

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan masalah-masalah di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

Teknik *self talk* melalui konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa karena melalui teknik *self talk* ini siswa belajar berbicara pada dirisendiri atau membuat pernyataan diri yang bersifat positif dan menentangkeyakinan-keyakinan dalam diri yang tidakmasukakal, sehinggadapat digunakan untuk membantusiswamemiliki hal-hal yang positif daripada negatif, serta memperkuat keterampilan *coping* mereka sehinggakegiatanbelajardapatdilakukansecaramandiri.

Prosedur penggunaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa dilaksanakan melalui lima tahap konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, penyimpulan, dan tahap penutup. Dalam tahap kegiatan konseling kelompok konselor akan menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa melalui langkah-langkah sebagai berikut: menemukan sisi positif dari diri sendiri, berhenti menyalahkan diri sendiri, berbicara pada diri sendiri, memberi senyuman kepada diri sendiri, dan berinteraksi dengan orang-orang untuk memiliki optimisme.

Efektifitas penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa, dibuktikan oleh artikel

penelitian Gapun (2019) dengan judul penerapan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan kemandirian belajar siswa.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Guru BK**

Guru BK diharapkan agar dapat mempelajari lebih lanjut mengenai penggunaan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

### **2. Bagi Penulis**

Penulis diharapkan memperdalam pengetahuan agar lebih terampil menggunakan teknik *self talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Mahmud. 2008. *Teknik Simulasi dan Permodelan*. Yogyakarta: Universitas Gajah Madah
- Ali, Mohammad, dan Asrori, Mohammad. 2008. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer*. Jakarta: Rajawali Pers
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Erford, B. T. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Penerjemah Soetjipto, Helly & Soetjipto, Sri. 2016. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*. Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamalik, Oemar. 2002. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Humanika. 2009. *Self Talk*. Jakarta: Salemba
- Kurnanto, M. E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Mujiman, Haris. 2006. *Belajar mandiri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Nazir. 2013. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Kegiatan Pendukung konseling*. Padang
- Prayitno. 2015. *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling kelompok*. Jakarta:Ghalia Indonesia.
- Semiun. 2006. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing

- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukarno, Anton. 1999. *Ciri-ciri Kemandirian Belajar*. Jakarta: Kencana Prenada Media
- Supriyati.2012. *Metodologi Penelitian Komputerisasi Akuntansi*. Bandung: LABKAT
- Syam.1999. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda Karya
- Syaodih, Nana. 2007. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Tirtahardja. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Vitalis,D.S. 2008. *Layanan Konseling Kelompok.Madiun:Diktat Bimbingan Konseling IKIP PGRI Madiun*.
- Winkel, WS. 2004.*Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zastrow. 1979. *Talk to yourself: Using The Power ofself talk*.
- Diswantika, Noviana. 2016. *Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta didik. jurnal lentera. STKIP-PGRI Bandar Lampung, Vol. 1*
- Indriana, K.R & Siti, Rahmi 2019*Pengaruh Teknik Self Talk Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas Ix Smp Negeri 9 Tarakan*.Jurnal Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo,vol 1(1), hal 34-36
- Andari, Susilowati. 2009. *Pengaruh Motivasi, Minat dan Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Akafarma Susan Giri Ponorego*. Skripsi
- Gapun, M.N.L. 2019. *Penerapan Teknik Self Talk melalui Bimbingan Kelompok untuk Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa*. Skripsi. Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Prodi Bimbingan dan Konseling
- Masrun.2006. *Studi Mengenai Kemandirian pada Penduduk di Tiga Suku (Jawa, Batak, dan Bugis)*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Kantor Menteri Negara dan Lingkungan Hidup. Fakultas Psikologi UGM

- Susilowati, Desi. 2009. *Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar dan Kemampuan Matematika Siswa Kelas X SMAN 1 Gamping Dengan Menggunakan Lembar Kerja Siswa*. Skripsi. Yogyakarta. UNY
- Wulaningsih, Indryastuti. 2016. *Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 3 Banguntapan*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Yusuf, Ahmad dan Haslinda. 2019. *Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkep*. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*. Universitas Muhammadiyah Makassar