

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *POSITIVE
SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI MA. AL-
KHAIRIYAH NATAR TAHUN AJARAN 2020/2021**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan

**SRI RAHAYU NINGSIH
NPM: 1711080097**



Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1442 H/2021 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *POSITIVE
SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI MA. AL-
KHAIRIYAH NATAR TAHUN AJARAN 2020/2021**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan

Oleh

**SRI RAHAYU NINGSIH
NPM: 1711080097**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

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

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

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H/2021 M**

ABSTRAK

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

Kata kunci: konseling kelompok, *positive self talk*, motivasi belajar.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SRI RAHAYU NINGSIH

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK POSITIVE SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI MA. AL-KHAIRIYAH NATAR TAHUN AJARAN 2020/2021”** 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, Mei 2021

Penulis,



SRI RAHAYU NINGSIH
NPM. 1711080097



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

Alamat: Jl.Letkol H.Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. ☎ (0721) 783260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Positive Self Talk* untuk Meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI MA Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2020/2021
Nama : Sri Rahayu Ningsih
NPM : 1711080097
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

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

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196104011981031003

Pembimbing II

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

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda ElFiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



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

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. ☎ (0721) 783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pengembangan Media Video Interaktif Pada Pembelajaran Tematik Kelas IV SD/MI. Disusun oleh: Intan Diana Sari, NPM: 1611100364, Jurusan: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.** Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari Selasa, 27 April 2021 pukul 08.00 s.d 10.00 WIB, tempat : Ruang Sidang *Virtual Google Meet*

TIM MUNAQOSYAH

Ketua	: Dr. Nanang Supriadi, M. Sc	(.....)
Sekretaris	: Yudesta Erfayliana, M. Pd	(.....)
Penguji Utama	: Dr. Nur Asiah, M. Ag	(.....)
Penguji Pendamping I	: Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd	(.....)
Penguji Pendamping II	: Ayu Reza Ningrum, M. Pd	(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd
NIP. 199640828 1988032002

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ^{حط}

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”

(Ar-Ra’d: 11)¹



¹ QS. Ar-Ra’d Ayat 11

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur dari dalam hati yang paling dalam ku persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku Bapak Juli dan Ibu PoniyeM. yang sangat menyayangiku, memberikan semangat untukku dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tak pernah henti mendoakanku disetiap sujudnya demi kesuksesanku dan selalu mendukungku baik secara moril maupun materi, skripsi ini kupersembahkan sebagai wujud cintaku, sayangku, baktiku dan upayaku untuk memberikan sedikit kebahagiaan dan kebanggaan untuk kedua orang tuaku. Yang aku hormati dan aku banggakan selalu menguatkanmu sepenuh jiwa raga, merawatku, memotivasiku dengan nasehat-nasehat yang luar biasa dan mendoakanku agar selalu ada dalam jalan-Nya. Semoga selalu dalam lindungan Allah SWT dan keberkahan dalam setiap langkahnya.
2. Kakaku tersayang Oky Wahyudi yang selalu menyemangatkmu, memotivasiku, mendoakanku dan mendukungku baik dari segi moril maupun materi agar skripsi ini terselesaikan, semoga Allah selalu memberi kesehatan untukmu, panjang umur agar kita dapat membanggakan dan membahagiakan kedua orang tua kita yang senantiasa selalu mendoakanku, mendukungku, dorongan, membantuku baik tenaga, pikiran maupun material semangat dan motivasi.
3. Adikku tersayang Mulyadi Hermawan yang selalu senantiasa mendoakanku, mendukungku, membantuku baik tenaga, pikiran maupun material. Keluarga Besar ku yang selalu memberikan dorongan, semangat, doa dan motivasi demi meraih cita-citaku.
4. Almamaterku tercinta tempatku menimba ilmu UIN Raden Intan Lampung. Semoga selalu jaya, maju dan berkualitas

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Sri Rahayu Ningsih Penulis dilahirkan di Cisarua Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, pada tanggal 27 juli 1999. Penulis merupakan anak ke-2 dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Juli dan Ibu Poniem. Nama saudara penulis adalah Oki Wahyudi dan Mulyadi Hermawan. Pendidikan dimulai dari Madrasah Ibtidaiyah (MI) Hidayatussholihin Natar dan selesai pada tahun 2011. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke Madrasah Tsanawiyah (MTs) GUPPI Natar selesai pada tahun 2014. Lalu penulis melanjutkan Pendidikan di Madrasah Aliyah (MA) Al-Khairiyah Natar dan selesai pada tahun 2017. Selanjutnya pada tahun yang sama yaitu tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur SPAN-PTKIN. Lalu pada tahun 2020 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Pancasila Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari. Setelah itu penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MIN 8 Bandar Lampung.

Bandar Lampung, 15 Maret 2021
Yang membuat,

Sri Rahayu Ningsih

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'allamin Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita dan memberikan kita kemudahan dalam menuntut ilmu pengetahuan dan memberikan kesehatan bagi umatnya. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Keluarga dan para sahabat. Alhamdulillah dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Positive Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2020/2021”**

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Dalam penulisan skripsi ini tentu saja tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi, Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Hj. Rifda El fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan

memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.

3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan Ilmu Pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Busmayaril, S.Ag., M.Ed selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi dan terimakasih atas segala kesediaan, pengorbanan, sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan Ilmu Pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
7. Bapak Drs. Matin SN selaku Pembina yayasan Al-Khairiyah Natar yang selalu memberikan motivasi dan telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di MA Al-Khairiyah.
8. Bapak Supriyadi, M.Pd.I selaku Kepala Sekolah MA Al-Khairiyah Natar Lampung Selatan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
9. Desi Riskayanti, S.Pd selaku guru bimbingan konseling MA Al-Khairiyah Natar yang telah membantu proses penelitian dari awal sampai terselesaikannya proses penelitian.

10. Mba Indri Astuti, Mba Lulu, Mba Ulfa dan kak Arifin yang banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2017 Kelas D yang sama-sama berjuang demi gelar S.Pd yang saling menyemangati satu sama lain.
12. Sahabat-sahabatku tercinta yang selalu membantu, menyemangati, memotivasi dan menemani setiap proses yang dilalui, sepanjang perjuangan susah senang bersama Alma Rizky Nafia, Siska Itma Yunita, Tika Nur 'Aini dan Umi Fajriatul Qodriah yang selama ini sudah banyak membantu.
13. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas bantuan, dukungan, doanya. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kebekahan disetiap langkah yang kita lakukan dan Semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Bandar Lampung, 15 Maret 2021

Penulis,

Sri Rahayu Ningsih

1711080097

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Penelitian Relevan	10
H. Metode Penelitian	14
I. Sistematika Pembahasan	19

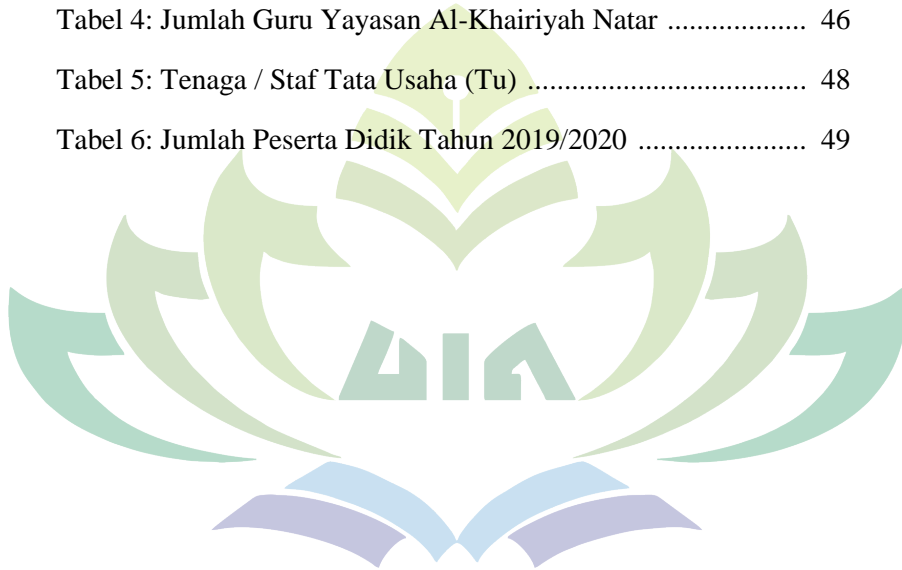
BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok	21
1. Pengertian Konseling Kelompok	21
2. Tujuan Konseling Kelompok	21
3. Komponen Konseling Kelompok	23
4. Asas-Asas Dalam Konseling Kelompo	23
5. Tahap Penyelenggaraan Konseling Kelompok	25
6. Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok	26
7. Pasca Konseling Kelompok	29
B. Teknik <i>Positive Self Talk</i>	29
1. Asal Muasal Teknik <i>Positive Self Talk</i>	29
2. Pengertian Teknik <i>Positif Self Talk</i>	31

3.	Macam-Macam Teknik <i>Positive Self Talk</i>	34
4.	Kegunaan Dan Teknik Evaluasi <i>Positive Self Talk</i>	35
5.	Variasi-Variasi Teknik <i>Positive Self Talk</i>	35
6.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Positive Self Talk</i>	36
7.	Langkah-Langkah Melakukan Teknik <i>Positive Self Talk</i>	37
8.	Kelebihan Dan Kelemahan Teknik <i>Positive Self Talk</i>	38
C.	Motivasi Belajar	39
1.	Pengertian Motivasi Belajar	39
2.	Fungsi Motivasi	40
3.	Indikator Motivasi Belajar	41
4.	Aspek-aspek Motivasi Belajar	43
5.	Elemen Motivasi Belajar	43
6.	Jenis-jenis Motivasi	44
 BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN		
A.	Gambaran Umum Objek	44
B.	Penyajian Fakta dan Data Penelitian	50
 BAB IV ANALISIS PENELITIAN		
A.	Hasil Penelitian	55
B.	Temuan Penelitian	63
 BAB V PENUTUP		
A.	SIMPULAN	65
B.	REKOMENDASI	66
 DAFTAR RUJUKAN		67
 LAMPIRAN		
	Lampiran 1	70
	Lampiran 2	71
	Lampiran 3	72
	Lampiran 4	74
	Lampiran 5	77
	Lampiran 6	82

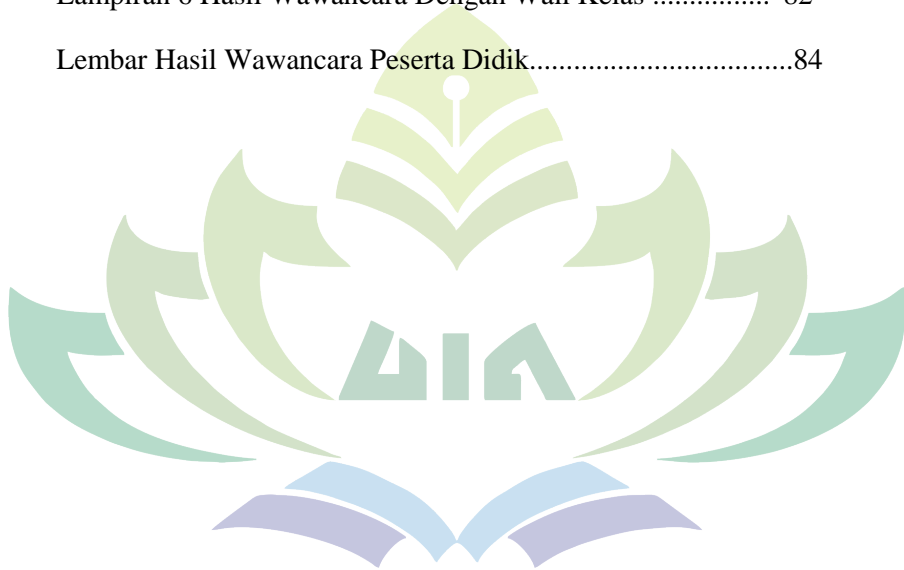
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1: Data Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2020/2021	6
Tabel 2: Tabel Perbedaan dan Persamaan Dengan Penelitian Terdahulu	13
Tabel 3: Jumlah Guru dan Karyawan Yayasan Al-Khairiyah Natar 46	
Tabel 4: Jumlah Guru Yayasan Al-Khairiyah Natar	46
Tabel 5: Tenaga / Staf Tata Usaha (Tu)	48
Tabel 6: Jumlah Peserta Didik Tahun 2019/2020	49



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pedoman Observasi	70
Lampiran 2 Pertanyaan Wawancara Untuk Guru BK	71
Lampiran 3 Lembar Wawancara Untuk Wali Kelas	72
Lampiran 4 Lembar Pertanyaan Untuk Peserta Didik	74
Lampiran 5 Hasil Wawancara Dengan Guru BK	77
Lampiran 6 Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas	82
Lembar Hasil Wawancara Peserta Didik.....	84



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

1. Konseling Kelompok

Menurut Latipun Konseling Kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah.¹

Sedangkan menurut Lesmana Konseling Kelompok adalah hubungan yang membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (konseli) agar dapat menghadapi persoalan atau konflik yang dihadapi dengan lebih baik.²

Dari uraian definisi Konseling Kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok dapat diartikan sebagai proses bimbingan pemberian bantuan yang dilaksanakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan menggunakan mediator konselor profesional untuk memandu pelaksanaan pemberian bantuan agar konseli atau peserta didik dapat menyelesaikan permasalahan yang di hadapi.

2. Teknik *Self Talk*

Menurut Diswantika, Teknik *Self-Talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu.³

¹ Namora lumongga lubis & hasnida, *konseling kelompok* , (Jakarta: kencana), 2016. h.24

² *Ibid*, h.25

³Suprihatin, Siti. "Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa." *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro* 3, no. 1 (2015): 73-82.

Zastrow mengatakan bahwa *Self-Talk* dapat memberi *mood* yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.⁴

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Positive Self Talk* adalah pernyataan yang mengandung motivasi yang diucapkan setiap hari secara berulang-ulang guna memberi semangat dan memotivasi diri sendiri.

3. Motivasi Belajar

Purwanto berpendapat bahwa Motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.⁵

Sedangkan menurut Hamalik Motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai oleh timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.⁶

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

4. MA Al-Khairiyah Natar

MA Al-Khairiyah Natar adalah salah satu Madrasah Aliyah yang ada di Desa Krawangsari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, adapun sekolah ini berada di Jln. Krawangsari No.123 Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung 35362.

⁴Merry Reviliana, *Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020*, h.27

⁵ Indrati Endang Mulyaningsih. *Pengaruh Interaksi Sosial Keluarga, Motivasi Belajar, Dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar*, Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, Vol. 20, Nomor 4, Desember 2014, H.444

⁶ *Ibid*, h.444

Berdasarkan istilah yang sudah dijelaskan secara singkat diatas, maka maksud dari keseluruhan judul ini adalah **“Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Positive Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2020/2021”**.

B. Latar Belakang Masalah

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan unsur yang sangat penting dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Di dunia pendidikan terutama kegiatan belajar, kelangsungan dan keberhasilan proses belajar mengajar tidak hanya di pengaruhi dari faktor intelektual saja tapi dari faktor non-intelektual juga sangat berperan penting dalam menentukan hasil belajar, salah satunya kemampuan peserta didik untuk memotivasi dirinya.

Peserta didik yang bersungguh-sungguh dalam proses belajarnya sampai memahami apa yang di pelajari sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan itu peserta didik yang mempunyai motivasi tinggi. Motivasi juga daya tarik fisik yang menumbuhkan hal positif di diri individu yang harus dikembangkan oleh setiap peserta didik demi mencapai satu tujuan. Motivasi juga sangat berperan penting dalam diri seseorang seperti timbulnya rasa gairah, bersemangat dan rasa senang dalam diri individu sehingga mempunyai motivasi yang tinggi untuk melakukan hal-hal positif.

Menurut Ali Imron ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi motivasi dalam proses belajar yang positif seperti salah satunya kondisi psikis peserta didik. Kondisi ini juga dapat dilihat saat kondisi psikis nya dalam keadaan bagus seperti menyenangkan dan gembira maka motivasi yang timbul juga akan baik. Tetapi sebaliknya kalau kondisi psikisnya tidak bagus maka motivasi diri yang muncul juga akan menurun.

Sebagaiman Firman Allah dalam Q.S Al-Mujadalah Ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

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

Ayat di atas menegaskan bahwa ilmu yang dimaksud adalah ilmu yang bermanfaat bagi dirinya dan tidak merugikan orang lain. Ilmu pengetahuan dapat meningkatkan kemuliaan dan derajat sebagai manusia dibandingkan orang yang tidak berilmu pengetahuan. Hal ini berarti betapa pentingnya menuntut ilmu pengetahuan yang dilaksanakan mulai dari jenjang pendidikan dasar hingga ke jenjang perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil pra penelitian pada tanggal 3 agustus 2020 yang diperoleh melalui wawancara yang dilakukan penulis dengan peserta didik di MA Al-Khairiyah Natar, mereka mempunyai masalah motivasi belajar yang masih rendah. Peserta didik ini berkata bahwasannya mereka kurang mempunyai dorongan semangat dan kebutuhan yang positif pada diri mereka dikarenakan ada beberapa pikiran negatif pada diri sendiri ataupun orang lain. Adanya persepsi negatif karena ada perasaan tidak mampu dalam mengerjakan sesuatu hal saat mengikuti proses pembelajaran. Lingkungan sekitar seperti teman-teman, pendidik bahkan orang tua yang tidak mendukung dan ikut menyalahkan atas ketidakmampuan tersebut akan membuat keyakinan irasionalnya lebih parah, sehingga menyebabkan peserta didik tersebut beranggapan negatif terhadap diri sendiri. Peserta didik yang mengalami masalah kurangnya motivasi diri di MA Al-Khairiyah terlihat

kurang berkeinginan untuk berhasil atau berprestasi karena kurang percaya akan kemampuan yang dimiliki.

Adapun hasil wawancara penulis dengan guru BK di MA Al-Khairiyah Natar yang bernama Desi Riskayanti, S.Pd mengatakan bahwa:

“.....Ada beberapa peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah dikarenakan berbagai faktor salah satunya faktor lingkungan yang tidak kondusif yaitu latar belakang keluarga mereka yang *brokenhome*, ataupun dari keluarga yang kurang mampu, sehingga peserta didik merasa tidak mendapatkan dukungan dari keluarga hal ini yang dapat mempengaruhi motivasi belajar peserta didik menjadi rendah. Dan juga peserta didik merasa tidak mendapatkan penghargaan kepada diri mereka misalnya dalam bentuk pujian atau hadiah yang semestinya dapat dijadikan sebagai penguat untuk motivasi belajar mereka. Faktor lain yang menyebabkan kurangnya motivasi belajar pada peserta didik adalah anggapan negatif tentang dirinya yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain”⁷

Untuk mengatasi masalah diatas diperlukan cara yang tepat untuk mengatasinya salah satunya yaitu dengan upaya memberikan bantuan kepada peserta didik agar mampu menyesuaikan diri secara baik dapat diwujudkan dengan kontribusi layanan bimbingan dan konseling. Pada dasarnya tujuan umum pelayanan bimbingan dan konseling itu sendiri sejalan dengan tujuan pendidikan karena bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari sistem pendidikan.

⁷ Sumber: Wawancara Dengan Guru BK MA Al-Khairiyah Natar Pada Tanggal 3 Agustus 2020

Tabel 1
Data Motivasi Belajar Peserta Didik MA Al-Khairiyah
Natar Tahun Ajaran 2020/2021

No	Nama	Indikator					Jumlah Indikator Individu	Motivasi Belajar
		1	2	3	4	5		
1	A		✓			✓	2	Rendah
2	AVE			✓		✓	2	Rendah
3	ADD	✓			✓		2	Rendah
4	A			✓	✓		2	Rendah
5	ATJ	✓				✓	2	Rendah
6	D		✓				1	Rendah
7	DK	✓				✓	2	Sedang
8	DR		✓		✓		2	Rendah
9	DS				✓		1	Rendah
10	DD			✓			1	Rendah

Sumber : Dokumentasi Dari Guru BK Peserta Didik Kelas XI
 Yang Mengalami Motivasi Belajar Rendah MA Al-Khairiyah
 Natar Tahun Ajaran 2020/2021.⁸

Keterangan indikator motivasi belajar, menurut Uno indikator motivasi belajar dalam diri peserta didik diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil
2. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar.
3. Adanya harapan dan cita-cita masa depan.
4. Adanya penghargaan dalam belajar.
5. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar⁹

Pada tabel ini menunjukkan bahwa terdapat 10 peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah, pada dirinya dan terlihat tidak adanya hasrat untuk berhasil, tidak adanya penghargaan dalam proses belajar dan masih banyak lagi dan

⁸ Dokumentasi guru BK al-khairiyah

⁹<http://www.pendidikanekonomi.com/2014/10/indikator-motivasi-belajar.html> (di akses pada tanggal 10 september 2020 jam 11.30)

terkadang kegagalan sebelumnya yang pernah di alami juga mempengaruhi keyakinan berfikirnya.

Peserta didik menganggap bahwa dirinya bodoh dan kesalahan tersebut tidak dapat diperbaiki dengan begitu memperlihatkan peserta didik kurang mempunyai keinginan berhasil. Perasaan tersebut dapat mempengaruhi semangat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, seperti membenci gurunya atau mata pelajarannya sehingga hasil belajar juga tidak akan optimal.¹⁰

Dalam konseling kelompok dapat digunakan dan diharapkan lebih efektif dalam mengatasi permasalahan peserta didik. Metode atau pendekatan ini memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia bisa mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Merry Reviliana dengan judul, “Penggunaan Teknik *Positive Self-Talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020”. Pada penelitian ini ditegaskan bahwa teknik *Self Talk* efektif untuk meningkatkan dan menumbuhkan motivasi belajar peserta didik.

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 Hackfod dan Scwenkmezger, *Possitive Self Talk* adalah dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.¹¹ Dengan kata lain *Possitive Self Talk* merupakan pembicaraan

¹⁰<http://www.pendidikanekonomi.com/2014/10/indikator-motivasi-belajar.html> (di akses pada tanggal 10 september 2020 jam 11.30)

¹¹ Michael, Murphy. *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self Talk For Use In An Appreciative Manager Model*. Dissertation. Proquest Information And Learning Company.3258975

yang sifatnya positif dan membangkitkan individu menjadi lebih berani dan tidak cemas terhadap apa yang ada dihadapannya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Positive Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2020/2021”**

C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka fokus pembahasan dalam penelitian ini adalah “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Positive Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI Ma Al-Khairiyah Natar” yang sub-fokus penelitiannya sebagai berikut:

1. Pelaksanaan
2. Evaluasi

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI di MA Al-Khairiyah Natar?
2. Bagaimana evaluasi layanan konseling kelompok menggunakan teknik *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI di MA Al-Khairiyah Natar?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI di MA Al-Khairiyah Natar?
2. Untuk mengetahui evaluasi layanan konseling kelompok menggunakan teknik *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI di MA Al-Khairiyah Natar?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk melakukan pembuktian tentang berpengaruh atau tidaknya bahwa konseling kelompok dengan teknik *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI di MA Al-Khairiyah Natar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, dapat pengetahuan dan pemahaman tentang bagaimana konseling kelompok dengan teknik *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan
- b. Bagi peserta didik, bermanfaat bagi mereka yang memiliki motivasi belajar yang rendah dan pemikiran yang baik juga bisa meningkatkan motivasi belajarnya.

G. Penelitian Relevan

Sejauh pengamatan penulis, dalam suatu penelitian diperlukan dukungan hasil-hasil penelitian yang telah ada sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian, berdasarkan penelitian yang telah ada sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan oleh Indryastuti Wulaningsih dengan judul, “Efektivitas *Positive Self Talk* Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas Ix Smp N 3 Banguntapan” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *positive self talk* terhadap motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design* dengan subjek siswa kelas IX dengan jumlah 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Pemilihan subjek menggunakan teknik *sampling kuota* dan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala motivasi belajar. Skala tersebut telah melalui uji validitas dengan menggunakan *expert judgment* dan dinyatakan valid. Reliabilitas skala motivasi belajar diuji menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan diperoleh koefisien 0,862 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan uji *Wilcoxon* melalui program *SPSS Statistics ver 20*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *positive self talk* efektif terhadap motivasi belajar pada siswa yang dilihat dari uji *Wilcoxon* pada hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan taraf signifikansi $p = 0,012 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Pengaruh pemberian *treatment* tersebut bersifat positif yang ditunjukkan dari peningkatan rata-rata (*Mean*) skor pada kelompok eksperimen dari 72,5 menjadi 107,88. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka *positive self talk* terbukti efektif terhadap motivasi belajar siswa kelas IX di SMP N 3 Banguntapan.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Fitri Ayu N dengan judul, “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Positive Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik Di Smp N 1 Sumberejo Tahun Pelajaran 2019/2020” Masalah dalam penelitian ini adalah

rendahnya *Self efficacy* peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo, sehingga perlu ada upaya untuk meningkatkan *Self efficacy* dengan memberikan layanan konseling individu dengan teknik *positive self talk*. Tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui efektifitas konseling individu dengan teknik *positive self talk* dapat meingkatkan *self efficacy* pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Sumberejo. Jenis penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif eksperimen* dengan desain penelitian *pre-eksperimental design jenis One-Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian 5 orang peserta didik yang diambil dengan menggunakan Teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotetis H_a diterima sedangkan hipotetis H_o ditolak. Ini terbukti dengan hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon taraf signifikansi* $p = 0,043 < 0,05$ hal ini menunjukkan H_o ditolak. *pretest* diperoleh 9,8 dan *posttest* 10,6 Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik SMP N 1 Sumberejo. Dengan demikian penelitian ini menyarankan agar konseling individu dengan teknik *self talk* dapat digunakan untuk membantu meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Merry Reviliana dengan judul, “Penggunaan Teknik *Positive Self-Talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020” Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dalam proses pembelajaran, jika seorang peserta didik tidak memiliki motivasi yang baik, maka akan sulit untuk dapat mencapai tujuan dari

pembelajaran. Hasil belajar akan optimal jika peserta didik memiliki motivasi dalam belajar, semakin tepat motivasi yang diberikan, maka akan semakin berhasil pula proses pembelajaran itu. Motivasi belajar yang rendah masih terdapat pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui Peranan teknik *positive self-talk* untuk membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran. Desain penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design*. Peneliti menggunakan *pretest and posttest design*, karena dalam penelitian ini untuk mengetahui peranan teknik *positive self-talk* dalam mengembangkan motivasi belajar peserta didik yang dijadikan sampel penelitian, dalam desain ini, sampel dikenakan 2 kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan untuk mengukur tingkat motivasi belajar sebelum diberikan perlakuan (*Treatment*) dan pengukuran kedua dilakukan tingkat motivasi belajar sesudah diberikan perlakuan (*Treatment*). Hasil perhitungan pengujian diperoleh menunjukkan nilai hitung sebesar -2.207 ada taraf signifikan 5% dan diketahui *asympt. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, artinya ada perbedaan antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa dapat digunakan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* dalam mengembangkan motivasi belajar peserta kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020.

Tabel 2

Persamaan Dan Perbedaan Dengan Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti, Judul, dan Tahun Penelitian	Perbedaan	Persamaan

1.	Indryastuti Wulaningsih dengan judul, “Efektivitas <i>Positive Self Talk</i> Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas Ix Smp N 3 Banguntapan”	Jenis penelitian	Sama-sama menggunakan teknik <i>self talk</i> untuk meningkatkan motivasi belajar
2.	Fitri Ayu N dengan judul, “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Positive Self Talk</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Peserta Didik Di Smp N 1 Sumberejo Tahun Pelajaran 2019/2020”	Jenis penelitian, layanan yang digunakan dan masalah yang diteliti	Menggunakan teknik <i>self talk</i>
3.	Merry Reviliana dengan judul, “Penggunaan Teknik <i>Positive Self-Talk</i> Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020”	Jenis penelitian	Sama-sama menggunakan teknik <i>self talk</i> untuk meningkatkan motivasi belajar

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Lexy J Moloeng) Metode kualitatif merupakan suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-

kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Menurut Lexy J. Moeloeng penelitian kualitatif memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) mempunyai latar alami; (2) penelitian sebagai instrument utama; (3) menggunakan metode kualitatif; (4) analisis data secara induktif; (5) teori dari dasar (*grounded theory*); (6) berifat deskriptif; (7) lebih mementingkan proses dari pada hasil; (8) adanya batas yang ditentukan oleh fokus penelitian; (9) adanya kriteria untuk keabsahan data; (10) desain penelitain bersifat sementara; (11) hasil penelitian dirundingkan dan disepakati bersama.¹²

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif dalam penelitian ini yaitu mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di MA Al-Khairiyah Natar.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang penulis gunakan adalah studi kasus. Salah satu jenis penelitian kualitatif berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (*case study*). Studi kasus (*case study*) merupakan strategi penelitian dimana didalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses atau sekelompok individu. Kasus-kasus dibatasi oleh waktu dan aktivitas dan peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan.

Dengan demikian penelitian ini berupaya mengumpulkan data-data atau informasi obyektif di lapangan mengenai pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik positive self talk untuk meningkatkan

¹² Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017) h 26.

motivasi belajar peserta didik kelas XI MA Al-Khairiyah Natar yang kemudian di telaah, dikaji dan diolah secara deskriptif. Pengumpulan data tidak dipandu oleh teori, tetapi dipandu oleh fakta-fakta yang ditemukan pada saat penelitian di lapangan. Oleh karena itu peneliti membiarkan permasalahan-permasalahan muncul atau dari data dibiarkan terbuka untuk diinterpretasikan. 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.

3. Partisipan dan Tempat Penelitian

a. Partisipan

Adapun partisipan dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling di MA Al-Khairiyah Natar dan peserta didik di MA Al-Khairiyah Natar.

b. Tempat Penelitian

Adapun tempat penelitian ini di MA Al-Khairiyah Natar di Jl Lintas Sumatra Krawangsari Natar Lampung selatan.

4. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan langsung terhadap fenomena fenomena obyek yang diteliti secara obyektif dan hasilnya akan dicatat secara sistematis agar diperoleh gambaran yang lebih konkret tentang kondisi dilapangan.¹³

Observasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah melakukan pengamatan terhadap perubahan pada peserta didik setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Positive Self Talk* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

¹³ *ibid*, h 174.

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 juga dapat diartikan percakapan langsung dan tatap muka (*face to face*) dengan maksud tertentu.¹⁴

Wawancara dilakukan pertama kali pada tanggal 3 agustus 2020 dilakukan pada guru BK yaitu Ibu Desi Riskayanti S.Pd dengan memberikan pertanyaan seputar motivasi belajar dan pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan guru BK untuk meningkatkan motivasi belajar, pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada guru BK sesuai dengan pedoman wawancara yang sudah di buat sebelumnya.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu teknik mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah prasasti, notulen rapat, agenda dan sebagainya.¹⁵

Metode dokumentasi yang digunakan oleh penulis adalah untuk mendapatkan data-data mengenai gambaran umum sekolah yaitu profil sekolah, tujuan sekolah, visi dan misi sekolah MA Al-Khairiyah Natar.

¹⁴ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial* (Bandung: Mandar Maju, 2018) h 139.

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* (jakarta: Rineka Cipta, 2017) h 177.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara yang digunakan untuk menguraikan keterangan-keterangan atau data yang diperoleh agar data tersebut dapat di pahami, bukan hanya oleh orang yang mengumpulkan data tetapi juga oleh orang lain. Analisis data diartikan sebagai perolehan dan hasil interview, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data dalam katagori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah untuk di pahami. Setelah data-data terkumpul langkah selanjutnya adalah dianalisis untuk menghasilkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan masalah yang ada. Dalam mengolah data melalui tiga tahap yaitu:

a. Data *Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah penulis untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.

b. Data *Display* (Penyajian Data)

Penyajian data merupakan proses pengecekan dalam penelitian yang dilakukan untuk memudahkan penulis mengkonstruksi data kedalam sebuah gambaran sosial dalam bentuk kalimat atau kata-kata, selain itu untuk memeriksa sejauh mana kelengkapan data yang tersedia dari hasil penelitian yang di laksanakan. Dengan menyajikan data maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami.

c. Penarikan kesimpulan/*Verifikasi*

Penarikan kesimpulan adalah upaya mengkonstruksikan data dan menggambarkan secara mendalam mengenai masalah yang diteliti.

6. Triangulasi Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbarui dari konsep validitas dan realibitas menurut versi "*positivisme*" dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri. Pengecekan suatu data dilakukan bertujuan untuk memperoleh data yang akurat, yaitu dengan cara mengoreksi data satu persatu agar dapat diketahui kesalahan-kesalahan yang ada. Dalam penelitian kualitatif, temuan atau data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti.¹⁶

Dalam memenuhi keabsahan data penelitian ini dilakukan triangulasi dengan sumber. Menurut Patton triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.¹⁷ Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.

I. Sistematika Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini akan disistematika menjadi lima bab yang saling berkaitan satu sama lain. Sebelum memasuki bab pertama akan didahului dengan: halaman sampul, halaman judul, halaman persetujuan, halaman

¹⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, CV, 2018) h 183.

¹⁷ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. 330

pengesahan, halaman pernyataan keaslian, halaman abstrak, halaman motto, halaman riwayat hidup, halaman persembahan, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, halaman daftar dan lampiran.

Pada bab pertama atau pendahuluan berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian serta sistematika pembahasan. Pada bab kedua atau landasan teori berisi tentang landasan teori-teori yang berkaitan dengan tema skripsi. Pada bab ketiga atau deskripsi objek penelitian berisi tentang gambaran umum objek penelitian serta penyajian fakta dan data penelitian. Pada bab keempat atau analisis penelitian berisi tentang analisis data penelitian yang disesuaikan dengan rumusan masalah atau sub-fokus penelitian serta temuan penelitian. Pada bab kelima atau penutup berisi tentang simpulan yang menyajikan secara ringkas seluruh penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian simpulan diperoleh.

Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya. Rekomendasi dirumuskan berdasarkan hasil penelitian, berisi uraian mengenai langkah-langkah apa yang perlu diambil oleh pihak-pihak terkait dengan hasil penelitian yang bersangkutan.

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 di artikan bahwa Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang di lakukan 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 di hadapinya.¹

Konseling Kelompok sendiri menurut Prayitno adalah kegiatan yang di lakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dalam arti semua peserta dalam kegiatan kelompok itu sendiri saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain sebagainya. Apa yang di bicarakan semuanya bermanfaat untuk diri peserta didik yang bersangkutan dan anggota lainnya.²

Sementara Amti menjelaskan bahwa Konseling Kelompok secara tidak langsung dapat di kaitkan sebagai layanan konseling perorangan yang di dilaksanakan dalam suasana kelompok . Dimana ada konselor dan ada konseli, yaitu anggota kelompok disana terjadi hubungan konseling yang di usahakan seperti konseling individu, terbuka dan penuh keakraban.³

¹ Rifda El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta, Idea Press Yogyakarta, 2014, h.10

² Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, Jakarta, Gramedia Pustaka, 2010 , Hlm.3.

³ Prayitno Dan Emit E. *Dasar Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta, Pt Rineka Cipta, 2004, Hlm.311

Sedangkan menurut Rifda El Fiah dalam bukunya *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* menjelaskan bahwa Konseling Kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan dan di arahkan kepada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.⁴

Dari beberapa uraian definisi konseling kelompok di atas dapat di simpulkan bahwa Konseling Kelompok dapat di artikan sebagai proses bimbingan pemberian bantuan yang di laksanakan memanfaatkan dinamika kelompok dengan menggunakan mediator konselor profesional untuk memandu pelaksanaan pemberian bantuan agar konseli atau peserta didik dapat menyelesaikan permasalahan yang di hadapi dan dapat mengembangkan pribadi yang baik selaras dengan lingkungannya dan dimana anggota kelompok saling berinteraksi berbagi pengalaman untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang di hadapi anggota kelompok itu sendiri dan bantuan yang di berikan tetap bersifat individu namun dalam suasana kelompok dengan harapan anggota kelompok dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang di hadapi.

2. Tujuan konseling kelompok

Menurut Prayitno, tujuan bimbingan dan konseling kelompok adalah:

a. Tujuan Umum

Tujuan Umum Konseling Kelompok adalah berkembang kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi,

⁴ Rifda El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Idea Press Yogyakarta, Yogyakarta, 2014, Hlm.111

wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit serta tidak efektif

b. Tujuan Khusus

Secara Khusus tujuan Konseling Kelompok untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta didik. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan sikap yang kemampuan di wujudkannya tingkah laku yang lebih efektif.⁵

3. Komponen Konseling Kelompok

Komponen-komponen yang terdapat dalam konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok

a. Pemimpin Kelompok menurut Prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri, dalam hal ini pemimpin konseling kelompok adalah konselor.

b. Anggota kelompok anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling, ada berbagai macam konseli dalam anggota konseling kelompok. Konselor harus peka terhadap karakter para konseli.⁶

4. Asas-Asas Dalam Konseling Kelompok

Menurut Prayitno terdapat beberapa asas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya sebagai berikut:

⁵ Prayitno dan Emti .E. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta, RinekaCipta, 2004, hlm.312.

⁶ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta, Ghalia Indonesia, 1995. hlm 39.

a. Asas Kerahasiaan

Asas Kerahasiaan adalah segala sesuatu yang di bicarakan konseli pada konselor tidak boleh di sampaikan pada orang lain, lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak di ketahui oleh orang lain. Asas ini merupakan asas kunci dalam pelaksanaan bimbingan konseling.

b. Asas Kesukarelaan

Asas Kesukarelaan adalah proses bimbingan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak konselor maupun konseli. Konseli di harapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu atau merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang di hadapinya, serta mengungkap segenap fakta, data dan seluk beluk berkenaan dengan permasalahannya itu pada konselor dan konselor hendaknya memberi bantuan dengan tidak terpaksa atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas Keterbukaan

Asas Keterbukaan adalah dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat di perlukan keterbukaan, baik dari pihak konselor maupun pihak konseli. Keterbukaan yang di maksud bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar lebih dari itu di harapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk memecahkan masalah.

d. Asas Kekinian

Asas kekinian adalah masalah yang di tanggulangi adalah masalah yang sedang terjadi bukan masalah yang sudah lampau dan juga bukan masalah yang mungkin akan di alami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau atau masa yang akan datang yang perlu di bahas dalam upaya bimbingan yang sedang di laksanakan itu, pembahasan tersebut

hanyalah merupakan latar belakang atau latar depan dari masalah yang di hadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang di alami dapat terselesaikan.

e. Asas Kegiatan

Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila konseli tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

f. Asas Kenormatifan

Asas Kenormatifan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum atau Negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.⁷

5. Tahap Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Dalam buku Panduan Oprasional Penyelenggaraan bimbingan konseling (POP) langkah-langkah penyelenggaraan bimbingan konseling sebagai berikut:

a. Pra Konseling

Pembentukan Kelompok (*Forming*). Kelompok dapat di bentuk dengan mengelompokkan 2-10 peserta didik atau konseli yang memiliki masalah relatif sama mereka adalah peserta didik atau konseli yang

- 1) Merasa memiliki masalah dan secara perorangan datang sendiri sesuai tawaran bantuan atas masalah tertentu yang di umumkan guru bimbingan dan konseling atau konselor
- 2) Secara bersama merasa memiliki masalah yang sama atau masalah individu dalam kelompok (Datang sendiri) yang memerlukan bantuan guru bimbingan konseling atau konselor.

⁷ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta, Ghalia Indonesia, 1995, hlm.39.

- 3) Di undang oleh guru bimbingan konseling atau konselor karena berdasarkan hasil *assessment*, observasi perilaku pada saat layanan dan *referral* dari guru bidang studi, wali kelas, pimpinan sekolah laboran, orang tua yang di prediksi memiliki masalah (Menunjukkan indikator) yang relatif sama.

6. Pelaksanaan Konseling

Pelaksanaan Konseling Kelompok melalui tahap-tahap berikut ini :

- 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 *under standing* 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 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) Mengingatn kembali apa yang telah di sepakati 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 di pahami 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 di hadapi oleh tiap anggota kelompok

- 3) Mengeksplorasi masalah yang di keluarkan 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 di sesuaikan dengan pendekatan serta teknik konseling yang di gunakan.
- 5) Memandu kelompok merangkum 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 di realisasikan dalam kehidupan nyata.

d. Tahap Pengakhiran (*Terminating Stage*)

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

7. Pasca Konseling Kelompok

Setelah seluruh rangkaian konseling kelompok di laksanakan maka konselor dapat melakukan kegiatan berikut:

- a. Mengevaluasi perubahan yang di capai dan menetapkan tindak lanjut kegiatan yang di

butuhkan secara individual setiap anggota kelompok sehingga masalah konseli dapat benar-benar terentaskan

- b. Menyusun laporan konseling kelompok.⁸

B. Teknik *Positif Self Talk*

1. Asal Muasal Teknik *Self-Talk*

Seligman dan Reichenerg (2013) mendeskripsikan *Self-Talk* sebagai sebuah *Pop-Talk* (Pembicaraan yang dimaksud untuk membangkitkan keberanian atau antusiasisme) positif yang diberikan seseorang pada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *Self-Talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self-Talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dan pendekatan-pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya.

Self-Talk bersifat *Self-Ful Filling* dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self-Talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *Self-Talk* positif. *Self-Talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.⁹

Seseorang dapat menggunakan dua macam *Self-Talk*, positif dan negatif (Egan,2010). *Self-Talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain

⁸ Muh Farozin, M.Pd., dkk., *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*, Jakarta, Kemendikbud Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Pendidik, 2016. hlm. 151.

⁹Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017), h.223

(Misalkan orang tua, guru, teman sebaya) tentang dirinya (Burnet & McCrindle, 1999). *Self-Talk* positif, seperti yang dideskripsikan di atas adalah tipe yang ingin diajarkan kepada konselinya agar dapat digunakan. Proses mengajarkan pada konseli tentang penggunaan *Self-Talk*, konselor profesional bisa memerintahkan konseli untuk memfokuskan pada pikiran-pikiran ini.

Sebuah metode empat-langkah populer untuk mengurangi *Self-Talk* negatif disebut metode *countering* (M.E. Young, 2013) dalam langkah pertama, tujuannya dalam untuk mendeteksi dan mendiskusikan *Self-Talk* negatif. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor profesional untuk mengetahui dalam *Self-Talk* negatif yang mana konseli terlibat, seberapa sering *Self-Talk* negatif terjadi dan tipe-tipe situasi yang memunculkan *Self-Talk* negatif. Yang mengusulkan untuk meminta konseli membawa sebuah kartu indeks untuk mencatat semua kritik yang dibuatnya terhadap dirinya. Kartu indeks ini akan menyediakan informasi berharga kepada konselor profesional dan juga membantu konseli memahami perasaan-perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadap dirinya.

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

negatif tetapi konseli juga dapat menyadari bahwa ada hal lain yang ingin ditanganinya selama sesi-sesi konseling.¹⁰

2. Pengertian Teknik *Positive Self Talk*

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

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

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

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

¹⁰Ibid, h. 225

mengalami stres dan gangguan emosional.¹¹ Berikut adalah contoh dari kalimat *Self-Talk* yang tidak rasional: “Saya adalah orang yang paling gemuk di seluruh dunia”. Kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar-benar memiliki badan paling berat di seluruh dunia dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam *Guinness Book of Record*.

Zastrow mengatakan bahwa *Self-Talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.¹² Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “Saya merasa sehat, kuat, bahagia” Penjelasan mengenai manfaat *self-talk* diatas dapat dirangkum dalam sebuah kalimat, yaitu: Semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. *Self-Talk* negatif dalam teori REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) disebut sebagai ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional.

REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kasual dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai lebih REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) sebagai suatu terapi psikologis. Karena *Self-Talk*

¹¹Prilly Ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Karanganom*, h.20

¹²Merry Reviliana, *Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020*, h.27

merupakan bagian yang mendasar dalam REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), maka *Self-Talk* juga memiliki *Self-Talk* sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self-talk* menurut Pearson (2001), antara lain:

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

- f. Ulangi afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

Karena *Self-Talk* merupakan bagian dari REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), maka cara kerja *Self-Talk* tidak berbeda dengan cara kerja REBT. Corey mengatakan bahwa menurut REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) manusia berpikir, beremosi dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi atas situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis: “Ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak” Keterangan tersebut memaknai aplikasi dari REBT, yaitu bahwa dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsi, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode *Perseptual-Kognitif, Emotif-Evokatif, Dan Behavioristik-Reedukatif*¹³

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”.

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

- b. *Self-Talk* positif tentang orang lain: "Sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerja sama".
- c. *Self-Talk* negatif tentang diri sendiri: "Setiap kali aku ikut diklat kok sepertinya tidak pernah berhasil".
- d. *Self-Talk* negatif tentang orang lain: "Setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang"¹⁴

4. Kegunaan dan Teknik Evaluasi *Self-Talk*

Self-Talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti *Perfesionisme*, kekhawatiran, *Self-Esteem*, pengelolaan amanah, teknik ini dapat juga digunakan dengan konseli-konseli yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya jika seorang konseli 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.¹⁵

5. Variasi-Variasi Teknik *Self-Talk*

Salah satu variasi teknik *Self Talk* adalah P dan Q method (Metode P dan Q) dalam metode ini, ketika *Self-Talk* negatif dimulai, konseli *pause* (P) (Berhenti), mengambil napas dalam-dalam, dan *question* (Q) (Menanyai) dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaanya seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga konseli dapat

¹⁴Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang*, h.38

¹⁵Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.231

menangani perasaan-perasaanya 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 terdistrosi sedang atau ekstrem dan membantu atau merugikan.

Southam-Gerow dan Kendali megusulkan bahwa ketika bekerja dengan anak-anak berusaha mengidentifikasi *self-talk* mereka konselor profesional dapat meminta anak itu untuk membayangkan pikiran sebagai sebuah *thought bubbles* yang berseliweran dikepala mereka persis seperti dalam komik. Alternatif ini untuk membantu membuat konsep *self-talk* lebih mudah dimengerti oleh anak-anak yang lebih mudah.¹⁶

6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Talk*

Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Talk* :

a. Tempat Pertama Individu Terbentuk

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

b. Belajar

Belajar merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui atau mendapatkan pengalaman guna melakukan perubahan. Mengingat alur *self-talk* yang tidak lepas dari proses mental di dalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang

¹⁶Tbid, h. 227

disampaikan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat *self* dapat berubah dengan adanya proses belajar.

c. Kematangan Psikologis

Kematangan Psikologis adalah bagaimana individu mulai bersikap, bukan ditandai dengan hal-hal yang tampak dari luar, misal sudah mampu bekerja. Kematangan disini bersifat intrinsik yaitu masalah pengendalian diri. Adanya kematangan psikologis inilah yang akan mengaktifkan *self-talk* dalam menghadapi segala kemungkinan peristiwa yang akan terjadi. Kematangan Psikologis yang dimiliki oleh seseorang ini dapat membantunya untuk memposisikan diri sebagai hamba. Individu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak lepas dari kehendak Sang Maha Pencipta.¹⁷

7. Langkah-Langkah Melakukan *Self-Talk*

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

- a. Tahap Pertama proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

¹⁷ Puspitanika widari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura*.h.13

- b. Tahap Kedua pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengkesplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- c. Tahap Ketiga tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.¹⁸

8. Kelebihan dan Kelemahan *Self Talk*

Self-Talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka kelebihan dan kekurangannya juga tidak jauh berbeda dengan REBT.

- a. Kelebihan dari *Positive Self Talk* adalah penekanan pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh ke dalam tindakan. Selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi.¹⁹
- b. Keterbatasan dari pendekatan REBT ini adalah sangat didaktik, maka sangat diperlukan terapis yang mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati agar hanya tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri kepada konseli atau siswanya. Terapis harus mengetahui kapan dia harus dan kapan dia tidak boleh “mendorong” konseli.

¹⁸Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), h.103

¹⁹Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. (Bandung : PT Refika Aditama, 2007) h.258

C. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi adalah proses psikologis yang sangat kompleks, yang melibatkan aktivitas saraf, kognisi, ranah emosi dan karakter kepribadian stabil yang memungkinkan orang berinteraksi dengan lingkungannya. Proses psikologis ini bertujuan penuh dalam memenuhi kebutuhan individu, karenanya hal tersebut memicu perilaku mereka. Motivasi adalah kekuatan yang mengaktifkan, mendorong, mengarahkan dan menjaga perilaku yang diarahkan pada tujuan.²⁰

Gray mengemukakan bahwa, motivasi merupakan sejumlah proses, yang bersifat internal atau eksternal bagi seorang individu, yang menyebabkan timbulnya sikap antusiasme dan persistensi, dalam hal melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu.²¹

Menurut Hamzah, motivasi belajar adalah suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun luar sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku atau aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya.²²

Purwanto, berpendapat bahwa Motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.²³

²⁰ [http://creativecommons.org/licenses/by-](http://creativecommons.org/licenses/by-(di akses pada tanggal 10 september 2020 jam 11.30))

²¹ Siti Suprihatin, *Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*, h.75

²² Supri Yanti, Erlamsyah, Zikra, Zadrian Ardi, *Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa*, Jurnal Ilmiah Konseling, Volume 2 Nomor 1 Januari 2013, h.283

²³ Indrati Endang Mulyaningsih, *Pengaruh Interaksi Sosial Keluarga, Motivasi Belajar, Dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar*, Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 20, Nomor 4, Desember 2014, h.444

Sebagaimana Firman Allah dalam surat Ar-Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Q.S Ar-Ra’ad:11)²⁴

Maksud ayat diatas adalah Allah tidak akan merubah keadaan mereka, selama mereka tidak mau berusaha untuk merubahnya. Maka dari itu tidak ada alasan bagi kita untuk berputus asa, kita harus senantiasa berusaha dengan tekun, ulet dan rajin untuk merubah keadaan kita menjadi lebih baik. Maka dari itu peneliti menggunakan dalil tersebut agar peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah tidak berputus asa dan akan terus berkembang untuk mendapatkan motivasi yang positif didalam hidupnya.

Dari berbagai definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa Motivasi Belajar adalah hasrat atau kemauan dari dalam diri individu untuk mempelajari sesuatu.

2. Fungsi Motivasi

Fungsi Motivasi menurut Sardiman adalah sebagai berikut :

- a. Mendorong manusia untuk berbuat. Motivasi bisa dijadikan sebagai penggerak atau motor yang

²⁴ Al-Qur'an dan Terjemahannya

melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.

- b. Menentukan arah perbuatan ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian, motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- c. Menyeleksi perbuatan, yaitu menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan dengan menyisakan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.²⁵

3. Indikator Motivasi Belajar

a. Adanya Hasrat dan Keinginan Berhasil

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

b. Adanya Dorongan dan Kebutuhan Dalam Belajar

Penyelesaian suatu tugas tidak selamanya dilatar belakangi oleh motif berprestasi atau keinginan

²⁵ Eky Julitina Aridalena, *Jurnal Pedagogik*, h.25

untuk berhasil, kadang kala seorang individu menyelesaikan suatu pekerjaan sebaik orang yang memiliki motif berprestasi tinggi, justru karena dorongan menghindari kegagalan yang bersumber pada ketakutan akan kegagalan itu. Seorang anak didik mungkin tampak bekerja dengan tekun karena kalau tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik maka dia akan mendapat malu dari dosennya, atau di olok-olok temannya atau bahkan dihukum oleh orang tua. Dari keterangan diatas tampak bahwa “keberhasilan” anak didik tersebut disebabkan oleh dorongan atau rangsangan dari luar dirinya.

c. Adanya Harapan dan Cita-cita Masa Depan

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

d. Adanya Penghargaan Dalam Belajar

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

e. Adanya Kegiatan yang Menarik dalam Belajar

Baik simulasi maupun permainan merupakan salah satu proses yang sangat menarik bagi siswa. Suasana yang menarik menyebabkan proses belajar menjadi bermakna. Sesuatu yang bermakna akan selalu diingat, dipahami dan dihargai. Seperti kegiatan belajar seperti diskusi, *brainstorming*, pengabdian masyarakat dan sebagainya.²⁶

4. Aspek-Aspek Motivasi Belajar

Martaniah menegaskan bahwa siswa yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi memiliki sifat-sifat, yaitu:

- a. Lebih mempunyai kepercayaan dalam menghadapi tugas yang berhubungan dengan prestasi.
- b. Mempunyai sifat yang lebih berorientasi ke depan dan lebih dapat menanggukuhkan pemuasan untuk mendapatkan penghargaan pada waktu kemudian.
- c. Memilih tugas yang kesukarannya sedang.
- d. Tidak suka membuang-buang waktu.
- e. Lebih tangguh dalam mengerjakan tugas.²⁷

5. Elemen Motivasi Belajar

Maslow mengatakan bahwa Motivasi merupakan energi dalam diri seseorang yang ditandai oleh *feeling* dan didahului oleh tanggapan terhadap tujuan. Menurutnya motivasi mengandung tiga elemen yaitu:

- a. Motivasi yang mengawali perubahan energi pada diri setiap individu dan berkaitan dengan perubahan tersebut maka tampak pada kegiatan fisik.
- b. Motivasi oleh karena adanya rasa (*Feeling*), dan afeksi seseorang yang erat hubungannya dengan kondisi kejiwaan, afeksi dan emosi yang menentukan tingkah laku manusia.

²⁶ <http://www.pendidikanekonomi.com/2014/10/indikator-motivasi-belajar.html> (di akses pada tanggal 10 september 2020 jam 11.30)

²⁷ Indrati Endang Mulyaningsih, Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, h.445

- c. Motivasi yang terangsang karena adanya tujuan. Oleh karena itu maka dikatakan bahwa motivasi sangat erat kaitannya dengan kebutuhan.²⁸

6. Jenis-jenis Motivasi

Arends membedakan jenis motivasi menjadi dua, yaitu:

- a. Motivasi intrinsik yaitu apabila suatu perilaku individu didasarkan oleh dorongan, minat dan keingintahuan dari diri sendiri maka disebut. Seperti ketika seorang siswa yang mempelajari ilmu tata surya karena ia ingin menjadi seorang astronot, hal tersebut muncul karena ia merasa senang dan tidak ada paksaan dari orang lain, dia berusaha mencari sumber secara mandiri yang dapat digunakan untuk terus belajar.
- b. Motivasi ekstrinsik yaitu, apabila suatu perilaku individu dipengaruhi oleh orang lain atau hal lain untuk mencapai suatu tujuan maka disebut motivasi ekstrinsik. Seperti seorang siswa yang rajin belajar karena ingin mendapatkan suatu hadiah atau takut dihukum, bahkan takut dianggap bodoh oleh teman-temannya.²⁹

²⁸ Maria Cleopatra, *Pengaruh Gaya Hidup Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika*, Jurnal Formatif 5(2): 168-181, 2015 Issn: 2088-351x. h.173

²⁹ Habibah Sukmini Arief, Maulana, Ali Sudin, *Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Pendekatan Problem-Based Learning (Pbl)*, Jurnal Pena Ilmiah: Vol. 1, No. 1 (2016), h.142

B. Rekomendasi

Berdasarkan uraian dan kesimpulan sebagaimana disebutkan di atas, maka saran dari hasil penelitian ini adalah:

1. Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah agar memberikan ruang dan jam khusus untuk guru BK dan memberikan sarana dan prasarana kepada guru BK agar program layanan bimbingan konseling dapat berjalan dengan efektif dan maksimal.

2. Guru

Hendaknya selalu membimbing peserta didik agar peserta didik yang tadinya masih kurang baik dalam proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan diharapkan akan meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

3. Peserta didik

Kepada peserta didik yang memiliki dan mengalami motivasi belajar yang rendah dalam proses belajarnya, sebaiknya berusaha untuk meningkatkan semangat dalam belajar karena kewajiban pelajar adalah belajar untuk mencapai kesuksesan dan tidak ada penyesalan dikemudian hari.

4. Peneliti

Diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *positif self talk* untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik secara mendalam.

5. Orang Tua

Diharapkan kepada orang tua agar lebih memberikan perhatian dan semangat kepada anak-anaknya dalam belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2007)
- El Fiah, Rifda, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014
- Erford, Bradley T. *40 Tehnik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2017.
- Farozin, Muh. Dkk., *Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*, Jakarta: Kemendikbud Direktorat Jendral Guru Dan Tenaga Pendididk, 2016
- Gantina Komala Sari & Ek Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta: Pt Indeks 2016.
- Habibah Sukmini Arief, Maulana, Ali Sudin, *Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Pendekatan Problem-Based Learning (Pbl)*, Jurnal Pena Ilmiah: Vol. 1, No. 1 (2016)
- Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana, 2012.
- Indrati Endang Mulyaningsih. *Pengaruh Interaksi Sosial Keluarga, Motivasi Belajar, Dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar*, Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, Vol. 20, Nomor 4, Desember 2014
- Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013)
- Maria Cleopatra, *Pengaruh Gaya Hidup Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika*, Jurnal Formatif 5(2): 168-181, 2015 Issn: 2088-351x.
- Merry Reviliana, *Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020*.

- Michael, Murphy. *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self Talk For Use In An Appreciative Manager Model*. Disertation. Proquest Information And Learning Company. 3258975
- Mohamad Surya, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep Dan Teori)*, Kota Kembang.
- Namora Lumongga Lubis & Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana), 2016
- Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995
- Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Gramedia Pustaka, 2010
- Prayitno Dan Emit E. *Dasar Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2004
- Prilly Ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Karanganom*
- Puspitanika widari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal AlQur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura*.
- Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang*
- QS. Al-Baqarah (2) ayat- 216
- Romlah, *Landasan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Ghalia Indonesia 2006
- Rochman Natawijaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*, Bandung: Rizqi Press, 2009
- Siti Suprihatin, "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa ". *Jurnal Pendidikan*, Vol 3 No 1 (2015)

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*.

Suprihatin, Siti. "Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa." *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro* 3, no. 1 (2015)

Supri Yanti, Erlamsyah, Zikra, Zadrian Ardi, *Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa*, *Jurnal Ilmiah Konseling*, Volume 2 Nomor 1 Januari 2013

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

