yaitu 15,6. Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan rumus *t-test nonparametrik*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling eksistensial humanistik melalui konseling kelompok dapat meningkatkan tanggung jawab belajar siswa yang memiliki tanggung jawab belajar rendah di kelas VIII B SMP Negeri 3 Singaraja.²⁵

Persamaan dan Perbedaan. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah dalam fokus permasalahan dan layanan bimbingan dan konseling sama-sama berfokus pada peningkatan tanggung jawab belajar peserta didik dan menggunakan layanan konseling kelompok. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah dalam penelitian terdahulu lebih mengutamakan teknik layanan konseling *kelompok eksistensial humanistic*, sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh

²⁵ Ni Komang Hendri Primayanti, “Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Kelas Viii B Smp Negeri 3 Singaraja,” *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014).

peneliti lebih mengutamakan teknik layanan konseling kelompok *Self-talk*.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif untuk mendeskripsikan permasalahan. John W. Creswell mengatakan bahwa metode kualitatif adalah sebuah cara untuk memahami dan juga menggali informasi sejumlah kelompok maupun individu, proses penelitian ini adalah seperti mengajukan adanya pertanyaan, mengumpulkan data, dan juga menganalisis data, serta menjelaskan makna data tersebut.²⁶

Denzin dan Lincoln menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada dalam penelitian kualitatif. Metode yang biasanya dimanfaatkan adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti memilih masalah, mengumpulkan bahan yang relevan, menentukan strategi dan pengembangan instrumen, mengumpulkan data, menafsirkan data, melaporkan hasil penelitian.²⁷

Pendekatan ini merupakan suatu proses pengumpulan data secara sistematis dan intensif untuk mengetahui “Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-talk* dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah.”

2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*case study*) dengan desain multi kasus. Robert K. Yin menyatakan bahwa metode penelitian studi kasus merupakan strategi yang tepat untuk digunakan dalam penelitian yang menggunakan pokok pertanyaan penelitian *how* atau *why*, sedikit waktu yang dimiliki peneliti untuk mengontrol peristiwa yang diteliti, dan fokus penelitiannya adalah fenomena kontemporer, untuk melacak peristiwa kontemporer.

²⁶ John W Creswell, *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, (London: SAGE Publications, Inc., 2014), 42.

²⁷ Umar Siddiq, Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019), 2.

Menurut Robert K. Yin terdapat empat desain studi kasus yaitu: (1) kasus tunggal *holistic*, (2) kasus tunggal *embedded*, (3) multi kasus *holistic*, (4) multi kasus *embedded*. Metode penelitian studi kasus dibedakan menjadi 3 (tiga) tipe yaitu: Eksplanatoris, Eksploratoris dan Deskriptif. Eksplanatoris yaitu metode penelitian studi kasus yang lebih mengarah kepenggunaan strategi-strategi studi kasus, historis, dan eksperimen. Eksploratoris yaitu berfokus pada pertanyaan-pertanyaan "apakah" tipe pertanyaan ini dapat digolongkan rasional guna menyelenggarakan studi eksploratoris, untuk maksud pengembangan hipotesis dan proposisi yang berkaitan dengan inkuiri.²⁸

Dalam penelitian ini menggunakan studi kasus tunggal *holistic* dengan metode penelitian studi kasus Eksploratoris dan Deskriptif. Dengan demikian penelitian ini berupaya mengumpulkan data-data atau informasi objektif di lapangan mengenai proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah yang akan ditelaah, dikaji dan diolah secara deskriptif. Kemudian data dihimpun dengan pengamatan yang sama, meliputi deskripsi yang mendetail disertai catatan-catatan hasil wawancara yang mendalam serta hasil analisis dokumen dan catatan-catatan.²⁹

3. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling yaitu ibu Lily Winantris, S.Pd untuk mengetahui bagaimana penggunaan teknik *Self-talk* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik.

Objek dalam penelitian ini adalah bagaimana teknik *Self-talk* untuk menangani peserta didik yang mengalami permasalahan rendahnya tanggung jawab belajar.

4. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di sekolah SMK YPI Seputih Mataram, pemilihan sekolah ini berdasarkan atas permasalahan yang ada di sekolah tersebut dan masalah yang diteliti ini sesuai dengan ilmu yang dipelajari pada saat ini, waktu penelitian 23 Agustus 2023.

²⁸ Robert K. Yin, *Studi Kasus Desain Metode* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), 124.

²⁹ Hardani Ahyar et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Ilmu, 2020).

5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data mengenai Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-talk* dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik di SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah peneliti menggunakan teknik pengumpulan data, sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan langsung terhadap gejala-gejala obyek yang diteliti secara obyektif dan hasilnya akan dicatat secara sistematis agar diperoleh data yang lebih relevan tentang keadaan dilapangan.³⁰

Observasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dari sekolah tersebut, untuk mengamati proses layanan yang dilakukan oleh guru BK juga perubahan pada peserta didik setelah diterapkan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk*, serta keadaan lingkungan di SMK YPI Seputih Mataram.

b. Wawancara

Sebagai metode pokok lainnya adalah metode interview, yaitu untuk memperoleh data yang menunjang terhadap data primer. Wawancara merupakan metode penggalan data yang paling banyak dilakukan, baik untuk tujuan praktis maupun ilmiah, terutama untuk penelitian sosial yang bersifat kualitatif. Wawancara menurut Nazir adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan *interview guide* (panduan wawancara).³¹

Teknik wawancara pada penelitian ini adalah wawancara bebas terpimpin. Wawancara bebas terpimpin ialah wawancara gabungan antara wawancara terpimpin dengan wawancara tidak terpimpin.³² Artinya walaupun wawancara dilakukan secara bebas, namun masih dikendalikan oleh daftar pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya, wawancara luwes dan fleksibel, sehingga tidak terlalu jauh menyimpang dari data yang diinginkan peneliti.

³⁰ Ibid., 123.

³¹ Ibid., 137.

³² Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021).

Wawancara dilakukan pertama kali pada tanggal 27 Februari 2023 dilakukan pada guru BK yaitu Ibu Lily Winantris, S.Pd dengan memberikan pertanyaan seputar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling kelompok yang dilakukan guru BK beserta permasalahan yang diangkat pada penelitian ini. Pertanyaan- pertanyaan yang diberikan kepada guru BK sesuai dengan pedoman wawancara yang sudah dibuat.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dokumentasi diartikan sebagai pengambilan data dengan cara mencatat data-data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen yang sudah ada berupa sejarah kehidupan (*life history*), biografi, sketsa, transkrip, majalah prasasti, dan sebagainya.³³

Metode dokumentasi yang digunakan oleh peneliti adalah untuk mendapatkan data-data terkait permasalahan yang terjadi pada peserta didik di SMK YPI Seputih Mataram seperti catatan buku kasus guru BK, RPL BK, dan absensi.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Bila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang dengan teknik triangulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berkembang menjadi teori.

Sedangkan analisis data menurut Jhon W. Creswell adalah proses terus menerus dilakukan dengan cara merangkum atau meringkas selama penelitian, analisis data dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai temuan-temuan, misalnya pada pengumpulan data yang

³³ Ibid. 150.

dilakukan dengan mengajukan pertanyaan atau wawancara, berikut analisis data menurut Jhon W. Creswell:

- a. Mengolah dan mempersiapkan data, pada langkah ini seperti mempersiapkan teks transkrip wawancara, mengetik hasil data lapangan, men-scanning materi layanan, dan menata data berdasarkan sumber informasi yang didapatkan.
- b. Membaca keseluruhan data, pada langkah ini guna membaca keseluruhan data untuk dapat membangun dan menangkap pendapat dari informasi yang telah didapatkan dan merefleksikan adanya makna secara keseluruhan.
- c. Menganalisis data lebih detail dan dilakukan dengan cara meng-coding data. Pada langkah ini merupakan tahap untuk proses mengolah informasi data, seperti tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan berdasarkan dari bahasa partisipan, pada buku Jhon W. Creswell mengutip pernyataan dari Bogdan dan Biklen tentang tahapan coding, sebagai berikut:
 - 1) Pengaturan kode-kode beserta konteksnya,
 - 2) Persepsi Subjek,
 - 3) Pendapat Subyek tentang orang lain, begitupun tentang objek,
 - 4) Adanya kode-kode proses,
 - 5) Aktivitas,
 - 6) Strategi,
 - 7) Kode hubungan sosial beserta strukturnya,
 - 8) Segala proses yang telah direncanakan dari awal.
- d. Terapkan proses coding untuk menjabarkan, kategori, tema ataupun setting orang yang akan dijabarkan atau ditulis, pada tahap ini untuk menjabarkan informasi secara lengkap mengenai peristiwa, orang yang diteliti, lokasi penelitian, yang diatur dalam setting tertentu.
- e. Tunjukkan bagaimana menggambarkan atau menjabarkan tentang tema kronologis, dengan ditampilkan table-tabel atau gambar, seperti memberikan sebuah informasi mengenai partisipan dalam bentuk tabel.
- f. Menganalisis data adalah memaknai data dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan atau interpretasi bisa berupa

perbandingan antara informasi dengan hasil penelitian yang berasal dari literature.³⁴

7. Pemeriksaan Keabsahan Data

Penelitian kualitatif harus mengungkapkan kebenaran yang objektif. Karena itu keabsahan data dalam sebuah penelitian kualitatif sangat penting. Melalui keabsahan data kredibilitas (kepercayaan) penelitian kualitatif dapat tercapai. Pemeriksaan keabsahan data atau dikenal sebagai uji keabsahan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik triangulasi.

Menurut John W. Creswell “*triangulate different data sources of information by examining evidence from the sources and using it to build a coherent justification for themes*”³⁵ maksudnya sumber data diperoleh dengan menguji bukti-bukti dari sumber dan menggunakan justifikasi yang koheren sehingga terbangunlah tema.

Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan teknik pengumpulan data dari berbagai sumber data.³⁶

Dalam penelitian kualitatif yang menggunakan uji kredibilitas yaitu diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu, sehingga ada 3 macam triangulasi, diantaranya:

- a. Triangulasi sumber, yaitu seorang peneliti melakukan pengecekan data dengan mencari informasi dari berbagai sumber yang lain.
- b. Triangulasi teknik, yaitu menguji ulang kredibilitas suatu penelitian data dengan melakukan penelitian kepada sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda.
- c. Triangulasi waktu, yaitu pengecekan data dengan waktu yang berbeda pada sumber yang sama. Waktu akan sangat mempengaruhi kredibilitas suatu penelitian, sehingga dimungkinkan akan mendapatkan informasi yang berbeda. Apabila hasil pengujian berbeda, maka peneliti atau wawancara dan observasi bisa dilakukan dengan berulang-ulang sampai menemukan hasil yang pasti.

³⁴ Abdussamad Zuchri, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makasar: CV Syakir Media Press, 2021), h. 84-276.

³⁵ John W. Creswell, *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (California: SAGE Publications, 2009), 191.

³⁶ Nursapia Harahap, *Penelitian Kualitatif* (Medan: Wal Ashri Publishing, 2020), 68.

Berdasarkan macam-macam teknik triangulasi yang telah peneliti paparkan, maka peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber. Peneliti juga memilih menggunakan metode ini untuk memperoleh kebenaran/keabsahan data atau dokumen yang berkaitan dengan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-talk* dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada penelitian ini tersusun menjadi 5 bab, yang saling berkaitan satu sama lain. Sebelum masuk ke dalam bab pertama, didahulukan dengan: halaman sampul, halaman judul, halaman abstrak, halaman pernyataan keaslian, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman riwayat hidup, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, dan halaman daftar lampiran.

1. BAB I Pendahuluan

Pada bab pertama atau pada pendahuluan berisi sub bab antara lain, penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

2. BAB II Landasan Teori

Pada bab kedua atau landasan teori yang berisi kerangka teori yang berkaitan dengan tema judul yaitu “Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik di SMK YPI Seputih Mataram”.

3. BAB III Deskripsi Objek Penelitian

Pada bab ini ketiga atau deskripsi objek penelitian terdiri dari sub bab gambaran umum objek penelitian dan penyajian fakta dan data penelitian sesuai dengan yang telah didapatkan oleh peneliti.

4. BAB IV Analisis Penelitian

Memuat tentang analisis data penelitian, temuan penelitian, dan pembahasan. Peneliti membahas tentang data-data yang dikumpulkan saat wawancara, observasi dan dokumentasi saat

penelitian dan menguraikan hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti.

5. BAB V Penutup

Memuat kesimpulan yang diperoleh peneliti dari pengolahan data dan temuan yang sudah dipaparkan oleh peneliti dan juga berisi rekomendasi dimana peneliti memberikan rekomendasi atau saran kepada pihak terkait yang diharapkan saran tersebut dapat membantu di masa yang akan datang.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Rogers mengemukakan bahwa Konseling merupakan serangkaian hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantu dia mengubah sikap dan perilakunya atau dapat diartikan bahwa Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (Konseli) dengan tujuan agar konseli dapat mencapai pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan dapat mengatasi masalah yang dihadapinya.³⁷

Konseling kelompok sendiri menurut Merle M. Ohlsen adalah suatu hubungan antara guru pembimbing dengan satu atau lebih anggota yang penuh perasaan penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan ini anggota belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan, serta pemikiran-pemikiran yang mengganggunya, dan merupakan suatu masalah baginya. Mereka mengembangkan keberanian dan rasa kepercayaan pada diri sendiri, mengamalkan apa yang dipelajarinya dalam mengubah tingkah laku dan pikirannya.³⁸

Sementara Tohirin menjelaskan bahwa Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta (konseli) dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (konseli) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh

³⁷ Rifda El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014), h. 1.

³⁸ Maududi, *op. cit.*, 174.

semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).³⁹

Sedangkan menurut Coray kelompok konseling berfokus pada pencegahan atau peningkatan bidang pribadi, sosial, pendidikan dan profesional yang relevan. Konseling kelompok berfokus secara khusus pada komunikasi interpersonal pikiran, perasaan, dan perilaku, baik sekarang maupun di masa sekarang.⁴⁰

Dengan memperhatikan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

Rusmana, N yang dikutip Rasimin & Muhamad Hamdi menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan peserta didik untuk membantu peserta didik mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian fungsi-fungsi secara optimal. Konseling kelompok mengatasi peserta didik dalam keadaan normal, yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi-fungsi kepribadian. Lebih lanjut berbagai pendapat tentang konseling sebagaimana yang telah dikutip oleh Rasimin & Muhamad Hamdi dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling Kelompok” adalah sebagai berikut:⁴¹

- a. Gazda memberikan batasan konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik- konflik antarpribadi atau pemecahan masalah.

³⁹ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya* (Medan: LPPPI Medan, 2018),

156.

⁴⁰ Irman Yori Firmansyah, Masril, Wahidah Fitriani, Ardimen, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta didik,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 4362–4367, 4366.

⁴¹ Ahmad Rasimin & Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2017), h. 6.

- b. Natawidjaja, R memberikan batasan bahwa konseling kelompok diartikan sebagai upaya bantuan kepada individu (beberapa individu), yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat preventif konseling kelompok juga bersifat penyembuhan.
- c. W. S. Winkel SJ memberikan batasan, konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang; demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.

Dari batasan-batasan pengertian di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli, yang bertemu dengan 1-2 konselor dalam suatu kelompok dengan tujuan memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat preventif sekaligus penyembuhan.

2. Perbedaan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

Rusman, N memaparkan perbedaan antara bimbingan kelompok dan konseling kelompok yang terlihat sebagai berikut:⁴²

- a. Perbedaan pertama terdapat pada tujuan dan fungsinya. Bimbingan kelompok memiliki tujuan dan fungsi untuk mencegah masalah, pengembangan pribadi sedangkan konseling kelompok bertujuan untuk memecahkan masalah pribadi, pencegahan masalah serta pengembangan pribadi.
- b. Terdapat perbedaan pada jumlah anggota kelompok. Pada bimbingan kelompok melibatkan 2-15 anggota kelompok sedangkan pada konseling kelompok melibatkan 2-7 anggota.
- c. Pada karakteristik anggota. Bimbingan konseling heterogen homogen sedangkan konseling kelompok homogen.

⁴² Ibid., 5.

- d. Bentuk kegiatan bimbingan kelompok adalah permainan-instruksional sedangkan konseling kelompok adalah transaksional.
- e. Teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok adalah sosio-edukasional sedangkan pada konseling kelompok adalah psikoedukasional.
- f. Sifat dan materi pembicaraan dalam bimbingan kelompok mencakup masalah umum dan tidak memuat rahasia pribadi sedangkan pada konseling kelompok mencakup masalah pribadi dan memuat rahasia pribadi.
- g. Waktu pelaksanaan bimbingan kelompok tidak terlalu banyak membutuhkan waktu sedangkan konseling kelompok sesuai dengan tingkat ketuntasan pemecahan masalah individu tersebut.
- h. Dalam bimbingan kelompok evaluasi yang dilakukan adalah keterlibatan, pemahaman isi dan dampak terhadap anggota kelompok. Sedangkan pada konseling kelompok evaluasi dilakukan adalah keterlibatan, kedalaman dan dampak terhadap ketuntasan pemecahan masalah individu tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perbedaan bimbingan kelompok dan konseling kelompok dapat terlihat dari beberapa aspek dan kapan kita dapat menggunakan bimbingan kelompok atau konseling kelompok tergantung pada konten kelompok itu sendiri.

3. Dinamika Konseling Kelompok

Dinamika kelompok merupakan studi ilmiah tentang tindakan, proses dan perubahan yang terjadi di dalam dan antar kelompok. Dalam pandangan Johnson & Johnson, dinamika kelompok adalah benang ilmu sosial yang berfokus pada kemajuan ilmu pengetahuan tentang sifat kehidupan kelompok.⁴³ Namun demikian kajian dinamika kelompok bukan hanya tentang teori namun juga kajian aplikasi praktis maupun terapan. Keduanya sebagai hal yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lain, namun saling berkaitan erat untuk pengembangan keduanya. Berkaitan dengan hal tersebut Johnson & Johnson menegaskan bahwa dinamika kelompok merupakan kombinasi teori, penelitian dan praktis. Teori mengidentifikasi kelompok efektif, penelitian memvalidasi atau justru menggugurkan kebenaran suatu teori, dan prosedur praktis yang mendasarkan pada

⁴³ DPB Susetyo, *Dinamika Kelompok: Pendekatan Psikologi Sosial* (Jakarta: SCU Knowledge Media, 2021), h. 9.

teori yang sudah divalidasi diimplementasikan di kehidupan nyata untuk melihat apakah teori tersebut sesuai. Teori, penelitian dan aplikasi praktis dalam dinamika kelompok bukanlah proses yang terpisah, namun ketiganya saling berinteraksi dan saling mengembangkan satu sama lain.⁴⁴

Prayitno menyatakan kelompok yang baik adalah apabila kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, kerja sama yang lancar dan mantap, serta adanya saling mempercayai di antara anggota-anggotanya. Dinamika kelompok terselubung antara “oleh dan untuk” para anggota, dalam mematuhi norma-norma dan aturan yang berlaku dalam kelompok itu sendiri. Dinamika kelompok dapat menjadi sarana menciptakan kelompok yang baik oleh para anggota, lebih jauh lagi para anggota dapat memanfaatkan dinamika kelompok untuk menciptakan anggota yang baik dalam kelompok.⁴⁵

Berikut adalah faktor yang dapat mempengaruhi kualitas kelompok menurut Prayitno sebagai berikut.⁴⁶

- a. Tujuan dan kegiatan kelompok.
- b. Jumlah anggota.
- c. Kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok.
- d. Kedudukan kelompok.
- e. Kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan bantuan moral, dan sebagainya.

Faktor-faktor di atas akan dapat menunjang terhadap berfungsinya kelompok untuk mencapai tujuan bersama, namun faktor yang paling penting adalah tubuh dan berkembangnya dinamika kelompok di dalam kelompok itu sendiri. Dinamika dapat juga dimanfaatkan untuk memecahkan masalah personal para anggota, dengan memfokuskan perhatian para anggota lainnya terhadap persoalan-persoalan yang lebih intensif.

4. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok seperti yang dijelaskan dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik melakukan

⁴⁴ Ibid., 10.

⁴⁵ Rasimin & Muhamad Hamdi, op. cit., 33.

⁴⁶ Rasimin & Muhamad Hamdi, op.cit.

perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.⁴⁷

Sementara itu bagi Hulse-Killacky & Donigian dalam Kurnanto menyatakan bahwa tujuan dari kelompok berfungsi sebagai peta bagi pemimpin. Anggota dan pemimpin harus jelas tentang kedua tujuan umum dan tujuan spesifik setiap sesi kelompok.⁴⁸ Winkel menyatakan dalam buku “Bimbingan dan Konseling Kelompok” oleh Rasimin & Muhamad Hamdi menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri;
- b. Para peserta didik mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka;
- c. Para peserta didik memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya;
- d. Para peserta didik menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain;
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

Konseling kelompok sangat bermanfaat karena melalui interaksi dengan anggota kelompok, peserta didik dapat merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi, dalam suasana kelompok mereka juga lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota, atau dari seorang konselor yang memimpin kelompok itu.

Manfaat layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan tugas-tugas. Keterampilan menyelesaikan tugas merupakan teknik yang digunakan oleh peserta didik dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya, selain itu tugas salah satu cara mengembangkan rasa

⁴⁷ Farozin, Muh, *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan SMK* (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016), 54.

⁴⁸ Ahmad Susanto, *op. cit.*, h. 158.

tanggung jawab pada diri peserta didik artinya dengan mengerjakan tugas peserta didik jadi belajar bagaimana cara mengatur dan mengalokasikan waktu untuk tugas dan bagaimana ia harus menyelesaikannya.⁴⁹

5. Asas-Asas dalam Konseling Kelompok

Di dalam layanan Konseling Kelompok juga terdapat asas yang dijadikan aturan dalam pelaksanaan layanan Konseling Kelompok. Menurut Prayitno dan Amti, dikutip berdasarkan buku panduan konseling kelompok asas-asas yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok adalah sebagai berikut :⁵⁰

- a. Asas kerahasiaan Bahwa apa yang terjadi di dalam kelompok merupakan rahasia kelompok dan tidak boleh disebarluaskan keluar kelompok.
- b. Asas kesukarelaan Anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan sukarela dari dirinya sendiri.
- c. Asas kegiatan dan keterbukaan Bahwa anggota kelompok terbuka terhadap anggota lain di dalam kelompok.
- d. Asas kekinian Bahwa permasalahan yang dibahas dalam kelompok merupakan permasalahan yang kini sedang dialami anggota kelompok.
- e. Asas kenormatifan Bahwa pelaksanaan konseling kelompok harus sesuai dengan norma norma kelompok dan masyarakat.
- f. Asas keahlian Bahwa pelaksanaan konseling kelompok harus dilakukan oleh konselor yang berkompeten untuk melaksanakan layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok menggunakan asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan dan keterbukaan, kekinian, dan kenormatifan juga asas keahlian secara berkaitan dan saling melengkapi untuk mencapai hasil yang optimal. Konseling kelompok pada dasarnya menggunakan semua asas yang ada dalam asas bimbingan dan konseling secara umum karena asas bimbingan dan konseling merupakan asas utama dan tak terpisahkan satu sama lain.

6. Langkah Kegiatan Konseling Kelompok

Beragam kegiatan hendaknya disandarkan pada perencanaan yang terintegrasi antara yang satu dengan yang lainnya. Perencanaan yang

⁴⁹ Fitri and Marjohan, "Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Peserta didik", *Jurnal Pendidikan Indonesia* 2, No. 2 (2016), 22

⁵⁰ Ketut Gading, Ketut Darsana, Ketut Kusuma, *Buku Panduan Konseling Kelompok*, (Bali: UNDIKSHA, 2020), h. 25.

terarah dan terukur merupakan titik tolak dan prasyarat keberhasilan suatu kegiatan. Oleh karena itu, langkah-langkah konseling kelompok ditujukan untuk mengubah perilaku konseli. Perubahan diharapkan terjadi karena dampak positif dari proses kelompok yang diikuti. Adapun teknik yang dapat dilakukan selama proses konseling kelompok adalah membuka ketertutupan konseli, konfrontasi, umpan balik, kohesivitas dan universalitas, harapan, kesiapan menghadapi resiko dan kepercayaan, terbuka dan menerima, kekuatan, katarsis, komponen kognitif, komitmen untuk berubah, kebebasan dalam bereksperimen dan humor.⁵¹ Pelaksanaan Konseling Kelompok melalui tahap-tahap berikut ini :⁵²

- a. Tahap Awal (*Beginning Stage*), pada tahap ini adalah membuka sesi konseling, kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk:
 - 1) Membangun hubungan baik (*Rapport*) dengan anggota dan antar anggota kelompok melalui menyapa dengan penuh penerimaan (*Greeting dan Attending*).
 - 2) Membangun *understanding* antara lain dengan memfasilitasi masing-masing anggota kelompok untuk mengungkapkan keluhan dan alasan melakukan konseling kelompok.
 - 3) Mendorong semua anggota kelompok untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan kelompok dalam mengeksplor harapan-harapan dan tujuan yang ingin diperoleh masing-masing anggota kelompok.
 - 4) Membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan dalam kelompok secara lebih jelas.
 - 5) Mengembangkan interaksi positif antar anggota sehingga mereka terus terlibat dalam kegiatan anggota kelompok.
 - 6) Mengatasi kekhawatiran, prasangka dan ketidaknyamanan yang muncul di antara para anggota kelompok.

- b. Tahap Transisi (*Transition Stage*), pada tahap ini konselor perlu membantu mereka untuk memiliki kesiapan internal yang baik, pada tahap ini konselor harus membantu agar konseli tidak cemas, tidak ragu dan bingung, pada tahap ini konselor

⁵¹ Sigit Sanyata, "Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok", *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan* 9, No. 5 (2010) h: 105–120, 111.

⁵² Rasimin & Hamdi, *op.cit.*, 172.

mendorong konseli untuk menangani konflik yang muncul di dalam kelompok dan menangani resistensi kecemasan yang muncul pada konseli. Tugas utama yang harus di tunjukan pada tahap ini adalah :

- 1) Mengingat kembali apa yang telah disepakati pada sesi sebelumnya, topik, fokus dan komitmen untuk saling memberi dan menerima.
 - 2) Membantu peserta untuk mengekspresikan dirinya secara unik, terbuka dan mandiri, membolehkan perbedaan pendapat dan perasaan.
 - 3) Mengadakan kegiatan selingan yang kondusif untuk menghangatkan suasana dan mengakrabkan hubungan atau untuk memelihara kepercayaan.
 - 4) Memberi contoh bagaimana mengekspresikan pikiran dan perasaan yang mudah dipahami oleh orang lain.
 - 5) Memberi contoh bagaimana mendengarkan secara aktif sehingga dapat memahami orang lain dengan baik.
- c. Tahap Kerja (*Working Stage*), kegiatan konselor pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok. Pada tahap ini kegiatan konselor adalah:
- 1) Membuka pertemuan konseling.
 - 2) Memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok.
 - 3) Mengeksplorasi masalah yang dikeluarkan oleh salah satu anggota kelompok.
 - 4) Memfasilitasi semua anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing, mempelajari perilaku baru, mengembangkan ide-ide baru, berlatih perilaku baru dan perilaku lainnya dan disesuaikan dengan pendekatan serta teknik konseling yang digunakan.
 - 5) Memandu kelompok meringkas poin-poin belajar yang dapat ditemukan pada setiap sesi konseling kelompok dan memberikan Penguatan (*Reinforcement*) terhadap pikiran, perasaan dan perilaku positif atau perilaku baru yang diperoleh dari sesi konseling kelompok untuk dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata.

d. Tahap Akhir (*Terminating Stage*)

Tahap ini dimaksudkan untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini yang dilakukan konselor adalah: Konselor memfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok, bagaimana melakukan perubahan, serta bagaimana memanfaatkan apa yang telah dipelajari.

7. Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok

Berbagai kegiatan hendaknya disandarkan pada perencanaan yang terintegrasi antara yang satu dengan yang lainnya. Perencanaan yang terarah dan terukur merupakan titik tolak dan prasyarat keberhasilan suatu kegiatan. Oleh karena itu, langkah-langkah konseling yang dilaksanakan dalam proses konseling kelompok ditujukan untuk mengubah perilaku konseli. Perubahan diharapkan terjadi karena dampak positif dari proses kelompok yang diikuti. Adapun teknik yang dapat dilakukan selama proses konseling kelompok adalah membuka ketertutupan konseli, konfrontasi, umpan balik, kohesivitas dan universalitas, harapan, kesiapan menghadapi resiko dan kepercayaan, terbuka dan menerima, kekuatan, katarsis, komponen kognitif, komitmen untuk berubah, kebebasan dalam bereksperimen dan humor.⁵³

Corey mengemukakan bahwa terdapat 4 tahap pada layanan konseling kelompok yaitu sebagai berikut.⁵⁴

a. Initial Stage (Tahap Awal)

Karakteristik pada tahap ini adalah adanya pengenalan, membangun atmosfer dalam anggota kelompok, terdapat periode keheningan dan kecanggungan dan yang menjadi isu utama adalah adanya kepercayaan versus ketidakpercayaan. Anggota kelompok bisa merasa disertakan atau dikecualikan, maka anggota kelompok diminta untuk memutuskan seberapa keterbukaan yang ingin dicapai dan kenyamanan yang seperti apa yang diinginkan oleh anggota kelompok.

⁵³ Sigit Sanyata, "Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok" (n.d.): 105–120.

⁵⁴ Tri Susanti, "Kata Kunci: Pelaksanaan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta," *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1.1 (2015), h. 5: 1–16.

b. Transition Stage (Tahap Transisi)

Karakteristik pada tahap ini adalah perlunya pengujian untuk menentukan seberapa aman lingkungan, mengamati pemimpin apakah dirinya dapat dipercaya, kemudian menjadi tempat anggota kelompok belajar mengekspresikan diri dan menguji apakah orang lain akan mendengarkan.

c. Working Stage (Tahap Kerja)

Poin-poin penting dalam tahap kerja adalah tidak ada garis pemisah antara setiap tahap, kerja dapat terjadi pada setiap tahap bukan hanya pada tahap kerja saja, tidak semua kelompok mencapai tahap bekerja dan tidak semua anggota berfungsi pada tingkat yang sama dalam tahap kerja.

d. Tahap Terminating (Tahap Akhir)

Karakteristik pada tahap ini adalah berkaitan dengan perasaan perpisahan, berurusan dengan masalah yang belum selesai, meninjau pengalaman kelompok, memberi dan menerima umpan balik.

8. Keterampilan dalam Konseling Kelompok

Dalam proses kelompok, peran dan fungsi seorang pemimpin kelompok merupakan salah satu kunci keberhasilan. Pihak yang paling berkepentingan untuk menyiapkan diri agar proses kelompok berjalan efektif dan efisien adalah konselor, sehingga sikap dan keterampilan yang dimiliki harus sesuai dengan tuntutan anggota kelompok, Sebagai bahan kajian mengenai sikap dan keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor adalah sebagai berikut:⁵⁵

- a. Sikap seorang pimpinan kelompok memiliki kepercayaan diri yang memadai, mempunyai tanggung jawab terhadap proses kelompok dan anggota kelompok secara profesional, mampu melakukan attending dan mendengarkan anggota kelompok, bersikap objektif, jujur, empatik, hangat dan care, menaruh rasa hormat kepada anggota kelompok, bersikap fleksibel, kreatif dan spontan, memiliki antusiasme dan optimis, berselera humor, memiliki pola berpikir kritis dan mampu menginternalisasi keterampilan tersebut di dalam dirinya.
- b. Teknik yang harus dikuasai oleh pimpinan kelompok adalah restatement, kemampuan merefleksi, membuat kesimpulan

⁵⁵ Sigit Sanyata, *ibid.*, 118.

mengklasifikasi, mendorong, mampu memberikan umpan balik, kemampuan konfrontasi, mampu menganalisis dan menginterpretasi, dan mampu membuat kesimpulan untuk kelompok.

9. Kelemahan dan Kelebihan Konseling Kelompok

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

Pribadi satu dua anggota konseling kelompok mungkin kurang mendapatkan perhatian dan tanggapan sebagaimana mestinya, karena perhatian kelompok terfokus pada masalah umum atau karena perhatian kelompok terpusat pada persoalan pribadi konseli yang lain, maka satu dua konseli tidak merasa puas.⁵⁶

B. Teknik *Self-talk*

1. Sejarah Teknik *Self-talk*

Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *Self-talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self-talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self-talk* bersifat *self-fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *Self-talk* yang lebih positif. *Self-talk* juga adalah suatu cara dari orang-orang untuk menanggapi pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.⁵⁷

Seseorang dapat menggunakan dua macam *Self-talk*, yakni *Self-talk* positif dan *Self-talk* negatif. *Self-talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (misalnya, orangtua, guru, dan teman sebaya) tentang dirinya. *Self-talk* positif, seperti yang dideskripsikan,

⁵⁶ Rasimin & Hamdi, op.cit., 11.

⁵⁷ T. Erford, loc. cit.

adalah tipe yang ingin diajarkan kepada klien agar dapat digunakan. Jika seseorang menggunakan *Self-talk* positif, mereka sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. *Self-talk* negatif seringkali bersifat self-defeating dan mencegah klien untuk membaik atau sukses. Tipe *Self-talk* ini didominasi oleh pesimisme dan kecemasan.⁵⁸

2. Pengertian Teknik *Self-talk*

Teknik *Self-talk* merupakan bagian dari pendekatan REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) yaitu salah satu bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya.⁵⁹

Weinberg mendefinisikan bahwa teknik *Self-talk* memungkinkan individu untuk menjaga fokus pada tugas yang dihadapi, dengan mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat masa depan. Seseorang yang memiliki *Self-talk* tidak akan mudah berputus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran.

*“The term ‘Self-talk’ has been used in different disciplines to describe aspects of intrapersonal communication where the self is the only target interlocutor. The term gained particular prominence in psychotherapy research such as rational- emotive therapy and cognitive therapy). In these studies Self-talk is viewed as a powerful tool for transforming unproductive irrational thinking into desirable rational beliefs.”*⁶⁰

Berdasarkan jurnal tulisan dari I.A. Saraswati Indra Hasani dan IGAP Wulan Budisetyani mengemukakan *Self-talk* sebagai aktivitas individu berbicara terhadap diri dilakukan secara lantang maupun dengan suara normal dengan mengucapkan kata-kata positif seperti halnya “ayo poin”, “pasti bisa”, “semangat”, “harus bisa”, dan kata membangun

⁵⁸ Loc. cit., .

⁵⁹ Komalasari Gantina, Wahyuni Eka & Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat: Indeks, 2011), h. 199.

⁶⁰ Joan Kelly Hall and Tetyana Smotrova, “Teacher Self-talk: Interactional Resource for Managing Instruction and Eliciting Empathy,” *Journal of Pragmatics* 47, no. 1 (2013): 75–92.

lainnya. Penerapan *Self-talk* berkaitan dengan kata-kata yang berisikan usaha, keyakinan, kognitif, dan pengelolaan emosi.⁶¹

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

Self-talk biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan scheduling atau manajemen waktu dapat diketahui bahwasanya *Self-talk* terdiri dari 2 macam, yaitu *Self-talk* positif atau rasional dan *Self-talk* negatif atau irasional. Masing-masing *Self-talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku.

Rimm dan Litvak, mengemukakan bahwa *Self-talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *Self-talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah dan merasa tidak berharga.

Davis menambahkan bahwa bila *Self-talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.⁶² Berikut adalah contoh dari kalimat *Self-talk* yang tidak rasional: "Saya adalah orang yang paling gemuk di seluruh dunia". Kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar-benar memiliki badan paling berat di seluruh dunia dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam Guinness Book of Record.

Dari penjabaran yang dituliskan di atas maka dapat diambil hasil bahwa teknik positif *Self-talk* merupakan teknik berkomunikasi dengan dirinya sendiri tentang hal yang bersifat positif yang digunakan untuk mengembangkan pemikiran yang positif yang dilakukan berulang-ulang pada saat tertentu dengan menolak keyakinan atas dirinya yang tidak

⁶¹ I.A. Saraswati Indra Hasani and IGAP Wulan Budisetyani, "Efektivitas *Self-talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket," *Jurnal Psikologi Udayana* 4, no. 2 (2018), 367.

⁶² Ningsih Sri Rahayu, "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Positif *Self-talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI MA Al- Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2020/2021" (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2021), h. 30.

masuk akal maupun negatif agar menghasilkan pemikiran yang lebih positif dan juga menguatkan individu.

3. Macam-macam *Self-talk*

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

- a. *Self-talk* positif tentang diri sendiri: “dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya”.
- b. *Self-talk* positif tentang orang lain:” sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerja sama”.
- c. *Self-talk* negatif tentang diri sendiri:”setiap kali aku termotivasi kok sepertinya tidak pernah berhasil”.
- d. *Self-talk* negatif tentang orang lain: “setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baik ku jadi hilang”.⁶³

4. Langkah-Langkah Melakukan *Self-talk*

Self-talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang rasional. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan deverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu permasalahannya. 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 konseli. Menurut Weikle, dalam proses mengajarkan penggunaan *Self-talk* kepada konseli, sebagai konselor harus bisa menginstruksikan konseli untuk memusatkan pikiran-pikirannya, beberapa langkahnya sebagai berikut:⁶⁴

- 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.

⁶³ Putri Limara Sari, “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII DI SMP Negeri 11 Semarang” (Universitas Negeri Semarang, 2017).

⁶⁴ Indryastuti Wulaningsih, Efektivitas Positive *Self-talk* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP, Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Vol. 5 No.12, 2016, h. 548.

- c. Peserta didik dibantu mengubah *Self-talk* negatif menjadi *Self-talk* positif dengan cara menjelajahi gagasan-gagasan konseli untuk menentukan tujuan-tujuan rasionalnya.
- d. Peserta didik dibantu untuk melakukan *Self-talk* 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.

Menurut M.E Young, mengatakan dalam teknik *Self-talk* terdapat metode empat langkah yang populer yang digunakan untuk meminimalkan negatif *Self-talk* yang disebut sebagai metode *countering*. Langkah pertama bertujuan untuk mendeteksi dan mendiskusikan tentang *Self-talk* negatif. Yang berguna untuk meningkatkan efektivitasnya, sebagai konselor harus dan sangat perlu mengetahui konseli terlibat dalam *Self-talk* yang mana, lalu *Self-talk* negatif dalam diri konseli sering terjadi atau tidak, dan macam-macam kondisi seperti apa yang menimbulkan *Self-talk* negatif tersebut. M.E Young, mengusulkan untuk konseli juga perlu membawa kartu indeks yang digunakan untuk mencatat kritikan yang tertuju buat dia. Kartu indeks ini menyediakan informasi yang penting kepada konselor serta bisa berguna untuk membantu konseli mengetahui perasaan, pikiran yang diperoleh dari kritikan tersebut.

Selanjutnya, langkah kedua ini bertujuan untuk memeriksa maksud dari *Self-talk* negatif yang ada pada konseli. Bagi konselor sangat penting untuk membantu konseli memahami kepercayaan dalam dirinya. Sering kali, seorang konseli dengan mudah melepaskan kepercayaan yang ada dalam dirinya karena kebiasaan serta cara melindungi dirinya sendiri. Sebagai konselor, untuk menjelajahi fungsi dari *Self-talk* negatif konselor dapat memberikan pertanyaan kepada konseli seperti “apa yang bisa dilakukan *Self-talk* negatif untuk membantu diri saya?”.⁶⁵

Sesudah konseli tersebut memahami alasan mengapa ia menggunakan *Self-talk* negatif tersebut, sebagai konselor dapat membantu konseli mengembangkan *counters*, serta pertanyaan-pertanyaan yang diarahkan kepada diri konseli. *Counters* ini merupakan metode atau cara yang paling efektif dalam melawan kepercayaan yang irasional dalam dirinya dan menuju konsisten dalam dirinya sendiri. Dalam menggunakan *counters* sebaiknya disusun dengan kalimat-kalimat

⁶⁵ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), h. 225.

positif, mudah diingat, mudah dihafal, dan selalu diulang-ulang. Jika konselor mempunyai konseli yang “musterbates” (orang yang harus mendapatkan segala hal apa yang dia inginkan), maka *counters* yang tepat digunakan ialah “aku tidak harus mendapatkan segala keinginanku, tetapi aku lebih suka jika mendapatkan”. Langkah terakhir dari metode *countering* bertujuan untuk konseli mengamati kembali *counters* tersebut sesudah mempraktekannya. Dalam melatih *counters* ini setiap konseli beraneka ragam waktu yang diperlukannya, tetapi lebih sering konseli memerlukan waktu selama satu minggu lebih.

5. Variasi-Variasi Teknik *Self-talk*

Salah satu variasi teknik Self Talk adalah P dan Q method (Metode P dan Q) dalam metode ini, ketika SelfTalk negatif dimulai, konseli pause (P) (Berhenti), mengambil napas dalam-dalam, dan question (Q) (Menanyai) dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaannya seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga konseli dapat menangani perasaan-perasaannya dengan tepat. Bahwa dirinya merespon sesuatu dengan cara yang tepat yang tidak diinginkan dan mengubahnya untuk menantang *Self-talk* negatif, konseli dapat mengevaluasi apakah *Self-talk* ini faktual atau terdistorsi sedang atau ekstrem dan membantu atau merugikan.

Southam-Gerow dan Kendali mengusulkan bahwa ketika bekerja dengan anak-anak berusaha mengidentifikasi *Self-talk* mereka konselor profesional dapat meminta anak itu untuk membayangkan pikiran sebagai sebuah thought bubbles yang berseliweran di kepala mereka persis seperti dalam komik. Alternatif ini untuk membantu membuat konsep *Self-talk* lebih mudah dimengerti oleh anak-anak yang lebih mudah.⁶⁶

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-talk*

Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-talk* :⁶⁷

a. Tempat Pertama Individu Terbentuk

Menurut Richard, seorang peserta didik mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri saat memasuki usia enam atau tujuh tahun. Dimana masa-masa ini individu mulai mengenali

⁶⁶ Op. cit., 226.

⁶⁷ Puspitanika Widari, “*Self-talk* Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur’an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura” (IAIN Surakarta, 2018), 13.

hal-hal baik maupun buruk. Pada usia ini peserta didik masih melatih diri mengenai bahasa. Oleh karena itu, pembelajaran dan komunikasi yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir peserta didik.

b. Belajar

Belajar merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui atau mendapatkan pengalaman guna melakukan perubahan. Mengingat alur *Self-talk* yang tidak lepas dari proses mental di dalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat *Self-talk* dapat berubah dengan adanya proses belajar.

c. Kematangan Psikologis

Kematangan Psikologis adalah bagaimana individu mulai bersikap, bukan ditandai dengan hal hal yang tampak dari luar, misal sudah mampu bekerja. Kematangan disini bersifat intrinsik yaitu masalah pengendalian diri. Adanya kematangan psikologis inilah yang akan mengaktifkan *Self-talk* dalam menghadapi segala kemungkinan peristiwa yang akan terjadi. Kematangan Psikologis yang dimiliki oleh seseorang ini dapat membantunya untuk memposisikan diri sebagai hamba. Individu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak lepas dari kehendak Sang Maha Pencipta.

7. Kegunaan dan Evaluasi Teknik *Self-talk*

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

Positif *Self-talk* digunakan untuk membantu peserta didik menjadi lebih fokus pada hal-hal positif dari negatif juga untuk memperkuat keterampilan coping mereka. Hal ini bermaksud agar peserta didik mengidentifikasi pikiran-pikiran atau *Self-talk* negatif dan mengenali bahwa situasi itu biasanya tidak seburuk kelihatannya. Strategi ini tidak ditujukan untuk mengikis perasaan peserta didik, strategi ini ditujukan

sebagai suatu cara untuk membantu seorang peserta didik yang memiliki pikiran-pikiran negatif yang tidak realistis untuk mengidentifikasi pola negatif dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif.

Grainger memperingatkan bahwa penting bagi seseorang untuk tidak meninggalkan seluruh pemikiran negatifnya.⁶⁸ Pemikiran negatif ini diperlukan ketika seseorang berada dalam situasi yang berisiko tinggi. Tipe pemikiran negatif ini terkadang dapat membantu seseorang menyadari bahwa dirinya perlu membuat rencana agar bisa hidup secara efektif.

8. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-talk*

Kelebihan dalam teknik *Self-talk* ini adalah teknik ini merupakan pelekatan pengetahuan baru yang diperoleh ke tindakan. Dari teknik ini akan memperoleh pemahaman yang memberikan dampak sadar terhadap sifat permasalahan yang sedang dihadapi individu. Seseorang akan menemui dan mengetahui akar permasalahan yang sebelumnya tidak diketahui.⁶⁹ Kekurangannya adalah sangat didaktik yaitu perlunya konselor yang memahami dirinya secara baik agar tidak memaksakan pemikiran hidupnya terhadap konseli dan memberikan pengajaran yang objektif.

Uraian di atas dapat ditariknya kesimpulan yakni kelebihan dari teknik *Self-talk* yakni individu dapat memahami masalah yang dihadapi dan kekurangan dari teknik *Self-talk* perlunya konselor yang memahami dirinya secara baik agar tidak memaksakan pemikirannya kepada konseli dan memberikan pengajaran yang objektif.

C. Perilaku Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik

1. Pengertian Tanggung Jawab Belajar

Tanggung jawab (*Responsibility*) adalah suatu kewajiban untuk menyelesaikan tugas dengan penuh keputusan (yang telah diberikan oleh seseorang, atas komitmen sendiri) yang harus dipenuhi seseorang, dan memiliki konsekuensi hukuman terhadap kegagalan.

Menurut Burhanudin dalam Jurnal Bimbingan Konseling ia menyatakan tanggung jawab adalah kesanggupan untuk menentukan sikap terhadap suatu perbuatan atau tugas yang diemban dan kesanggupan untuk

⁶⁸ Op.cit., 231.

⁶⁹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Nucl. Phys., vol. 13, 1959.

memikul resiko dari sesuatu perbuatan yang dilakukan.⁷⁰ Dijelaskan lebih lanjut oleh Rustam tanggung jawab merupakan tanggung jawab merupakan kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatan baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja, tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai perwujudan kesadaran akan kewajiban, tanggung jawab juga merupakan kewajiban yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari demi mencapai kedamaian, ketentraman, dan kedisiplinan terhadap tindakan dan perbuatan.⁷¹

Dalam perspektif psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan dalam perilaku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Belajar juga berarti suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁷²

Tanggung jawab dalam belajar diartikan sebagai suatu proses dimana seseorang berinteraksi langsung menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah yang menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, keterampilan, sikap, nilai dan kesediaan menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran, kerelaan, rasa memiliki, dan disiplin yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan.

Berdasarkan uraian diatas tanggung jawab belajar merupakan kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang telah diterima secara tuntas melalui usaha yang maksimal serta berani menanggung segala akibatnya. Peserta didik yang bertanggung jawab adalah peserta didik yang dapat memenuhi tugas dan kebutuhan dirinya sendiri, serta dapat memenuhi tugas tanggung jawab terhadap lingkungan sekitarnya dengan baik. Penanaman tanggung jawab diperlukan dalam proses pembelajaran di kelas agar peserta didik mengetahui kewajiban dalam proses pembelajaran. Pribadi harus dilatih secara terus-menerus, sehingga menjadi pribadi yang bertanggung jawab sebab rasa tanggung jawab tersebut berpengaruh di kehidupannya sehari-hari.

⁷⁰ Ni Ketut Sudani, Ni Ketut Suarni, and Ni Made Setuti, "Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Teknik Pemodelan Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukasada," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling* 1, no. 1 (2013) h: 1–12, <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/765/638>.

⁷¹ Amelia Yulita, Ema Sukmawati, and Kamaruzzaman, "Upaya Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Belajar Melalui Konseling Kelompok Pada Peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Subah," *BIKONS: Jurnal Bimbingan Konseling* 1, no. 2 (2021) h: 2–3.

⁷² Ahmadi, *Psikologi Belajar* (Ponorogo: WADE Group, 1991), h. 13.

2. Jenis-Jenis Tanggung Jawab Belajar

Menurut Tirtarahardja & La Sulo dalam penelitian Maria Kusuma ia memaparkan tanggung jawab berdasarkan wujudnya terdiri dari 3 jenis tanggung jawab. Adapun jenis- jenis tanggung jawab tersebut diuraikan sebagai berikut.⁷³ Pertama, tanggung jawab kepada diri sendiri yaitu hakikat manusia sebagai makhluk individu yang mempunyai kepribadian yang utuh, dalam bertingkah laku, menentukan perasaan, dalam menentukan keinginannya, dan dalam menuntut hak-haknya. Namun, sebagai individu yang baik maka harus berani menanggung tuntutan kata hati. Misalnya dalam bentuk penyesalan yang mendalam.

Kedua tanggung jawab kepada masyarakat yaitu hakikat manusia sebagai makhluk individu, manusia juga sebagai makhluk sosial yang berada di tengah-tengah masyarakat dan tidak untuk hidup sendiri. Maka dari itu manusia dalam berpikir, bertindak, berbicara dan segala aktivitasnya manusia terikat oleh masyarakat, lingkungan dan negara. Maka segala perilakunya harus dipertanggungjawabkan kepada masyarakat. Tanggung jawab kepada masyarakat juga menanggung tuntutan-tuntutan berupa sanksi-sanksi dan norma sosial.

Terakhir tanggung jawab kepada Tuhan yaitu manusia yang ada di alam semesta ini tidaklah muncul dengan sendirinya, namun ada yang menciptakan yaitu Tuhan YME. Sebagai makhluk ciptaan Tuhan manusia wajib mengabdikan kepadanya dan juga menanggung tuntutan norma-norma agama serta melakukan kewajiban kepada Tuhan YME.

Melalui uraian penjelasan berkaitan dengan jenis tanggung jawab, tanggung jawab belajar masuk ke dalam jenis tanggung jawab terhadap diri sendiri.

3. Karakteristik Tanggung Jawab Belajar

Tanggung jawab yang dimiliki peserta didik dapat diketahui melalui perilakunya selama pembelajaran. Yaumi dalam penelitian yang dilakukan oleh Miftahul menyatakan bahwa karakteristik tanggung jawab yang perlu dimiliki dan ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:⁷⁴

- a. Melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan;
- b. Selalu menunjukkan ketekunan, kerajinan, dan terus berusaha;
- c. Selalu melakukan yang terbaik untuk dirinya dan orang lain;

⁷³ Maria Kusuma Purboningrum, "VIII SMP Pangudi Luhur Wedi Tahun Ajaran Topik-Topik Bimbingan Belajar Kelas Viii Smp Pangudi Luhur Wedi Tahun Ajaran 2020 / 2021 Dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Belajar" (Universitas Sanata Dharma, 2021), h. 20.

⁷⁴ Maria Oksi Wulandari, "Peningkatan Tanggung Jawab Dan Hasil Belajar Menggunakan Model Problem Based Learning (PBL) Pada Materi Pokok Keliling Dan Luas Bangun Datar Untuk Peserta didik di Kelas Iv Sd Kanisius Sengkan" (Skripsi, Universitas Sanata Dharma, 2020),h. 10.

- d. Selalu disiplin dan mengontrol diri dalam keadaan apa pun;
- e. Selalu mengkaji, menelaah, dan berpikir sebelum bertindak;
- f. Mempertimbangkan dan memperhitungkan semua konsekuensi dari perbuatan.

Secara umum peserta didik yang bertanggung jawab terhadap belajar dapat dilihat dari ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Akan senantiasa mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya sampai tuntas baik itu tugas yang diberikan di sekolah maupun PR yang harus mereka kerjakan di rumah;
- b. Selalu berusaha menghasilkan sesuatu tanpa rasa lelah dan putus asa;
- c. Selalu berpikiran positif disetiap kesempatan dan dalam situasi apapun;
- d. Tidak pernah menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah diperbuatnya.

Siswa yang memiliki tanggung jawab dapat diamati dari kegiatan selama pembelajaran. Kegiatan itu merupakan penanda atau petunjuk bahwa seorang mempunyai tanggung jawab, dan ciri-ciri seorang anak yang bertanggung jawab dalam belajar menurut Anton Adiwiyoto, yaitu:⁷⁵

- a. Melakukan tugas rutin tanpa harus diberi tahu;
- b. Dapat menjelaskan apa yang dilakukannya;
- c. Tidak menyalahkan orang lain yang berlebihan;
- d. Mampu menentukan pilihan dari beberapa alternatif;
- e. Bisa bermain atau bekerja sendiri dengan senang hati;
- f. Bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya;
- g. Punya beberapa saran atau minat yang ia tekuni, (8) Menghormati dan menghargai aturan;
- h. Dapat berkonsekuensi pada tugas-tugas yang rumit;
- i. Mengerjakan apa yang dikatakan akan dilakukan;
- j. Mengakui kesalahan tanpa mengajukan alasan yang dibuat-buat.

Pendapat lain dari Zubaedi menyatakan bahwa tanggung jawab juga ditandai dengan adanya sikap yang rasa memiliki, disiplin, dan empati. Rasa memiliki maksudnya seseorang itu mempunyai kesadaran

⁷⁵ Leni Marlina, "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Menggunakan Model Pembelajaran *Two Stay Two Stray* Pada Mata Pelajaran PKN Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar" (2018) h: 6"

akan memiliki tanggung jawab yang harus dilakukan; disiplin berarti seseorang itu bertindak yang menunjukkan perilaku yang tertib dan patuh pada berbagai peraturan; dan empati berarti seseorang itu mampu mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan dan pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain dan tidak merasa terbebani akan tanggung jawabnya itu.⁷⁶

Sedangkan ciri-ciri seorang anak yang bertanggung jawab menurut Astuti dalam Leni Marlina, antara lain yaitu:⁷⁷

- a. Melaksanakan dan menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh;
- b. Mau menerima akibat dari perbuatannya;
- c. Mengerjakan tugas dengan senang hati;
- d. Menyerahkan tugas tepat waktu;
- e. Dapat berkonsentrasi pada pembelajaran yang rumit;
- f. Menepati janji.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut, maka indikator dari sikap tanggung jawab belajar antara lain yaitu: (1) melakukan tugas belajar dengan rutin, (2) tidak menyalahkan orang lain atas kesalahannya, (3) mempunyai minat untuk menekuni belajar, (4) menghormati dan menghargai aturan di sekolah, (5) dapat berkonsentrasi pada pembelajaran yang rumit. Beberapa indikator tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Melakukan tugas belajar dengan rutin

Belajar adalah suatu kewajiban dan tanggung jawab sebagai seorang siswa yang hasilnya akan diraih di masa mendatang. Belajar tidak perlu memakan waktu lama asal dilakukan secara rutin setiap hari minimal satu jam, harus bisa membagi waktu dengan baik, manajemen tugas dengan efisien, dan mempunyai inisiatif untuk belajar. Banyak siswa yang merasa keteteran dengan tugas-tugas sekolah, hal itu dikarenakan tidak dikerjakan dengan sedikit demi sedikit secara rutin. Belajar secara rutin adalah cerminan siswa yang mempunyai kesadaran diri akan tanggung jawabnya.

⁷⁶ Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter Konsepsi Dan Aplikasinya Dalam Lembaga Pendidikan* (Jakarta: Kencana, 2011), hal: 40.

⁷⁷ Leni Marlina, "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Menggunakan Model Pembelajaran *Two Stay Two Stray* Pada Mata Pelajaran PKN Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar" (2018):7."

b. Tidak menyalahkan orang lain atas kesalahannya

Pelaku perbuatan merupakan orang pertama yang akan menanggung akibat perbuatannya yang salah. Siswa yang baik adalah tidak lempar batu sembunyi tangan. Kita yang berbuat, maka kita yang harus mempertanggung jawabkannya. Selain tidak menyalahkan orang lain dan keadaan, tanggung jawab bisa digambarkan dengan mengakui kesalahan yang telah diperbuat dan berusaha lapang dada apabila terjadi sesuatu yang tidak sesuai keinginannya.

c. Mempunyai minat untuk menekuni belajar

Minat yang kuat untuk menekuni belajar yaitu adanya keinginan dan kemauan yang disertai perhatian dan keaktifan siswa untuk melahirkan rasa senang dalam belajarnya. Minat yang kuat akan menimbulkan usaha yang gigih serius dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi tantangan. Adanya minat dalam belajar misalnya ditandai dengan mengikuti les untuk mata pelajaran yang disukai, berusaha memperoleh nilai yang baik, tidak mudah putus asa, mencatat apa yang dijelaskan oleh guru, dan sebagainya.

d. Menghormati dan menghargai aturan di sekolah

Menghormati dan menghargai aturan sekolah merupakan kewajiban dan hal yang utama sebagai seorang pelajar dimana kita harus selalu menaati aturan tersebut seperti memakai seragam lengkap, datang ke sekolah tepat waktu, menghormati peraturan-peraturan yang dibuat oleh sekolah, dan ikut berpartisipasi dalam kebersihan lingkungan sekolah.

e. Dapat berkonsentrasi pada pembelajaran yang rumit

Berkonsentrasi dalam belajar yaitu memusatkan pikiran terhadap pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran. Misalnya fokus mengikuti pelajaran dari awal hingga akhir, merasa nyaman dengan keadaan sekitar, teliti dalam mengerjakan sesuatu, mampu menenangkan diri ketika takut dan cemas, mampu mengabaikan sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan belajar, mampu sejenak melupakan masalah agar dapat berkonsentrasi pada belajar, dan sebagainya.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik

Seorang peserta didik dapat belajar bersikap bertanggung jawab melalui hasil interaksinya dengan orang tua (pendidikan keluarga), guru dan teman sebaya (pendidikan di sekolah), dan interaksinya dengan masyarakat (pendidikan di masyarakat).

Sejalan dengan pendapat tersebut Sukmaningrum dalam Mariyani, mengemukakan ada tiga faktor yang mempengaruhi dan menghambat perkembangan tanggung jawab remaja yaitu:⁷⁸

- 1) Keluarga, keluarga merupakan pilar pertama dan utama untuk membentuk remaja yang bertanggung jawab. Di Dalam keluarga, orang tua dapat mengambil peran untuk memberikan pengasuhan, membimbing hingga mengarahkan peserta didik untuk dapat memiliki sikap yang baik termasuk bertanggung jawab pada diri sendiri maupun orang lain. Misalnya saja orang tua dapat memberi nasihat mana perbuatan-perbuatan yang melanggar aturan dan norma agar dia mengetahui letak kesalahannya dan kemudian peserta didik diajarkan untuk bersikap bertanggung jawab atas apa yang mereka perbuat dengan penuh kesadaran diri dan kerelaan hati.
- 2) Sekolah, remaja paling tidak menghabiskan enam jam dalam sehari di lingkungan sekolah. Sekolah dapat berperan dalam menumbuhkan tanggung jawab dalam diri setiap peserta didiknya. Dengan pemberian tugas-tugas yang harus diselesaikan remaja bisa berlatih untuk memiliki rasa bertanggung jawab. Disini remaja dituntut untuk dapat mengendalikan diri, berusaha mencari cara akan menyelesaikan tugas hingga mengatur waktu agar tugas dapat terselesaikan tepat waktu. Namun, terkadang aturan sekolah yang longgar dan kurang konsistennya hukuman terhadap pelanggar peraturan menyebabkan terhambatnya perkembangan tanggung jawab peserta didik. Dengan hal ini, peserta didik merasa tidak bermasalah untuk berbuat yang tidak sesuai dengan aturan dan ia tidak belajar untuk menyelesaikan tugas dengan sepenuhnya.

⁷⁸ Desi Mariyani, "Deskripsi Tingkat Tanggung Jawab Para Siswi Kelas X SMA Santa Maria Yogyakarta Tahun Pelajaran 2009/2010 Dan Implikasinya Pada Usulan Topik -Topik Bimbingan Kelompok" (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009), 17.

- 3) Masyarakat, kehidupan setiap peserta didik tidak hanya seputar hidupnya baik di lingkungan rumah dan juga di lingkungan sekolah akan tetapi juga dalam lingkup masyarakat. Masyarakat di sekitar juga dapat berperan dalam membentuk sikap remaja yang bertanggung jawab. Salah satu caranya melalui peran dan keterlibatan remaja dalam berbagai kegiatan masyarakatan. Dengan begitu remaja dapat belajar bertanggung jawab dengan tugas dan peran yang ia miliki.

Lebih lanjut dipaparkan oleh Sudani, dkk dalam jurnalnya menyebutkan bahwa: pada dasarnya, perilaku tanggung jawab belajar peserta didik yang rendah dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu: (1) Kurangnya kesadaran peserta didik tersebut akan pentingnya kewajiban yang merupakan tanggung jawabnya; (2) kurang memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki; dan (3) layanan bimbingan konseling yang dilakukan oleh Guru BK dalam menangani perilaku tanggung jawab belajar secara khusus belum terlaksana secara optimal di kelas.⁷⁹

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, peserta didik berpeluang memiliki perilaku tanggung jawab yang rendah. Maka dari itu perlu adanya bimbingan dan konseling oleh konselor atau Guru BK profesional agar dapat membantu dan membimbing peserta didik menjadi peserta didik yang tanggung jawab.

⁷⁹ Sudani, Suarni, & Setuti, "Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Teknik Pemodelan Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukasada " *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling* 1, no 1, (2013) h: 1-12"

DAFTAR RUJUKAN

- Adiwiyoto, Anton. 2001. *Melatih Anak Bertanggung Jawab*. Jakarta: Mitra.
- Ahmad, Yusuf & Haslinda. 2019. Implementasi Teknik *Self-talk* Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta Didik di SMP NEGERI 1 Pangkep. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2(1), 359–363.
- Ahmadi. 1991. *Psikologi Belajar*. Ponorogo: Wade Group,.
- Ahyar, Hardani. 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Ilmu.
- Anna Ayu Herawati, Uni Nopriani, Syahruman. 2021. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Terhadap Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa XI MIPA F Di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu,” *Jurnal Triadik*, 20(1): 10–19.
- A.N.H. 2023. *Wawancara Peserta Didik "Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-talk Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik"*. SMK YPI Seputih Mataram: Lampung Tengah.
- Anwar Mujahidin. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV Nata Karya.
- A.S. 2023. *Wawancara Peserta Didik "Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-talk Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik"*. SMK YPI Seputih Mataram: Lampung Tengah.
- Asmara, Tejo. 2021. "Peningkatan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management". *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1), 98-105.
- Astuti, Chatarina Puji. 2004. *Pengaruh Bimbingan Belajar Orang Tua Terhadap Tanggung Jawab Belajar Anak Kelas IV SD Pangudi Luhur Don Bosko Semarang Tahun Pelajaran 2003/2004*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- B.C.P. 2023. *Wawancara Peserta Didik "Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-talk Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik"*. SMK YPI Seputih Mataram: Lampung Tengah.
- Damairia, Dian, Caraka Putra Bhakti, and Mae Endang Triastuti. 2022. Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Pada Peserta didik Kelas X MIPA Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Di SMA Negeri 1 Manyaran Dian. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5),

6727–6731.

- Departemen Agama RI. 2014. *Al Mumayyaz Al-Qur'an Tajwid Warna Transliterasi Perkata Terjemah Perkata*. Bekasi: Cipta Bagus Segara.
- Desi Mariyani. 2009 . *Deskripsi Tingkat Tanggung Jawab Para Siswi Kelas X SMA Santa Maria Yogyakarta Tahun Pelajaran 2009/2010 dan Implikasinya Pada Usulan Topik -Topik Bimbingan Kelompok*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Diyah Imawati. 2021. *Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self-talk Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri Way Serdang Mesuji, Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- DPB Susetyo. 2021. *Dinamika Kelompok: Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: SCU Knowledge Media.
- Dr. Umar Siddiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, MA. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV Nata Karya.
- Emzir. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fadli, Muhammad Rijal. 2021. "Memahami desain metode penelitian kualitatif". *Jurnal Kajian Ilmiah*. 21(1).
- Fauzan, Moh. 2016. *Panduan Operasional Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Fitri, Egy Novita, and Marjohan. 2016. "Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Peserta Didik". *Jurnal Education*, 2(2), 19–23.
- Gading, Ketut & Dharsana, Ketut. 1959. *Buku Panduan Konseling Kelompok*. Bali: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Gerald Corey. 1959. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. United States of America: Thomson.
- Gunawan, Imam. 2016. *Metode Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hall, Joan Kelly, and Tetyana Smotrova. 2013. "Teacher Self-talk: Interactional Resource for Managing Instruction and Eliciting Empathy." *Journal of Pragmatics*, 47(1), 75–92.

- I.I. 2023. *Wawancara Peserta Didik "Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-talk Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik"*. SMK YPI Seputih Mataram: Lampung Tengah.
- Indrahar Sani, I.A. Saraswati, and IGAP Wulan Budisetyani. 2018. "Efektivitas *Self-talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket." *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378.
- I Made Laut Mertha Jaya. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Quadrant.
- John W Creswell. 2009. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. California: SAGE Publications.
- Jhon W. Creswell. 2013. *Research Design Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed, 3rd ed.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- John W Creswell. 2014. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. London: SAGE Publications.
- Komalasari Gantina, Wahyuni Eka, Karsih. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Latifatul Hidayati. 2023. *Wawancara Guru Mata Pelajaran "Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-talk Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram"*. Lampung Tengah.
- Mahmud. 2016. "Kesalehan Ibu Mengantarkan Kesuksesan Pendidikan Peserta Didik." *Jurnal Kopertais Wilayah XI Kalimantan*, 14(26), 19–28.
- Maududi. 2015. *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah*. Cirebon: Nurjati Press.
- Milasari, Badarussyamsi, Syukri, Ahmad. 2021. "Filsafat Ilmu dan Pengembangan Metode Ilmiah". *Jurnal Filsafat Indonesia*. 4(3).
- Moleong, Lexy J. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Monica, Mega Aria & Ruslan Abdul Gani. 2016. "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016." *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 119–132.

- M.R. 2023. *Wawancara Peserta Didik "Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-talk Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik"*. SMK YPI Seputih Mataram: Lampung Tengah.
- N.A. 2023. *Wawancara Peserta Didik "Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-talk Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik"*. SMK YPI Seputih Mataram: Lampung Tengah.
- Nasrina Nur Fahmi Slamet. 2016. "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman" *Jurnal Hisbah*, 13(1): 69–84.
- Nazir, Moh. 2013. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Novitasari, Yuni, & Muhammad Nur. 2017. "Bimbingan Dan Konseling Belajar (Akademik) Dalam Perspektif Islam." *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(1), 53–78.
- Nur'aini, Ratna Dewi. 2020. "Penerapan Metode Studi Kasus Yin dalam Penelitian Arsitektur dan Perilaku", *Jurnal Inersia*. 16(1).
- Nursapia Harahap. 2020. *Penelitian Kualitatif*. Edited by Hasan Sazali. Medan: Wal Ashri Publishing.
- Prasetyo, Adi. 2023. *Wawancara Wali Kelas "Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-talk Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik"*, SMK YPI Seputih Mataram: Lampung Tengah.
- Primayanti, Nikomang Hendri. 2014. "Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja." *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1-10.
- Purbaningrum, Maria Kusuma. 2021. "Tingkat Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas VIII SMP Pangudi Luhur Wedi Tahun Ajaran 2020/2021 Topik-Topik Bimbingan Belajar." Universitas Sanata Dharma.
- Pusat Bahasa. 1959. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Rahayu, Ningsih Sri. 2021. "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Positif *Self-talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI MA Al- Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2020/2021". Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Rasimin & Hamdi, Ahmad. 2017. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Edited by Bunga Sari Fatmawati. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Reviliana, Merry. 2019. "Penggunaan Teknik Positif *Self-talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar." *Journal of Chemical Information and*

- Modeling*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Rifda El Fiah. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta.
- Robert K.Yin. 1981. "Krisis Studi Kasus: Beberapa Jawaban", *Jurnal Triwulanan Ilmu Administrasi*. 26 (1).
- Robert K.Yin. 2015. *Studi Kasus Desain Metode*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sanyata, Sigit. 2010. "Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok". *Jurnal Paradigma*, 5(9), 105–120.
- Solehah, Anatus. 2022. "Penerapan Teknik Positif *Self-talk* Fakultas Dakwah Oktober 2022." Universitas Islam Negeri Kiai Haji Ahmad Siddiq Jember.
- Subadi, Tjipto. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Sudani, Ni Ketut, Ni Ketut Suarni & Ni Made Setuti. 2013. "Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Teknik Pemodelan Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukasada." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–12.
- Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta CV.
- Susanti, Tri. 20135 "Kata Kunci: Pelaksanaan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta," *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1.1.
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori, dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia.
- Syafaruddin, Ahmad Syarqawi & Dina Nadira. 2019. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik*. Medan: Perdana Publishing.
- Syafitri, Rodhiyah. 2017. "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Strategi Giving Questions and Getting Answers Pada Peserta didik." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(2), 57–63.
- T. Erford, Bradley. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi

Kedua. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- W. Indriyastuti. 2016. "Efektivitas Positif *Self-talk* Terhadap Motivasi Belajar." *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(12), 544–556.
- Waruwu, Marinu. 2023. "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)". *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7(1).
- Winantris, Lily. 2023. *Wawancara Guru BK* "Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik", SMK YPI Seputih Mataram: Lampung Tengah.
- Widari, Puspitanika. 2018. "*Self-talk* Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura" IAIN Surakarta.
- Winkel, W.S & H. Sri. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wulandari, Maria Oksi. 2020. "Peningkatan Tanggung Jawab Dan Hasil Belajar Menggunakan Model *Problem Based Learning* (PBL) Pada Materi Pokok Keliling dan Luas Bangun Datar Untuk Peserta Didik Kelas IV SD Kanisius Sengkan" Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Yori Firmansyah, Masril, Wahidah Fitriani, Ardimen, Irman. 2023. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta didik." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* , 5(1), 4362–4367.
- Yulita, Amelia, Ema Sukmawati, & Kamaruzzaman. 2021, "Upaya Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Belajar Melalui Konseling Kelompok Pada Peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Subah". *Jurnal Bimbingan Konseling* , 1(2), 2–3.
- Zubaedi. 2011. *Desain Pendidikan Karakter Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Zuchri, Abdussamad. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press.

LAMPIRAN



Lampiran 1 Surat Pra Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
 FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin, Sukarame 1, Bandar Lampung 35131
 Telp.(0721) 780887 : email_humas@radenintan.ac.id
 Website: www.radenintan.ac.id

Nomor : B-/373 / Un.16/DT/PP.009.7/01/2023 Bandar Lampung, 20 Januari 2023
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Melaksanakan Pra Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala SMK YPI Seputih Mataram, Lampung Tengah
 di-
 Tempat

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

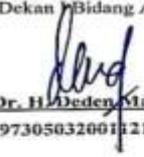
Dalam rangka memenuhi persyaratan studi pada Program Strata Satu (S1) UIN Raden Intan Lampung, maka dengan ini mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i:

Nama : Aulia Zahra Suryana
 NPM : 1911080273
 Semester : VIII (Delapan)
 Fakultas/Program Studi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Untuk melaksanakan Pra Penelitian di SMK YPI Seputih Mataram, Lampung Tengah. Data hasil Pra Penelitian akan dipergunakan oleh yang bersangkutan untuk penyusunan Proposal Skripsi. Atas izin serta kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

An. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan


 / Prof. Dr. H. Deden Makbuloh, S.Ag, M.Ag /
 NIP. 197305032001021001

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
2. Kabog TU FTK
3. Kaprodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Mahasiswa/i Yang Bersangkutan

Lampiran 2 Surat Balasan Telah Melakukan Pra Penelitian



YAYASAN PUSAT PENDIDIKAN ISLAM LAMPUNG (YPPIL)
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) YPI SEPUTIH MATARAM
 BIDANG KEAHLIAN : 1. BISNIS DAN MANAJEMEN, 2. TEKNOLOGI INFORMASI & KOMUNIKASI
 NSS : 342120218029 NPSN : 10802027 TERAKREDITASI

Alamat : Jln. Merapi Pajar Mataram Kec. Seputih Mataram, Kab. Lampung Tengah 34164 Tlp./Fax (0725) 7568178
 Email : www.smkpiemata@yahoo.co.id kumung kami smkpiemata@kospol.com

Nomor : 422.3 / 183 / 05 /C.7/D.1 / 2023
 Lampiran :
 Perihal : Pemberian Izin Penelitian

Kepada Yth, Direktur Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
 Di

Bandar Lampung

Assalamu'alaikum.Wr.Wb

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti permohonan izin Nomor B./943/Un.16/DT//PP.009.7/01/2023
 Perihal permohonan ijin penelitian tanggal 27 Februari 2023, Atas nama :

Nama : Aulia Zahra Suryana
 NPM : 1911080273
 Semester : VIII (Delapan)
 Program Study : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling
 Pendidikan Islam

Dalam hal ini memberikan ijin kepada saudara untuk dapat melakukan Penelitian
 di SMK YPI Seputih Mataram. Demikian pemberian ijin ini kami buat untuk dapat
 dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum.Wr.Wb

Seputih Mataram, 27 Februari 2023

Kepala Sekolah,

EL AMIN PRAYUDI, SII.
 NPA. 2021475

Lampiran 3 Surat Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
 FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURURAN
 Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung
 ☎ (0721) 703260

Nomor : B/0302 Un.16/DT/PP.009.7/08/2023 Bandar Lampung, Agustus 2023
 Sifat : Penting
 Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah memperhatikan Judul Skripsi dan Out Line yang sudah disetujui oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), maka dengan ini Mahasiswa/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

Nama : Aulia Zahra Suryana
 NPM : 1911080273
 Semester/T.A : IX (Sembilan)
 Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
 Judul Skripsi : Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah.

Akan mengadakan penelitian di SMK YPI Seputih Mataram Lampung Tengah. Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan. Waktu yang diberikan mulai tanggal 23 Agustus 2023 sampai dengan 23 Oktober 2023.

Demikian, atas perkenan dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



Nirva Diana, M.Pd.
 0828 198803 2 002

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik;
2. Kajar/Kaprodi BKPI
3. Kabag.TU FTK
4. Mahasiswa/i yang bersangkutan

Lampiran 4 Surat Balasan dari Sekolah Telah Melaksanakan Penelitian



YAYASAN PUSAT PENDIDIKAN ISLAM LAMPUNG (YPPI)

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) YPI SEPUTIH MATARAM

BIDANG KEAHLIAN :1. BISNIS DAN MANAJEMEN, 2. TEKNOLOGI INFORMASI & KOMUNIKASI

NSS : 342120218029 NPSN : 10802027 TERAKREDITASI

Alamat : Jln. Merapi Pajar Mataram Kec. Seputih Mataram, Kab. Lampung Tengah 34164 Tlp./Fax. (0725) 7568178
Email : www.smkypisemata@yahoo.co.id kunjungi kami smkypisemata.blogspot.com

Nomor : 422.5 / 017/ 05 /C.7/D.1 / 2023

Lampiran :

Perihal : Pemberian Izin Penelitian

Kepada Yth,
Direktur Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Di
Bandar Lampung

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan Hormat ,
Menindaklanjuti permohonan izin untuk melaksanakan Pra Penelitian di SMK YPI
Seputih Mataram , atas nama :

Nama : Aulia Zahra Suryana
NPM : 1911080273
Program Study : Bimbingan dan Konseling Pendidikan ISLAM

Dalam hal ini memberikan ijin kepada saudari untuk dapat melakukan Penelitian di
SMK YPI Seputih Mataram.

Demikian pemberian izin ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Seputih Mataram, 30 Agustus 2023

Bila Sekolah,



RIFF RAHMADI, S.Kom.
NPA. 2021480

Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan



YAYASAN PUSAT PENDIDIKAN ISLAM LAMPUNG (YPPIIL)
 SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)
 YPI SEPUTIH MATARAM
 BIDANG KEAHLIAN : 1. BISNIS DAN MANAJEMEN, 2. TEKNOLOGI
 INFORMASI & KOMUNIKASI
 NSS : 342120218029 NPSN : 10802027 TERAKREDITASI

Alamat : Jln. Merapi/PajarMataramKec. SeputihMataram, Kab. Lampung Tengah 34164 Tlp./Fax (0725) 7568178

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2022/2023

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
C	Waktu	1x45 Menit
D	Topik permasalahan	Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Melalui Metode <i>Self-Talk</i>
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
F	Tujuan Umum	Siswa dapat menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar dengan metode <i>self-talk</i>
G	Tujuan layanan	1. Peserta didik mampu memahami metode <i>self-talk</i> . 2. Peserta didik mampu mengidentifikasi <i>self-talk</i> negatif yang ada dalam dirinya. 3. Peserta didik mampu mengubah <i>self-talk</i> negatif menjadi <i>self-talk</i> positif.
H	Sasaran Layanan	Kelas XI
I	Materi Layanan	Pengertian, tujuan, dan manfaat tentang <i>self-talk</i>
J	Sumber	Jurnal Yusup Hidayah., 2000. <i>Reviu Self-Talk: Konsep, Dimensi Dan Perspektif Teori.</i>
K	Metode/Teknik	Teknik <i>Self-Talk</i>
L	Media/Alat	Laptop, kertas, bolpoint
M	Pelaksanaan Layanan Tahap Pembentukan <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengucapkan salam kepada anggota kelompok 2. Guru BK membangun hubungan dengan menanyakan kabar 3. Guru BK mengajak anggota kelompok untuk berdo'a 4. Guru BK memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri 5. Guru BK menjelaskan pengertian dan tujuan yang akan dicapai 6. Guru BK menjelaskan tata cara konseling kelompok 7. Anggota kelompok melakukan perkenalan 	

	<p>Tahap Peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan kembali tentang konseling kelompok 2. Guru BK memfasilitasi anggota kelompok untuk mengekspresikan dirinya secara unik, terbuka, dan mandiri 3. Guru BK melakukan tanya jawab dengan anggota mengenai kesiapan melanjutkan kegiatan selanjutnya
	<p>Tahap Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk mengemukakan keluhan dan kesulitan yang dialami saat ini 2. Guru BK menetapkan masalah yang menjadi prioritas 3. Guru BK bersama anggota kelompok menyepakati masalah yang dibahas 4. Guru BK melibatkan anggota kelompok untuk memberikan pendapat terkait masalah yang terpilih 5. Guru BK menegaskan masalah yang sudah dibahas demi menyelesaikan permasalahan
	<p>Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengajak anggota kelompok menyimpulkan hasil konseling kelompok 2. Guru BK menjelaskan jika kegiatan konseling kelompok akan diakhiri 3. Mengucapkan terima kasih 4. Berdo'a 5. Diakhiri dengan salam
N	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan seperti antusiasme, keaktifan, dan sikap konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. 2. Evaluasi Hasil: Mengevaluasi pemahaman konseli terhadap layanan yang telah dilaksanakan dan ketercapaian hasil layanan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Lampiran-lampiran

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

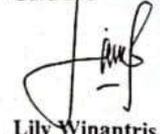
Seputih Mataram, Januari 2022

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMK YPI Seputih Mataram


Arif Rahmadi S. Kom
NPA: 2021480



Guru BK


Lily Winantris, S.Pd
NIP:

Lampiran 6 Pedoman Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling

No.	Sub Aspek	Pertanyaan
1.	Program bimbingan dan konseling (BK) di SMK YPI Seputih Mataram	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sudahkah Bapak/Ibu menerapkan layanan bimbingan dan konseling di SMK YPI Seputih Mataram? 2. Layanan seperti apa yang Bapak/Ibu berikan kepada peserta didik? 3. Apakah Bapak/Ibu membuat Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPLBK) berdasarkan layanan yang diberikan tersebut?
2.	Tahap-tahap pelaksanaan layanan BK di SMK YPI Seputih Mataram	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tahap pada proses pelaksanaan layanan yang dilakukan dalam menangani permasalahan tanggung jawab belajar peserta didik? 2. Siapa saja yang terlibat dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok tersebut? 3. Apakah terdapat hambatan pada saat pelaksanaan layanan konseling dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik ? 4. Apa yang Bapak/Ibu lakukan pada tahap akhir proses layanan konseling? 5. Setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik <i>Self-talk</i> hal apa yang Bapak/Ibu lakukan? 6. Seperti apa pelaksanaan tindak lanjut terkait dengan peserta didik yang masih ingin mendapatkan layanan konseling kelompok?
3.	Hasil pelaksanaan layanan program BK di SMK YPI Seputih Mataram	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana hasil dari layanan konseling kelompok yang Bapak/Ibu berikan sebagai upaya meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik? 2. Apakah peserta didik mampu melaksanakan arahan yang Bapak/Ibu berikan pada saat proses konseling berlangsung?

Lampiran 7 Pedoman Wawancara dengan Guru Mata Pelajaran

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana perilaku tanggung jawab dalam belajar peserta didik kelas XI Pemasaran saat proses pembelajaran bahasa Inggris berlangsung?
2.	Apakah ada peserta didik yang tidak mengikuti tata tertib pembelajaran?
3.	Pada saat kegiatan pembelajaran di kelas apakah peserta didik memperhatikan dan aktif dalam mengikuti?
4.	Apakah peserta didik mengumpulkan tugas yang telah ibu berikan sesuai dengan jadwal yang ditentukan?
5.	Faktor apa saja yang menyebabkan peserta didik mengalami permasalahan terkait perilaku tanggung jawab belajarnya bu?
6.	Adakah pembinaan yang Bapak/Ibu lakukan untuk mengatasi masalah tanggung jawab belajar peserta didik ini?
7.	Apakah Bapak/Ibu melakukan kolaborasi dengan guru bimbingan dan konseling?
8.	Bagaimana bentuk kolaborasi yang Bapak/Ibu lakukan bersama guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan tanggung jawab belajar peserta didik?
9.	Adakah evaluasi-evaluasi yang Bpk/Ibu lakukan kepada peserta didik di kelas?
10.	Apakah terjadi perubahan perilaku terkait dengan tanggung jawab belajar peserta didik?

Lampiran 8 Pedoman Wawancara dengan Peserta Didik

No.	Pertanyaan
1.	Apakah kalian pernah dipanggil guru bk selain karena membolos?
2.	Apa yang kamu rasakan setelah melakukan guru bk memanggilmu tadi?
3.	Saat proses pembelajaran berlangsung apakah kamu memperhatikan dengan baik?
4.	Apa yang membuatmu tidak fokus saat di kelas?
5.	Apakah kamu sering tidak mengerjakan tugas di kelas?
6.	Kenapa kalian sering tidak mengerjakan tugas tersebut?
7.	Apakah kamu pernah diberi peringatan oleh guru mata pelajaran atau wali kelas atau saat kamu terlambat mengumpulkan tugas?
8.	Mata pelajaran umum apa yang kalian tidak minati?
9.	Dari segi apa kalian tidak menyukai mata pelajaran itu?
10.	Pada mata pelajaran apa nilai kalian di bawah rata-rata?
11.	Terakhir, menurut kalian setelah kalian dipanggil guru bk tadi apakah kalian masih ingin melakukan pelanggaran di sekolah lagi? Adakah perubahan dalam diri kalian?

Lampiran 9 Pedoman Wawancara dengan Guru Wali Kelas

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana kondisi tanggung jawab belajar peserta didik saat ini?
2.	Apakah peserta didik dapat mengikuti aturan kegiatan pembelajaran dengan baik?
3.	Pada saat kegiatan pembelajaran apakah peserta didik memperhatikan dan aktif dalam mengikuti proses pembelajarannya?
4.	Dalam pengumpulan tugas apakah banyak peserta didik yang terlambat mengumpulkan tugas?
5.	Faktor apa saja yang menyebabkan peserta didik mengalami permasalahan terkait rendahnya rasa tanggung jawab belajar?
6.	Upaya apa yang dilakukan bapak sebagai guru wali kelas dalam mengatasi permasalahan tanggung jawab belajar?
7.	Apakah bapak selaku wali kelas melakukan kerja sama dengan guru mata pelajaran dan guru BK dalam mengatasi permasalahan tanggung jawab belajar peserta didik?

Lampiran 10 Pedoman Observasi

1. Tujuan Observasi

Peneliti ingin mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* dalam menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik di SMK YPI Seputih Mataram.

2. Observer

Nama : Aulia Zahra Suryana
 Tempat, tanggal lahir : Serang, 20 September 2002
 Profesi : Mahasiswa

3. Pelaksanaan Observasi

Hari/Tanggal : Senin, 27 Februari 2023
 Waktu : 08.00 s.d selesai
 Nama Sekolah : SMK YPI Seputih Mataram
 Alamat : Jln. Merapi Pajar Mataram Kecamatan Seputih Mataram, Kabupaten Lampung Tengah, 34164.

4. Aspek-Aspek yang diObservasikan

Proses Layanan Konseling, yaitu observer mengamati guru bimbingan dan konseling disaat melakukan tahap perencanaan untuk mengidentifikasi sasaran layanan dan menetapkan jenis layanan yang dilakukan dalam hal menumbuhkan kesadaran tanggung jawab belajar peserta didik, berikut mengamati hambatan dalam pelaksanaan layanan konseling di SMK YPI Seputih Mataram.

Lampiran 11 Pedoman Dokumentasi

1. Absensi kelas peserta didik SMK YPI Seputih Mataram.
2. Foto Observasi dan wawancara pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self-talk* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik di SMK YPI Seputih Mataram.
3. Foto rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.
4. Buku kasus di SMK YPI Seputih Mataram.

Lampiran 12 Absensi Kelas XI Pemasaran SMK YPI Seputih Mataram

DAFTAR HADIR
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

KELAS XI
BISNIS DARING dan PEMASARAN



YAYASAN PUSAT PENDIDIKAN ISLAM LAMPUNG (YPPIL)
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) YPI SEPUTIH MATARAM
BIDANG KEAHLIAN : BISNIS DAN MANAJEMEN 2. TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI
NSS : 342120218029 NPSN : 10802027
Alamat : Jln. Pajar Mataram, Seputih Mataram, Lampung Tengah 34164 Tlp. (0725) 7568
Email : smkypisemata@yahoo.co.id

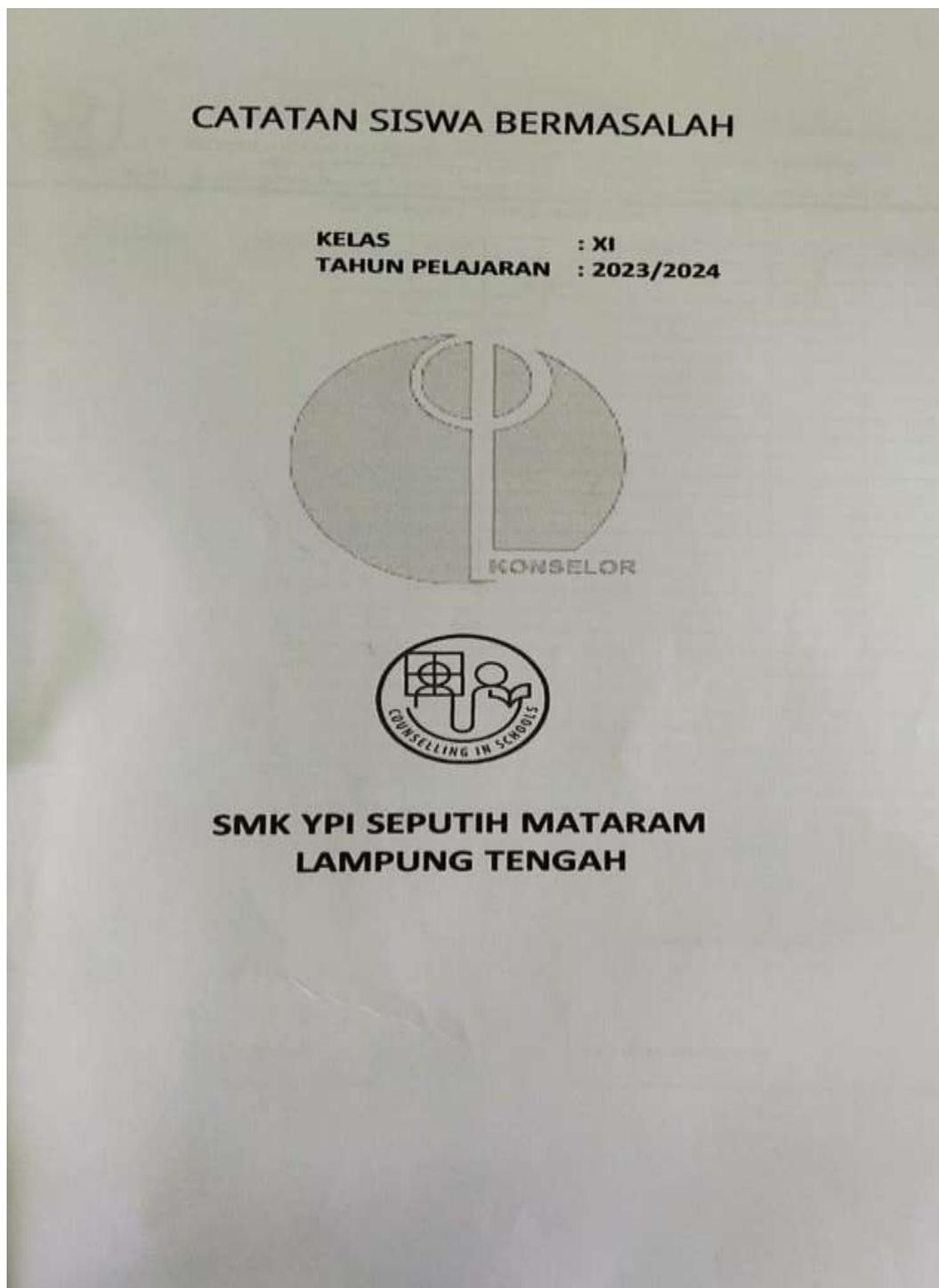
KELOMPOK PEMERIKSAAN KELOMPOK (KPL)
KELOMPOK BAHAN AJARAN DAN PENYUSUNAN
KELOMPOK 1. 2020 DAN KELOMPOK 2. 2020 & KELOMPOK 3.
2020 DAN KELOMPOK 4. 2020 DAN KELOMPOK 5. 2020
KELOMPOK 6. 2020 DAN KELOMPOK 7. 2020 DAN KELOMPOK 8. 2020
KELOMPOK 9. 2020 DAN KELOMPOK 10. 2020 DAN KELOMPOK 11. 2020
KELOMPOK 12. 2020 DAN KELOMPOK 13. 2020 DAN KELOMPOK 14. 2020
KELOMPOK 15. 2020 DAN KELOMPOK 16. 2020 DAN KELOMPOK 17. 2020
KELOMPOK 18. 2020 DAN KELOMPOK 19. 2020 DAN KELOMPOK 20. 2020

ABSEN SISWA
KELAS XI PEMASARAN

NO	NAMA	KELOMPOK 1					KELOMPOK 2					TOTAL
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	...	6										
2	...	6										
3	...	6										
4	...	6										
5	...	6										
6	...	6										
7	...	6										
8	...	6										
9	...	6										
10	...	6										
11	...	6										
12	...	6										
13	...	6										
14	...	6										
15	...	6										
16	...	6										
17	...	6										
18	...	6										
19	...	6										
20	...	6										

[Handwritten Signature]

Lampiran 13 Buku Catatan Siswa Bermasalah di SMK YPI Seputih Mataram



Lampiran 14 Dokumentasi

Dokumentasi Wawancara dengan Guru BK di SMK YPI Seputih Mataram



Dokumentasi Wawancara dengan Guru Wali Kelas XI Pemasaran SMK YPI Seputih Mataram



Dokumentasi Wawancara dengan Guru Mata Pelajaran SMK YPI Seputih Mataram



**Dokumentasi Wawancara dengan Peserta Didik SMK YPI Seputih
Mataram**



Dokumentasi Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-talk* yang Dilakukan Oleh Guru BK Kepada Peserta Didik



Dokumentasi Kondisi Fisik SMK YPI Seputih Mataram

Halaman Depan SMK YPI Seputih Mataram



Ruang Kelas SMK YPI Seputih Mataram



Mushola SMK YPI Seputih Mataram



Ruang Guru SMK YPI Seputih Mataram



Lampiran 15 Transkrip Video Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Oleh Guru Bimbingan dan Konseling

Deskripsi Permasalahan

Terdapat enam peserta didik yang berinisial AS, ANH, BCP, II, MR, dan NA memiliki permasalahan mengenai minimnya kesadaran tanggung jawab belajar, dan akhir-akhir ini mereka dikeluhkan oleh guru mata pelajaran dan wali kelasnya. AS beberapa kali membolos dan tidak mengumpulkan tugas. ANH sering kali lupa akan PR yang guru nya berikan, juga membolos dengan sengaja. BCP baru dua kali berangkat sekolah dari pertama masuk sekolah dan lalai dalam menyelesaikan tugasnya. II gemar membolos dan tidak mengulur waktu untuk mengumpulkan tugas. MR dipanggil oleh guru BK karena sering membolos dan ketahuan merokok. NA yang terbebani dengan tugas yang terlalu sulit sehingga terlambat mengumpulkan tugas kelas dan kurang konsentrasi saat di kelas. Setelah guru BK menelaah penyebab terjadinya permasalahan tersebut diketahui faktor keluarga yang kurang mendukung dalam kegiatan belajar peserta didik dan faktor teman sebaya.

Respon Peserta Didik

Dalam kegiatan konseling kelompok, peserta didik tampaknya sangat memanfaatkan kegiatan tersebut untuk menyelesaikan sebuah permasalahan, sehingga peserta didik tidak sungkan untuk mengungkapkan permasalahan yang sedang dialami. Respon peserta didik dalam menanggapi pertanyaan dari guru BK cukup baik, seperti saat guru BK menanyakan permasalahan yang sedang dialami, siswa menjawab dengan terbuka permasalahannya.

Guru BK	Assalamu'alaikum wr.wb., Selamat pagi semua.
Anggota Kelompok	Wa'alaikumsalam wr.wb., Selamat pagi bu.
Guru BK	Bagaimana kabar kalian semua?
Anggota Kelompok	Baik bu..
Guru BK	Alhamdulillah. Sebelum kita memulai kegiatan pada hari ini, mari kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai.
Pemimpin beserta anggota kelompok berdo'a bersama	
Guru BK	Berdoa selesai. Setelah berdo'a ibu akan memperkenalkan diri, nama ibu Lily Winantris. Sekarang silahkan perkenalkan diri kalian masing-masing, sebelah sini siapa namanya dan seterusnya...

Peserta didik (1)	Nama saya AS
Peserta didik (2)	Nama saya ANH
Peserta didik (3)	Nama saya BCP
Peserta didik (4)	Nama saya II
Peserta didik (5)	Nama saya MR
Peserta didik (6)	Nama saya NA
Guru BK	Anak-anak apakah kalian tahu mengapa ibu mengumpulkan kalian pada hari ini ?
Anggota Kelompok	Tidak tahu bu... kalau boleh tahu ada apa ya bu?
Guru BK	Maksud ibu mengumpulkan kalian pada hari ini karena ibu akan mengajak kalian untuk melakukan kegiatan konseling kelompok. Sebelumnya apakah kalian pernah melakukan kegiatan konseling kelompok?
Anggota Kelompok	Sudah pernah bu, tapi jarang karena biasanya guru BK masuk kelas hanya menyampaikan tugas.
Guru BK	Kalau begitu akan ibu jelaskan, konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang ahli untuk membantu konseli/peserta didik dengan memanfaatkan suasana kelompok. Konseling kelompok terdiri dari 6 peserta didik atau bahkan lebih. Berdasarkan evaluasi yang ibu lakukan sebelumnya kalian yang ibu kumpulkan disini, masih memiliki kesadaran tanggung jawab belajar yang rendah dibandingkan teman-teman kalian yang lain. Tujuan dari konseling kelompok yang kita lakukan ini untuk membantu kalian agar kalian dapat meningkatkan kesadaran tanggung jawab belajar dengan solusi yang kalian dapat dari sesi konseling kita pada hari ini. Sampai disini apakah kalian paham?
Anggota Kelompok	Paham bu
Guru BK	Perlu kalian ketahui, konseling kelompok yang kita lakukan ini berlangsung selama 45 menit dengan empat tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup. Perkenalan di tahap pembentukan membuat kita lebih akrab dan di tahap peralihan ini saya sebagai fasilitator, dan kalian sebagai anggota kelompok berhak mengajukan pertanyaan, dan mengutarakan masalah. Dalam melaksanakan konseling kelompok terdapat kode etik, salah satunya kode etik asa

	kerahasiaan, asas inilah nanti yang akan kita gunakan dalam proses konseling, jadi kalian tidak perlu khawatir, rahasia kalian aman, dan ibu minta kalian berkomitmen untuk saling menjaga kerahasiaan dalam kegiatan ini, bisa?
Anggota Kelompok	Kami bisa bu...
Guru BK	Sebelum memasuki tahap berikutnya ada hal yang ingin kalian tanyakan?
Anggota Kelompok	Tidak ada bu
Guru BK	Ok kalau begitu apakah kalian siap melanjutkan konseling ke tahap selanjutnya?
Anggota Kelompok	Kami siap bu
Guru BK	Anak-anak pada tahap kegiatan konseling kelompok kita pada hari ini kita akan berdiskusi mengenai apa itu tanggung jawab belajar, kemudian satu persatu dari kalian mengutarakan permasalahan yang nantinya akan kita diskusikan kembali apa penyebabnya? Bagaimana solusinya? Setelah itu ibu akan mengarahkan kalian untuk menuliskan <i>Self-talk</i> negatif kalian dalam kartu indeks yang akan ibu berikan pada tahap kegiatan konseling kelompok. Dalam kegiatan ini kalian diharapkan saling berpartisipasi artinya kalian dapat memberikan saran, motivasi, dan jalan keluar dari persoalan. Bisa dimengerti anak-anak?
Anggota Kelompok	Bisa bu
Guru BK	Baik ibu mau bertanya menurut kalian apa itu tanggung jawab belajar?
AS	Memperhatikan guru saat di kelas bu
ANH	Mengerjakan tugas sekolah bu
DA	Melaksanakan perintah guru bu
II	Menghormati guru bu
MR	Bingung bu
NA	Jawaban saya sama seperti teman yang lain bu hehe
Guru BK	Baik ibu luruskan. Jadi, tanggung jawab belajar adalah kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang telah diterima secara tuntas melalui usaha yang maksimal serta berani menanggung segala akibatnya. Selanjutnya teknik konseling kelompok yang akan ibu gunakan adalah teknik <i>Self-talk</i> . Ada yang sudah tahu apa itu <i>Self-talk</i> ?

AS	<i>Self</i> diri <i>talk</i> berbicara bu
ANH	Berarti diri berbicara
DA	Gatau bu ga bisa bahasa inggris
II	Tidak tahu bu
MR	Berbicara sendiri bu
NA	Berbincang dengan diri sendiri bu
Guru BK	Jawaban kalian ada benarnya, namun teknik <i>Self-talk</i> yang dimaksud pada konseling kelompok ini adalah teknik berkomunikasi dengan diri sendiri tentang hal positif atau suportif secara berulang-ulang untuk menguatkan individu dalam menolak pikiran negatif yang tidak masuk akal dan akan menghasilkan pemikiran yang positif.
Anggota kelompok	Berarti <i>Self-talk</i> itu ada dua ya bu, ada negatif dan positif
Guru BK	Iya benar sekali. Sekarang siapa yang ingin lebih dulu menyampaikan permasalahannya? Semua pasti akan dapat giliran menyampaikan permasalahan ya
AS	Saya bu, saya ingin menyampaikan persoalan belajar di kelas. Saya itu merasa jenuh sekali dengan suasana belajar, belum lagi kalau guru hanya menerangkan dengan kilat dan setelahnya kita diberikan banyak tugas. Kondisi itu bu yang membuat saya sering berpikir untuk membolos jam pelajaran.
Guru BK	Ketika kamu bilang “kondisi itu yang membuat saya berpikir untuk membolos jam pelajaran”, Apa yang kamu maksud?
AS	Saat saya berpikir seperti itu saya memilih untuk membolos jam pelajaran bu
Guru BK	Mengapa kamu melakukan hal itu?
AS	Awalnya saya tidak ingin menuruti pikiran saya untuk membolos bu, namun makin saya di kelas makin pusing bu, jadi yaa lebih baik bolos.
Guru BK	Baik. Kita sudah mendengarkan persoalan AS yang dia ceritakan secara detail, silahkan anggota yang lain kemukakan pendapat, saran atau masukan untuk teman kalian agar masalahnya dapat diatasi bersama-sama.
ANH	Sebaiknya kamu mencari teman yang dapat mengingatkan kamu untuk tidak membolos jam pelajaran.

DA	Apalagi kalau kamu ketahuan membolos oleh guru, nanti kamu bisa dikasih hukuman yang membuatmu tambah pusing.
II	Ditambah lagi jikalau kamu tidak mengikuti pelajaran dari awal, pasti guru mencarimu dan kamu bisa diberi peringatan karena membolos jam pelajaran.
NA	Lagian kalau memang kamu pusing karena tidak mengerti pelajarannya kamu bisa ajukan pertanyaan ke guru sampai kamu paham bukannya bolos kelas.
Guru BK	Bagaimana AS apakah kamu sudah paham dan dapat menerima pendapat serta saran dari teman-teman mu atas permasalahan yang kamu hadapi?
AS	Saya paham bu, saya juga menerima saran dari teman-teman bu.
Guru BK	Baik jika begitu. Selanjutnya siapa yang akan menyampaikan permasalahannya?
ANH	Saya bu, saya ingin menyampaikan masalah saya, saya sering lupa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, jadinya tugas tersebut tidak saya kumpulkan sesuai batas akhir yang diberikan bu. Saya juga sering membolos kalau diajak teman saya bu.
Guru BK	Apakah ada momen kamu berkata pada dirimu sendiri, aku tidak boleh membolos hari ini!
ANH	Terkadang saya ingin sesekali tidak ikut teman saya membolos bu tapi banyak pengikutnya hihi
Guru BK	Pada saat kamu berpikir untuk tidak membolos, Apakah kamu mengatakan sesuatu pada diri kamu untuk tetap berada di sekolah?
ANH	Iya bu, saat saya diajak oleh teman saya untuk membolos, saya berkata “aku tidak boleh membolos hari ini, karena kemarin sudah banyak bolosnya, tapi nanti aku dijauhi kalo tidak ikut ajakan mereka” dan saya akhirnya membolos bu
Guru BK	Ketika kamu mengatakan hal-hal semacam itu kepada diri kamu sendiri, Bagaimana perasaanmu?
ANH	Hati saya rasanya sedikit menggajjal bu
Guru BK	Ok teman-teman ada yang memberi tanggapan saran atau masukan?
Anggota Kelompok	Kamu harusnya bisa menolak ajakan temanmu untuk tidak membolos

Anggota Kelompok	Kamu tidak perlu khawatir akan dijauhi, karena keinginan mereka tidak wajib untuk kamu turuti apalagi mengarah pada hal yang tidak baik.
Anggota Kelompok	Akan lebih baik jika kamu tetap berada di sekolah apapun keadaannya.
Anggota Kelompok	Poin kamu bisa bertambah loh kalau kamu sering bolos seperti itu
Anggota Kelompok	Iya, dan teman-temanmu tidak peduli seberapa banyak poin pelanggaran yang nantinya akan merugikan kamu
Guru BK	Tanggapan dan saran dari teman-teman cukup membangun. Begini ANH tadi adalah solusi dari teman-teman apakah kamu dapat menerimanya?
ANH	Saya bisa bu, dan saya berusaha memperbaikinya
Guru BK	Berikutnya
BCP	Saya bu, saya itu sebenarnya tidak ingin membuat guru saya pusing karena saya tidak mengerjakan tugas yang diberikan, tapi saya itu tidak suka dengan pelajaran itu bu, belum lagi saat pelajaran itu dimulai di kelas, saya tidak paham bu, dan tugas-tugasnya yang banyak itu bu maka dari itu saya baru dua kali berangkat sekolah selama beberapa bulan sekolah masuk bu.
Guru BK	Memangnya pelajaran apa yang tidak kamu sukai itu?
DA	Bahasa Inggris bu
Guru BK	Teman-teman ada yang memberi tanggapan, saran atau masukan?
Anggota Kelompok	BCP kamu boleh tidak suka tapi sebaiknya tugas tetap dikerjakan dan tidak baik jika kamu terus-terusan membolos.
Anggota Kelompok	Kalau kamu seperti itu, akan berakibat buruk dengan nilai kamu
Anggota Kelompok	Kenapa kamu tidak suka pelajaran bahasa Inggris, padahal belajar bahasa Inggris itu asyik
Anggota Kelompok	Jangan merugikan diri kamu sendiri, dengan hal yang sebenarnya kamu tahu itu tidak seharusnya dilakukan.
Anggota Kelompok	Iya BCP saya sependapat dengan dia.
Guru BK	Baik BCP tadi ada beberapa masukan dari teman-temanmu, apakah masukan tersebut dapat kamu terima dengan baik?
DA	Bisa bu

Guru BK	Selanjutnya siapa yang akan menyampaikan permasalahannya?
II	Saya bu, Permasalahan saya, Saya itu merasa kalau tidak bolos ada yang kurang bu, dan saya tidak suka kalo teman saya itu bilang ke guru saya yang suka mengajak membolos, padahal mereka juga bu.
Guru BK	Apakah kamu sengaja membolos jam pelajaran II?
II	Sebenarnya tidak sengaja bu karena mereka ini terkadang ngajak bolosnya dadakan bu, kalau sudah perjalanan ke sekolah.
Guru BK	Adakah guru yang mengetahui kamu pergi ke tempat lain bukan ke sekolah?
II	Ada bu, dan saya bersama teman saya langsung dibawa ke ruang guru diberi nasihat, tapi saya tidak suka kalau saya saja yang disalahkan padahal teman saya juga ngajak bu
Guru BK	Baiklah, teman-teman ada yang ingin memberikan tanggapan atau saran?
Anggota Kelompok	Jangan egois II, kan teman mu juga dipanggil karena kamu yang ajak dia bolos
Anggota Kelompok	Coba kamu bisa lebih menahan diri untuk tidak membolos, sehingga kamu tidak dipanggil ke ruang guru karena ketahuan membolos jam pelajaran.
Anggota Kelompok	Sebaiknya tanamkan pada diri kamu II untuk tidak selalu melemparkan kesalahan pada orang lain
Guru BK	II itu tadi beberapa pendapat dan solusi dari teman-teman kamu, apakah kamu dapat menerima dengan baik?
II	Iya bu, saya menerima dengan baik
Guru BK	Baik kalau begitu ada lagi?
MR	Ada bu, saya. Saya ketahuan merokok di luar sekolah saat membolos bu
Guru BK	Mengapa kamu melakukan hal yang melanggar peraturan sekolah anak?
MR	Saya awalnya hanya ingin bolos kelas saja bu tapi, melihat teman yang merokok sepertinya enak tetapi ternyata membuat saya menjadi candu, dan saat teman saya sengaja mengajak saya untuk merokok, saya tidak bisa menolak bu.
Guru BK	Apakah ada guru pernah menegur kamu atas perbuatan

	ini?
MR	Iya bu, saya sering kali masuk ruang guru karena ketahuan membolos dan merokok
Guru BK	Dari permasalahan yang MR ceritakan, teman-teman ada yang ingin memberikan tanggapan dan solusi?
Anggota Kelompok	MR kedepannya berusaha menahan diri dari godaan teman-teman MR untuk membolos dan merokok
Anggota Kelompok	Jika MR terus-terusan merokok dapat membahayakan paru-paru nya yang sehat.
Anggota Kelompok	Jangan sungkan untuk mengatakan tidak jika ada teman yang mengajak untuk melakukan hal yang tidak baik.
Anggota Kelompok	Point di buku catatan pelanggaran mu bisa bertambah kalau kamu tidak mentaati peraturan di sekolah MR
Guru BK	Ok, tadi adalah masukan dari beberapa teman MR. apakah bisa diterima dengan baik?
MR	Baik bu bisa
Guru BK	NA, apa yang permasalahan yang kamu alami nak?
NA	Permasalahan saya adalah sering tidak berangkat sekolah dan terlambat mengumpulkan tugas bu
Guru BK	Mengapa NA sering membolos dan terlambat mengumpulkan tugas?
NA	Kalau bolos itu yaa karena diajak teman bu dan kalau tugas itu karena tugas yang diberikan terlalu sulit bu, dan saya tidak paham maksud dari tugas itu bu, guru nya ga asyik sih bu.
Guru BK	Kamu mengatakan guru tidak asyik, apakah kamu dapat deskripsikan seperti apa itu NA?
NA	Iya bu, jadi guru itu kalau di kelas menjelaskan nya cepat sekali dan terus belum-belum sudah diberi tugas padahal kita belum paham, setelah itu guru pergi meninggalkan kami dengan tugas yang sudah diberikan.
Guru BK	Baik. Sebelum ibu mengarahkan kalian untuk mempraktikkan teknik <i>Self-talk</i> , teman-teman yang lain ada yang ingin memberi tanggapan, saran, atau solusi?
AS	Saya bu. NA kamu seharusnya bisa tanya ke guru hal yang belum kamu pahami agar kamu tidak beralasan terlambat mengumpulkan tugas karena kamu tidak paham
ANH	Tidak paham bukan senjata yang bisa kamu gunakan untuk terlambat mengumpulkan tugas.

DA	Kamu bisa bertanya dengan teman yang lain bagian yang tidak kamu pahami.
II	Kalau kamu lebih mendengarkan pikiran negatif kamu, seperti 'aku tidak mengerti, tugas ini sangat sulit' maka tugas kamu tidak akan selesai dan nilai kamu kosong
MR	Nah itu dia, kalau kamu tidak mencoba memperbaiki hal itu kamu sendiri yang akan merasakan dampaknya.
Guru BK	Baik sekali, tanggapan dan solusi dari teman-teman cukup membangun. NA itu tadi beberapa solusi dan tanggapan dari teman-teman kamu, kamu bisa terima dengan baik?
NA	Iya bisa bu
Guru BK	Ok, kita akan mengidentifikasi <i>Self-talk</i> negatif yang ada pada diri kalian. Caranya dengan menuliskan beberapa hal yang sering muncul dalam pikiran kalian pada suasana yang membuat Anda merasa cemas, gugup, insecure, atau rendah diri.
Guru BK memberikan kartu indeks kepada peserta didik	
Guru BK	Ini adalah kartu indeks, kalian bisa menuliskan <i>Self-talk</i> negatif yang muncul di pikiran kalian dan beri keterangan pada situasi seperti apa kalian berpikir demikian, contohnya : "Aku tidak pandai, bagaimana aku bisa berhasil?". Pada intinya yang kalian tuliskan dalam kartu indeks itu adalah pemikiran yang membuat kalian tidak bisa mengerjakan suatu hal sesuai dengan kondisi yang kalian alami. Bagaimana sampai sini paham?
Anggota Kelompok	Paham bu
Guru BK	Bisa dilanjutkan anak-anak?
Anggota Kelompok	Bisa bu
Guru BK	Baik. Ibu beri waktu kalian untuk menulis satu kalimat <i>Self-talk</i> negatif jangan lupa keterangannya
Peserta didik menulis <i>Self-talk</i> negatif	
Guru BK	Kalau sudah. Pegang kartu kalian masing-masing kemudian baca secara bergiliran <i>Self-talk</i> negatif kalian, yang lainnya memperhatikan yaa. Siapa yang ingin lebih dahulu membacakan?
BCP	Saya bu, <i>Self-talk</i> negatif saya "Ya, Tuhan! Apa yang akan terjadi jika daftar hadir saya kosong terus, bagaimana kalau saya dikeluarkan dari sekolah.
MR	Saya bu, <i>Self-talk</i> negatif saya "Saya harus berhenti

	merokok! Apakah mungkin? Tapi kalau saya tidak berhenti merokok, saya akan mendapat banyak poin pelanggaran dan di dikeluarkan dari sekolah” <i>Self-talk</i> negatif ini muncul disaat saya melanggar peraturan sekolah.
AS	<i>Self-talk</i> negatif saya “saya bodoh bahkan membaca soalnya pun saya tidak mengerti apa maksudnya” <i>Self-talk</i> negatif ini muncul ketika saya mengerjakan PR yang sulit.
ANH	<i>Self-talk</i> negatif saya “aku tidak bisa mengikuti pelajaran dalam keadaan capek!” <i>Self-talk</i> negatif ini muncul ketika saya mengikut jam pelajaran di siang hari.
NA	<i>Self-talk</i> negatif saya “Saya tidak mampu mengerjakan tugas yang terlalu sulit, karena saya tidak mengerti maksud di dalam soal itu” <i>Self-talk</i> negatif ini muncul disaat mempelajari mata pelajaran yang rumit.
II	<i>Self-talk</i> negatif saya “mengapa aku menjadi orang yang selalu di salahkan?” <i>Self-talk</i> negatif ini muncul disaat saya dinasehati oleh bapak/ibu guru.
Guru BK	Baik, ibu telah mendengarkan pernyataan <i>Self-talk</i> negatif kalian semua, ibu simpulkan permasalahan kalian di atas adalah ‘membolos’ sekarang kita akan diskusikan <i>Self-talk</i> negatif siapa yang kita bahas yang sesuai dengan permasalahan kalian di atas. Bagaimana <i>Self-talk</i> negatif siapa yang akan kita bahas dahulu?
Anggota Kelompok	<i>Self-talk</i> negatif BCP bu
Anggota Kelompok	Iya bu karena <i>Self-talk</i> negatif mirip dengan permasalahan yang saya alami
Anggota Kelompok	Iya hampir sama dengan saya juga bu
Anggota Kelompok	<i>Self-talk</i> negatif BCP bu
Anggota Kelompok	BCP saja bu
Guru BK	Baiklah kalau begitu BCP coba pegang kartu indeks kamu dan ikuti arahan ibu, di dalam kartu itu bertuliskan <i>Self-talk</i> negatif yang sering kamu katakan pada diri kamu sendiri disaat kamu sering membolos. Pikiran yang semacam itu benar-benar bisa membuat kamu tidak tenang. Jadi, hal-hal apa yang bisa kamu katakan untuk melawan <i>Self-talk</i> negatif tersebut? Seperti contoh: “sudah terlambat untuk meraih mimpiku” kamu bisa melawan itu dengan <i>Self-talk</i> positif seperti “aku akan

	meraih mimpiku, semua manusia memiliki waktunya masing-masing, jangan menjadi stress akan ada hasil yang baik jika aku terus berusaha” Apakah kamu bisa menuliskan nya NA?
BCP	Saya sudah menuliskannya bu.
Guru BK	Ibu sangat mengapresiasi usaha kamu yang sungguh-sungguh untuk menangani masalah kamu sendiri. Boleh kamu bacakan yang tertulis di kertas itu?
BCP	Emm, saya katakan pada diri saya sendiri hal-hal seperti “saya harus rajin dan giat untuk sekolah, dengan itu aku tidak akan dikeluarkan dari sekolah.”
Guru BK	Ada hal lain yang kamu tuliskan untuk diri kamu?
BCP	Ada bu. Saya mengatakan kepada diri saya untuk mengambil napas panjang dan rileks.
Guru BK	Oke. ambil posisi duduk ternyaman kamu. Ucapkan dengan yakin kalimat menenangkan dan membuat rileks dari kartu Anda. Saya ingin Anda mengatakan, " saya harus rajin dan giat untuk sekolah, dengan itu aku tidak akan dikeluarkan dari sekolah" (Ambil napas berhenti selama tiga detik lalu buang dan ulangi perkataan selama tiga kali).
BCP mempraktikkan arahan dari guru BK	
Guru BK	Bagaimana rasanya BCP?
BCP	Cukup baik. Saya merasa lebih positif, rasanya seperti saya akan bisa melakukannya tanpa merasa ketakutan.
Guru BK	Bagus. Jadi, apa yang kamu temukan adalah ketika Anda memikirkan hal-hal buruk bahwa kamu tidak dapat menyelesaikan tugas atau ujian semacam itu, maka kamu akan merasa benar-benar cemas dan stres. Akan tetapi, jika kamu memikirkan tentang hal-hal yang menenangkan dan membuat rileks, dan ibu bisa melihat kamu benar-benar menarik napas panjang ketika kamu mengatakan itu kepada diri kamu sendiri, lalu kamu akan merasa lebih baik.
BCP	Iya bu saya merasakannya
Guru BK	Proses itu tadi disebut <i>Self-talk</i> , itu merupakan cara yang sangat membantu untuk menenangkan diri sehingga bisa fokus dan menyelesaikan apa yang perlu kamu selesaikan. Untuk PR, ibu ingin kamu mempraktikkan <i>Self-talk</i> positif lima kali sehari, masing-masing paling

	tidak selama satu menit, setiap hari, sampai ibu bertemu dengan kamu lagi minggu depan. Bagi waktunya sedemikian rupa sehingga kamu mengerjakan satu atau dua latihan di pagi hari, di siang hari, dan di malam hari.
NA	Baik bu terima kasih banyak.
Guru BK	Untuk pertemuan minggu depan, kita akan mendiskusikan kembali <i>Self-talk</i> negatif yang menjadi prioritas untuk kita bahas permasalahannya beserta solusinya. Karena waktu kita terbatas ibu akan akhiri sesi konseling kelompok pada hari ini, sebelum ibu akhiri ibu ingin bertanya bagaimana kesan kalian mengikuti konseling kelompok ini?
Anggota Kelompok	Saya senang bu, karena saya dapat pengetahuan baru tentang <i>Self-talk</i>
Anggota Kelompok	Saya juga senang bu, karena bisa bertukar pendapat dengan teman yang lain
Anggota Kelompok	Kami sangat senang bu, karena konseling kelompok ini ternyata seru dan tidak menegangkan
Guru BK	Baiklah kalian sudah mengetahui solusi dari permasalahan kalian dan juga sudah berdiskusi untuk hal yang kita sepakati di pertemuan berikutnya. Ibu harap kalian dapat mengikuti arahan dengan baik untuk perubahan diri kalian. Sebelum ibu tutup ada lagi yang ingin ditanyakan?
Anggota Kelompok	Tidak ada bu.
Guru BK	Jika begitu sesi konseling kelompok hari ini akhiri. Ibu minta maaf jika ada kata-kata ibu yang menyinggung perasaan kalian selama proses konseling berlangsung dan ibu ucapkan terima kasih atas kerjasama kalian. Mari kita berdoa
Pemimpin dan anggota kelompok berdo'a bersama	

Guru BK	Berdo'a selesai, ibu akhiri Wassalamu'alaikum. wr.wb.
Anggota Kelompok	Terima kasih bu, Wa'alaikumsalam wr. wb.

