

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF TALK*  
MELALUI KONSELING KELOMPOK  
UNTUK PENINGKATAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA**

**SKRIPSI**

**Skripsi Ini Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**OLEH**

**SELVIANUS NALE NANGA**

**NIM : 111 16 010**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA**

**KUPANG**

**2021**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal,.....2021

Pembimbing I



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.  
NIDN. 0815056602

Pembimbing II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd  
NIDN. 0822066201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konselling



\*Dra. Maria Erlinda, M.Pd.  
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira



Dr. Damianus Talok, MA.  
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Panitia Ujian Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 pada tanggal,

Panitia Penguji



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.  
Ketua



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.  
Sekretaris

Drs. Kristianus Manek, M.Sc  
Penguji I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.  
Penguji II



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.  
Penguji III

**Motto:**

Orang yang sabar bertahan, kemudian akan terbit sukacita baginya.

(Sirakh 1:23)

**Persembahan:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Ayahanda  
Yohanes Nanga dan Ibunda Margaretha  
Paru (Alm)
2. Kakak dan adik terkasih Maya dan Doni
3. Almamaterku tercinta Universitas Katolik  
Widya Mandira.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, bimbingan dan tuntunan-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Judul skripsi ini adalah efektivitas penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Masalah yang dibahas dalam skripsi yakni (1) mengapa teknik *self talk* melalui konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa, (2) bagaimana proses penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa dan (3) apakah penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Tujuan penulisan skripsi untuk (1) Mengetahui alasan penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa, (2) mengetahui prosedur penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa dan (3) mengetahui efektivitas teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi
2. Dra.Maria Erlinda, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling dan sekaligus pembimbing I yang telah membantu membimbing dan memberikan dukungan dengan tulus dan ikhlas kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi
3. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd. sebagai pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas membimbing dan memberikan arahan-arahan kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi.
4. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis selama menjalani studi pada program studi bimbingan dan konseling.
5. Orang tua tercinta, kakak Maya, adik Doni, Yestin, Aris, kakak Nando serta semua keluarga besar, atas cinta, doa dan dukungan baik materi maupun moril sejak awal kuliah sampai saat ini.
6. Sahabat-sahabatku (Ita, Ilda, Ica, Teresa, Nian, Mhalvin, Lexi, Enang, Egan) yang selalu ada untuk member semangat dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2016 yang selalu membantu penulis menyelesaikan skripsi ini
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membutuhkan saran dan kritikan yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini.

Kupang, 2021

Penulis

## ABSTRAK

Judul skripsi : efektivitas penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Masalah yang dibahas dalam skripsi yakni (1) mengapa teknik *self talk* melalui konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa? (2) bagaimana proses penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa? dan (3) apakah penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa? Tujuan penulisan skripsi untuk (1) Mengetahui alasan penggunaan penerapan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa, (2) mengetahui prosedur penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa dan (3) mengetahui efektivitas teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Penulisan skripsi ini menggunakan metode kajian studi kepustakaan. sumber data yang digunakan dalam skripsi ini adalah sumber data skunder. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif. Objek kajian dalam skripsi ini adalah teknik *self talk*, konseling kelompok, dan kemandirian belajar. Teknik *self talk* digunakan untuk siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah karena teknik *self talk* merupakan sebuah teknik yang dapat membantu siswa belajar berbicara pada diri sendiri atau membuat pernyataan diri yang bersifat positif dan menentang keyakinan-keyakinan dalam diri yang tidak masuk akal. Proses penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa dilaksanakan melalui sebuah wadah yaitu kegiatan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok memiliki empat tahapan yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Sedangkan tahapan teknik *self talk* yakni menemukan sisi positif dari diri sendiri, berhenti menyalakan diri sendiri, berbicara kepada diri sendiri, memberi senyuman kepada diri sendiri, berinteraksi dengan orang-orang. Teknik *self talk* efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa. Hal ini didukung oleh artikel hasil penelitian terdahulu yang telah membuktikan bahwa setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *self talk*, terjadi peningkatan kemandirian belajar siswa. Berdasarkan hasil penulisan skripsi ini diharapkan: a) Pembaca lebih berupaya meningkatkan pengetahuan, wawasan, pemahaman, dan keterampilan tentang topik yang dikaji dalam proposal penelitian tersebut b) Guru BK lebih memperdalam pengetahuan dan meningkatkan ketrampilan menerapkan teknik *self talk* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa, c) Penulis lebih memahami proses penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Adapun manfaat dalam penulisan skripsi ini yaitu: a) dapat bermanfaat bagi guru BK agar lebih meningkatkan keterampilan dalam penggunaan teknik *self talk* dalam membantu meningkatkan kemandirian belajar, b) dapat bermanfaat bagi penulis agar lebih terampil dalam penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.



## **ABSTRACT**

Thesis title: the effectiveness of using self-talk techniques through group counseling to increase students' learning independence. The problems discussed in this thesis are (1) why self-talk techniques can be used to increase student learning independence? (2) how is the process of using self-talk techniques through group counseling to increase student learning independence? and (3) whether the use of self-talk techniques through group counseling effectively improve student learning independence? The purpose of writing a thesis is to (1) Know the reasons for using self-talk techniques in increasing student learning independence, (2) knowing the procedures for using self-talk techniques through group counseling to increase student learning independence and (3) knowing the effectiveness of self-talk techniques through group counseling. to improve student learning independence. The writing of this thesis uses the literature study method. the data source used in this thesis is a secondary data source. The type of data used is qualitative data. The object of study in this thesis is about group counseling self-talk techniques and independent learning. The self-talk technique is used for individuals who are less independent in learning because the self-talk technique is a technique that can help students learn to talk to themselves or make positive self-statements that challenge unreasonable beliefs in themselves. The process of applying self-talk training techniques to increase student learning independence is carried out through a forum, namely group counseling activities. Group counseling services have four stages, namely the stage of formation, transition, activity and termination. While the stages of the self-talk technique are finding the positive side of yourself, stopping yourself from turning on, talking to yourself, giving yourself a smile, interacting with people. Self-talk technique is effective in increasing student learning independence, this is supported by articles of previous research which have proven that after being given treatment using self-talk techniques, there is an increase in student learning independence. Based on the results of writing this thesis, it is hoped that: a) Readers are expected to make more efforts to improve their knowledge, insight, understanding, and skills about the topics studied in the research proposal b) BK teachers are expected to deepen their knowledge and improve their skills in applying self-talk techniques to improve Student learning independence, c) The author is expected to better understand the process of applying self-talk techniques to increase student learning independence.

## DAFTAR ISI

|   | <b>Hal.</b> |
|---|-------------|
| <b>MOTTO</b> .....  | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                 | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                     | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                | <b>xii</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                              | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                                     | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                                    | 4           |
| C. Tujuan Penulisan.....                                    | 4           |
| D. Manfaat Penulisan.....                                   | 5           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIS</b> .....                         | <b>6</b>    |
| A. Teknik <i>Self Talk</i> .....                            | 6           |
| 1. Pengertian Teknik <i>Self Talk</i> .....                 | 6           |
| 2. Langkah-langkah Mengurangi <i>Self Talk</i> .....        | 7           |
| 3. Variasi-variasi Teknik <i>Self Talk</i> .....            | 7           |
| 4. Kegunaan Teknik <i>Self Talk</i> .....                   | 8           |
| B. Konseling Kelompok .....                                 | 9           |
| 1. Pengertian Konseling Kelompok .....                      | 9           |
| 2. Fungsi Konseling Kelompok.....                           | 11          |
| 3. TujuanKonselingKelompok.....                             |             |
| 4. Asas-asas Konseling Kelompok.....                        | 11          |
| 5. Tahap PelaksanaanKonseling Kelompok.....                 | 13          |
| C. Kemandirian Belajar .....                                | 17          |
| 1. Pengertian Kemandirian Belajar .....                     | 17          |
| 2. Ciri-ciri Kemandirian Belajar .....                      | 17          |
| 3. Aspek-aspekKemandirian Belajar.....                      | 18          |
| 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemandirian Belajar..... | 18          |
| D. Hasil Kajian yang Relevan.....                           | 20          |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>24</b> |
| A. Metode Kajian.....                            | 24        |
| B. Objek Kajian .....                            | 25        |
| C. Sumber Data.....                              | 27        |
| D. Jenis Data .....                              | 28        |
| E. Pembahasan Masalah .....                      | 29        |
| <br>   |           |
| <b>BAB IV PENUTUP .....</b>                      | <b>37</b> |
| A. Simpulan .....                                | 37        |
| B. Saran .....                                   | 37        |
| <br>   |           |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                       | <b>39</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>                         |           |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Gapun (2019) tentang penerapan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan kemandirian belajar siswa.
- Lampiran 2 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Indryastuty Wulaningsih (2015) tentang efektivitas *positif self talk* terhadap motivasi belajar siswa kelas IX SMP Negeri 3 Banguntapan.
- Lampiran 3 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Diswantika (2016) tentang efektivitas teknik *self talk* dalam pendekatan konseling kognitif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik.
- Lampiran 4 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Ahmad yusuf dan Haslinda (2019) tentang implementasi teknik *self talk* untuk meningkatkan aktifitas belajar siswa SMP Negeri 1 Pangkep.
- Lampiran 5 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Indriana (2019) tentang pengaruh teknik *self talk* terhadap kepercayaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan.

