

**PENERAPAN TEKNIK *SELF- TALK* MELALUI BIMBINGAN
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA**

**(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus
Penfui Tahun Pelajaran 2019/2020)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

**INES DE ARAUJO MAUSE
NIM : 111 14023**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

2020

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 18 Juli 2020

Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Yohanes Demon, M.Si



Dra. Matilda P. Bone, M.Pd

Mengetahui

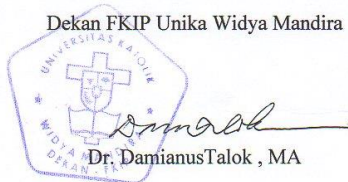
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd

Mengesahkan

Dekan FKIP Unika Widya Mandira



Dr. Damianus Talok, MA

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 guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal 18 Juli 2020.

Panitia Penguji



Drs. Yohanes Demon, M.Si
Ketua



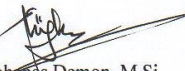
Dra. Mañilda P. Bone, M.Pd
Sekretaris



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Penguji I



P. Jon G. Salu, SVD, MA
Penguji II



Drs. Yohanes Demon, M.Si
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Hari ini adalah sederetan air mata yang mengalir jernih bernada sebuah kejujuran.

(Refleksi Diri)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Ayah tercinta (Alm. Mateus Mause) dan ibu tercinta (Alm. Ana Bitori).
2. Bapa Eurico Celestino Dos Reis Araujo MA dan Mama Saturnina Maia, L.Ec
3. Keduabelas (12) saudara dan saudari serta anak tersayang Alvaro.
4. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala hikmat, berkat dan anugerah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Judul skripsi: "Penerapan teknik *Self Talk* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Penfui Kupang tahun pelajaran 2019 / 2020".

Masalah dalam penelitian ini Apakah penerepan teknik *self talk* melalui layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Penfui Kupang tahun pelajaran 2019 / 2020?. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penerapan teknik *self talk* layanan melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Penfui Kupang tahun pelajaran 2019 / 2020.

Skripsi ini ditulis, sebagai tugas akhir untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan dan merupakan laporan hasil kegiatan penelitian pada SMAK Sint Carolus Penfui tahun pelajaran 2019 / 2020.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan rendah hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA. Sebagai Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah membantu peneliti dalam memperlancar urusan administrasi penelitian.

2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang selalu memberikan motivasi dan arahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs.Yohanes Demon, M.Si sebagai Pembimbing I dan Dra. Matilda Pia Bone M.Pd sebagai pembimbing II yang selalu merelakan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Para Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dari awal kuliah sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
5. Martina A. Setu, ST sebagai pegawai tata usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian ini.
6. Fredus Kolo., S.Ag selaku Kepala SMAK Sint Carolus Penfui yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMAK Sint Carolus Penfui.
7. Maria Fatima Meo S.Pd selaku guru BK SMAK Sint Carolus Penfui yang telah membantu peneliti selama melakukan penelitian.
8. Bapak tercinta Mateus Mause (Alm) dan ibu tercinta Ana Bitori (Alm) yang walaupun mereka didunia lain tapi, kasih sayangnya tak pernah putus dan selalu mendoakan peneliti sejak awal perkuliahan sampai dengan penyelesaian skripsi ini.

9. Kakak tersayang (Abel, Alm. Maya, Markus, Beth, Tinus, Anina, Anita, Sius, Anis dan seluruh keluarga yang selalu mendoakan dan mendukung baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
10. Mama tersayang Saturina dan Bapak tersayang Eriku yang selalu mendoakan dan mendukung baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
11. Sahabat tercinta (Ero Namang, Ichan, Ete, Tince, Esi, Ice, Lani, Wanda, ade Voni, Alfian dan Abe) yang selalu memberi semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman seperjuangan pada program studi bimbingan dan konseling angkatan 2014, yang selalu memberi motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, 2020

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi: Penerapan Teknik *self talk* melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020). Masalah penelitian ini adalah apakah penerapan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok dapat Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020?. Tujuan penelitian adalah: untuk mengetahui penerapan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tipe penelitian pra – eksperimen *one group pretest-posttest design*. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dibedakan atas dua yaitu instrument pengumpulan data berupa angket disiplin belajar dan instrumen perlakuan yakni pedoman pelaksanaan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t.. Hasil analisis data menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 13,097 dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 1% dengan $dk=N-2$ adalah 4,032. Dengan demikian nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hal ini menunjukkan bahwa “penerapan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2019/2020”. Hal tersebut berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada: 1). Kepala sekolah diharapkan untuk meningkatkan kerjasama dengan semua pihak baik guru BK, guru mata pelajaran dan wali kelas untuk melancarkan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* agar dapat membantu siswa meningkatkan disiplin belajarnya.2). Guru BK diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan bimbingan kepada siswa dengan menerapkan teknik *self-talk* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.3). Guru mata pelajaran diharapkan agar selalu menginformasikan kepada guru BK, siswa yang disiplin belajarnya rendah untuk dibantu melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.4). Siswa diharapkan agar terlibat aktif dalam memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* yang dilaksanakan oleh guru BK untuk meningkatkan disiplin belajar.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Defenisi Konseptual.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Teori-teori Tentang Variabel Penelitian.....	9
1. Teknik <i>Self-Talk</i>	9
a. Pengertian teknik <i>self-talk</i>	9
b. Tipe-tipe <i>Teknik self-talk</i>	10
c. Aspek-aspek Teknik <i>self-talk</i>	11
d. Tahap-tahap Teknik <i>self-talk</i>	14
e. Langkah-langkah Teknik <i>self-talk</i>	15
f. Manfaat Teknik <i>self-talk</i>	17
g. Kegunaan Teknik <i>self-talk</i>	17
2. Layanan Bimbingan Kelompok.....	18
a. Pengertian Layanan Bimbingan kelompok.....	19
b. Tujuan Layanan Bimbingan kelompok.....	19
c. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok.....	20
d. Karakteristik Layanan Bimbingan kelompok.....	21
e. Teknik-teknik Layanan Bimbingan Kelompok.....	23
f. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	24
g. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok.....	25
3. Disiplin Belajar.....	25
a. Pengertian Disiplin Belajar.....	26
b. Tujuan Disiplin Belajar.....	29
c. Manfaat Disiplin Belajar.....	30
d. Bentuk-bentuk Disiplin Belajar.....	30
e. Aspek-aspek Disiplin Belajar.....	30
B. Hasil penelitian terdahulu.....	32
C. Kerangka konseptual.....	33
D. Hipotesis penelitian.....	
BAB III METODE PENELITIAN	

A. Jenis penelitian.....	35
B. Tempat dan waktu.....	37
C. Populasi dan sampel.....	37
D. Definisi operasional variabel.....	38
E. Instrumen penelitian.....	40
F. Fase penelitian.....	43
G. Prosedur penelitian.....	45
H. Teknik analisis data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pengumpulan Data.....	50
1. Tahap Persiapan.....	50
2. Tahap Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	51
B. Analisis data penelitian.....	73
C. Interpretasi Data Penelitian.....	78
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Skoring	41
Tabel 3.2 Hasil Uji Coba Validitas	42
Tabel 4.1 Rentangan Skor Kategori	54
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pretest</i> Angket Disiplin Belajar	52
Tabel 4.3 Data Hasil <i>Pretest</i> Disiplin Belajar Siswa Kategori Rendah	55
Tabel 4.4 Data Hasil <i>Posttest</i> Disiplin Belajar Siswa Kategori Rendah	71
Tabel 4.5 Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	72
Tabel 4.6 Tabulasi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> t test.....	75

GRAFIK

Grafik 4.1 Data <i>Pretest</i> Angket Disiplin Belajar Siswa Kategori Rendah.....	55
Grafik 4.2 Data <i>Posttest</i> Angket Disiplin Belajar Siswa Kategori Rendah	71
Grafik 4.3 Perbedaan Skor <i>Pretest</i> dan Skor <i>posttest</i>	72