

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah suatu proses mengembangkan semua aspek kepribadian manusia yang mencakup pengetahuannya, nilai, sikap, dan keterampilannya. Pernyataan ini sejalan dengan Undang-undang No 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS, bab 1 pasal 1 ayat 1, yang menyatakan bahwa pendidikan adalah suatu proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, dan kecerdasan akhlak mulia dibutuhkan kemandirian belajar.

Menurut Tirtahardja (2005:50),

Kemandirian belajar adalah aktivitas belajar yang berlangsung lebih didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri dari pembelajar. Kemandirian belajar merupakan suatu aktifitas belajar yang dilakukan oleh siswa tanpa bergantung kepada bantuan orang lain baik teman maupun gurunya.

Kemandirian belajar itu sendiri sebenarnya memiliki beberapa manfaat seperti mempunyai kesadaran dan tanggung jawab yang lebih besar, menjadi lebih penasaran untuk mencoba hal-hal baru, siswa dapat memandang permasalahan sebagai tantangan yang harus dihadapi, dan siswa lebih mampu untuk mencari informasi dari berbagai sumber dengan menggunakan berbagai strategi untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Pada kenyataannya tidak semua siswa memiliki kemandirian dalam belajar. Ada siswa yang mandiri dalam belajar ada pula siswa yang tidak mandiri dalam belajar.

Rendahnya kemandirian belajar siswa akan mengakibatkan prestasi siswa menurun, kurangnya tanggung jawab siswa, dan ketergantungan terhadap orang lain dalam mengambil keputusan maupun dalam mengerjakan tugas-tugas.

Siswa yang kurang mandiri dalam belajar harus mendapat bimbingan yang intensif dari guru-guru, khususnya guru bimbingan dan konseling. Salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa yang mengalami masalah kurang mandiri dalam belajar yaitu melalui layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok merupakan suatu jenis layanan yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi perkembangan pribadi dan pemecahan masalah yang dialami oleh anggota kelompok.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan melalui empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pemimpin kelompok beserta anggota kelompok bersama-sama melaksanakan layanan konseling kelompok, sehingga proses pelaksanaannya dapat berjalan sesuai dengan tahapan seperti yang telah dikemukakan di atas. Dalam layanan konseling kelompok terdapat berbagai

teknik yang bertujuan untuk membangun sikap-sikap positif di dalam diri siswa, dan salah satu teknik tersebut adalah teknik *self talk*.

Seligman dan Reichenberg (dalam Erford, 2016:223) mengemukakan bahwa teknik *self talk* merupakan sebuah *self talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) kepada dirinya sendiri setiap hari.

Teknik *self talk* merupakan cara individu berdialog dengan dirinya sendiri saat menghadapi berbagai macam situasi. Artinya ketika individu tersebut mengalami masalah, ia mampu berdialog dengan dirinya sendiri untuk dapat mengatasi setiap masalah yang dihadapinya.

Zastrow (1979:20) menyatakan bahwa teknik *self talk* memiliki tujuan dasar yakni membantu individu untuk menjaga fokus pada tugas yang dihadapi, mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat ke masa depan. Seseorang yang sering berbicara dengan diri sendiri (*self talk*) tidak akan mudah putus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran. Dengan demikian, siswa tersebut dapat membangun kehidupan pribadinya dengan lebih baik, dalam hal ini siswa lebih mampu belajar secara mandiri tanpa bergantung kepada teman ataupun guru.

Teknik *self talk* dapat digunakan untuk membantu siswa agar dapat meningkatkan kemandirian belajar yang dilakukan dengan cara belajar berbicara pada diri sendiri tentang hal-hal yang positif sehingga siswa

menyadari ketidakmampuan dalam dirinya, dan berusaha membangkitkan antusias, keberanian, dan percaya diri.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam dengan topik efektivitas penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengapa teknik *self talk* melalui konseling kelompok digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa?
2. Bagaimana prosedur penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa?
3. Apakah penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa?

## **C. Tujuan Penulisan**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulisan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Alasan penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemandirian belajar siswa
2. Prosedur penggunaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk dapat peningkatan kemandirian belajar siswa

3. Efektifitas penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemandirian belajar siswa

#### **D. Manfaat Penulisan**

Adapun manfaat penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penulisan skripsi ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman pembaca tentang penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK

Penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi guru BK agar lebih meningkatkan keterampilan dalam penggunaan teknik *self talk* dalam membantu meningkatkan kemandirian belajar siswa.

- b. Bagi penulis

Penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis agar lebih terampil dalam penggunaan Teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa