

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Motivasi Belajar

Ungkapan “motivasi belajar” merupakan gabungan kata “motivasi” dengan “belajar”. Motivasi adalah sebuah dorongan yang muncul disebabkan adanya rangsangan. Terjadinya impuls ini bisa datang dari dalam atau dari luar individu. Munculnya rangsangan tersebut membuat seseorang berkeinginan melakukan suatu perubahan perilaku atau aktivitas sehingga menjadikan keadaannya lebih baik dari sebelumnya. Menurut Thorndike belajar adalah hubungan antara rangsangan (pikiran, perasaan dan gerak) dan tanggapan (pikiran, perasaan dan gerak). Perubahan perilaku dapat terlihat atau tidak terlihat oleh mata. Menurut Dimiyati dan Mudjono, motivasi belajar merupakan komponen psikologis yang mendorong belajar.<sup>12</sup>

Motivasi belajar keinginan seseorang untuk belajar, yang dipengaruhi oleh motivasi dan usaha yang datang dari dalam atau luar individu, dan sebuah usaha yang secara sadar dapat menggerakkan, mengarahkan serta menjaga perilaku supaya ia senantiasa mengerjakan sesuatu sehingga tujuan atau hasil yang diharapkan tercapai terjadinya proses belajar. Sedangkan menurut Nasution motivasi belajar yaitu menciptakan keadaan sedemikian rupa, sehingga peserta didik mau melaksanakan apa yang semestinya dilaksanakan. Dalam konteks ini yang perlu dilakukan peserta didik yaitu belajar, sehingga peserta didik melakukan proses belajar.<sup>13</sup>

##### a. Ciri- Ciri

Menurut Sardirman, ciri-ciri motivasi belajar siswa antara lain:

- a) Rajin menyelesaikan tugas secara konsisten (mampu bekerja nonstop dalam jangka waktu lama).
- b) Tangguh dalam menghadapi kesulitan (tidak mudah putus asa). Motivasi eksternal tidak diperlukan untuk tampil sebaik-baiknya (tidak mudah senang dengan keberhasilan).

---

<sup>12</sup> Hamzah, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya: Analisis Di Bidang Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2016).

<sup>13</sup> Endang Titik Lestari, *Cara Praktis Meningkatkan Motivasi Siswa Sekolah Dasar* (Yogyakarta: Deepublish, 2020).

- c) Menunjukkan minat terhadap berbagai topik, misalnya, keprihatinan tentang kemajuan politik, ekonomi, keadilan, pemberantasan korupsi, kejahatan, dan lain sebagainya.
- d) Mempunyai sikap individualisme yang tinggi
- e) Menjadi cepat bosan saat melakukan pekerjaan yang berulang-ulang, yang membuat mereka kurang kreatif.
- f) Jika yakin akan sesuatu, pertahankan posisi dengan percaya diri.
- g) Tidak mudah terpengaruh oleh pandangan orang lain.
- h) Senang menemukan dan memperbaiki masalah.

**b. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar**

Faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa ada dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

- 1) Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa. Faktor tersebut diantaranya :

- a) Minat

Minat adalah ketertarikan seseorang terhadap sesuatu. Agar belajar lebih cepat dan mudah, perlu adanya minat belajar yang tinggi. Minat memiliki fungsi menjadi daya penggerak sehingga seorang melaksanakan kegiatan yang lebih spesifik. Sebuah ketertarikan akan sesuatu dapat membentuk sebuah motivasi yang akhirnya beraktualisasi menjadi perilaku belajar. Tanpa didasari minat, motivasi belajar hanyalah sebuah keterpaksaan. Dengan adanya keterpaksaan timbullah pembelajaran yang kurang maksimal walaupun sistem belajar yang digunakan telah sesuai.

- b) Cita-cita

Munculnya sebuah cita-cita diimbangi dengan adanya perkembangan akal, bahasa, nilai-nilai kehidupan, moral, kemauan serta perkembangan kepribadian. Adanya citacita menjadikan seseorang memiliki semangat belajar yang kuat. Seseorang yang memiliki kemampuan serta didukung dengan adanya cita-cita dapat memunculkan semangat belajar yang tinggi untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

- c) Kondisi peserta didik

Motivasi belajar merupakan upaya individu untuk menyediakan segala daya sehingga ia mau melakukan kegiatan belajar. Kondisi fisik dan emosi

peserta didik sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar.

d) Sifat, Kebiasaan, dan Kecerdasan

Kepribadian, kebiasaan, dan kecerdasan peserta didik yang berbeda ini semuanya mempunyai pengaruh yang signifikan satu sama lain. Siswa yang memiliki kecerdasan tinggi biasanya juga akan mempunyai motivasi yang tinggi untuk belajar. Di sisi lain, siswa yang mendapat nilai buruk dalam tes kecerdasan biasanya juga memiliki motivasi belajar yang rendah. Konteks ini mendefinisikan kecerdasan memiliki tiga komponen: kecerdasan spiritual (SQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan intelektual (IQ).<sup>14</sup>

2) Faktor Eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar lingkungan seseorang. Menurut Elliot dkk, faktor eksternal tersebut meliputi, sebagai berikut:

a) Kecemasan berhubungan dengan penghargaan dan hukuman. Kecemasan dan hukuman sering muncul untuk memotivasi belajar. Dengan adanya hukuman dan rasa cemas dapat melandasi timbulnya pembelajaran. konsep motivasi belajar yaitu adanya penguatan di masa yang sudah lalu lebih dominan di ulang daripada perilaku yang berhimpas pada sebuah hukuman. Motivasi menggunakan kekerasan merupakan memotivasi menggunakan ancaman kekerasan atau dengan memberikan hukuman supaya yang di motivasi melakukan apa yang seharusnya menjadi tugasnya.

b) Penghargaan atau pujian Setiap orang tua atau guru pasti memiliki cara yang berbeda untuk meningkatkan motivasi belajar anak. Penghargaan atau pujian dapat diberikan untuk meningkatkan motivasi belajar anak, tidak harus dengan ancaman atau hukuman. Dengan adanya penghargaan atau pujian maka dapat memunculkan motivasi belajar. Adanya penghargaan memunculkan efek sebagai berikut:

1. Penghargaan dapat memunculkan proses belajar. Secara spesifik penghargaan mengalihkan fokus

---

<sup>14</sup> Erwin Widiasworo, *19 Kiat Sukses Membangkitkan Motivasi Belajar Peserta Didik* (Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2019).

peserta didik sebagai akibat dari reward, dan ini secara langsung dapat mengganggu proses pembelajaran itu sendiri..

2. Dampak negatif dari penghargaan yaitu munculnya keinginan seseorang untuk mencoba tugas yang lebih menantang.
3. Dalam waktu yang pendek, penghargaan dapat mempertahankan perilaku tertentu.
4. Peran Orangtua Keberhasilan belajar seorang peserta didik dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Kehidupan dan perkembangan seseorang dipengaruhi oleh peran keluarga. Waktu serta kesempatan terbesar seorang anak adalah bertemu dan berhubungan dengan keluarga. Dengan berjumpa dan berinteraksi dengan keluarga dapat berpengaruh terhadap perilaku serta prestasi seseorang. Dengan adanya perkembangan zaman, tanpa disadari telah terjadi perubahan fungsi serta peran orangtua dalam mendidik anak. Sebagian besar orangtua menyerahkan pendidikannya kepada pihak sekolah. Untuk memunculkan motivasi belajar pada anak, Sebaiknya orang tua memberikan semangat serta perhatian yang lebih, Hal tersebut dikarenakan waktu anak lebih banyak dirumah dibandingkan waktu di sekolah. Untuk menumbuhkan motivasi belajar, orang tua perlu terlibat di dalamnya. keterlibatan orang tua bisa berupa perhatian kepada anak ketika di rumah. Memperhatikan prestasi serta kesulitan yang dialami oleh anak dan kolektif terhadap kegiatan. Orangtua adalah seseorang yang berperan sebagai guru serta penyelenggara pendidikan anak. Orang tua yang mampu menciptakan hubungan baik terhadap anak, mampu mendidik anak dengan baik, bisa mengkomunikasikan sesuatu dengan baik, penuh perhatian, mengetahui keinginan serta kesukaran yang dialami anak, dengan adanya hal tersebut

dapat berpengaruh besar terhadap keinginan anak untuk belajar.<sup>15</sup>

5. Peran Pengajar Agar peserta didik aktif belajar, guru perlu membangkitkan motivasi dalam dirinya. Guru dan pelajar merupakan kunci utama dalam membangkitkan motivasi belajar. Agar menjadi inspirasi untuk peserta didiknya, pengajar harus mampu bersikap kreatif dan aktif. Dengan begitu peserta didik menjadi lebih termotivasi untuk belajar, berkarya serta berkreasi. Untuk menambah motivasi belajar, pengajar perlu menyajikan pelajaran, hukuman-hukuman yang dapat membangun hubungan pribadi dengan peserta didiknya. Melalui berbagai aktivitas belajar dapat mengelola motivasi belajar.<sup>16</sup>
6. kondisi Lingkungan Lingkungan sepenelitir dapat berpengaruh terhadap peserta didik, hal tersebut dikarenakan peserta didik termasuk anggota masyarakat. Yang dimaksud dengan lingkungan sepenelitir yaitu kondisi alam, tempat tinggal, dan pertemanan sebaya. Motivasi seseorang dapat dipengaruhi oleh karakteristik lingkungannya, seperti lingkungan belajar, keterjangkauan, adanya materi serta ketersediaan sumber daya manusia. Selain itu, lingkungan dapat berpengaruh terhadap penerimaan pembelajaran seseorang. Dorongan untuk belajar dipengaruhi oleh lingkungan yang aman, nyaman dan dapat disesuaikan dengan dirinya. sebaliknya, keinginan untuk tidak belajar disebabkan oleh lingkungan yang gaduh, adanya keributan, dan tidak adanya privasi bisa mengganggu seseorang untuk berkonsentrasi.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Dyah Lukita Kusumaningrini and Niko Sudibjo, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid-19," *Akademika* 10, no. 01 (2021): 145–61, <https://doi.org/10.34005/akademika.v10i01.1271>.

<sup>16</sup> Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016). Hal: 50

<sup>17</sup> Ida Bagus, *Belajar Dan Pembelajaran* (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2018). Hal: 162-166

### c. Cara Menumbuhkan Motivasi Belajar

Ada beberapa strategi yang dapat diterapkan di kelas untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, antara lain

- 1) Berikan angka untuk menunjukkan nilai hasil belajar. Sebagian besar peserta didik belajar untuk mencapai nilai yang baik. Begitu banyak anak berjuang untuk hasil ujian yang sangat baik dan tinggi serta nilai rata-rata. Nilai yang baik merupakan motivator belajar yang sangat kuat sebagai hasil belajar. Namun, peserta didik jarang belajar di tingkat kelas. Hal ini menunjukkan bahwa dorongan anak-anak ini untuk belajar lebih lemah daripada anak-anak yang belajar untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Hasil belajar sesungguhnya tidak ditentukan oleh angka. Oleh karena itu, langkah guru selanjutnya dalam pembelajaran adalah menghubungkan angka dan nilai yang diajarkan sedemikian rupa sehingga tidak hanya tentang keterampilan kognitif, tetapi juga tentang keterampilan.<sup>18</sup>
- 2) Hadiah. Cara memotivasi peserta didik yaitu dengan memberikan hadiah. Akan tetapi hadiah bukan jalan satu-satunya untuk memotivasi peserta didik. Peserta didik lebih senang ketika mendapatkan hadiah dari bakat yang dimilikinya bukan seperti belajar yang memang menjadi sebuah kewajiban bagi seorang pelajar.
- 3) Kompetisi Semangat belajar peserta didik dapat didorong melalui kompetisi. Persaingan dapat membantu siswa belajar lebih efektif dengan memotivasi mereka. Salah satu strategi pemanfaatan informasi untuk menghasilkan hasil belajar yang berhasil adalah kompetisi. Kompetisi dapat berupa kompetisi individu atau kelompok.<sup>19</sup>

### 2. Layanan konseling Individu

Menurut Prayitno & Amti, konseling individu adalah pertemuan satu lawan satu antara konselor dengan peserta didik sehingga terjadi hubungan yang akrab, konselor membantu

---

<sup>18</sup> Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016). Hal: 60

<sup>19</sup> Lestari, *Cara Praktis Meningkatkan Motivasi Siswa Sekolah Dasar*(Yogyakarta: Depublish, 2020). Hal 54.

perkembangan individu agar bisa memprediksi permasalahan yang sedang dialami.<sup>20</sup> Menurut Tohirin, konseling individu adalah konselor yang membantu mereka memecahkan masalah dan mencoba membentuk kepribadian mereka sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.<sup>21</sup> Konseling individu digunakan untuk mengatasi masalah-masalah khusus siswa, seperti masalah di mana mereka menarik diri atau meminta orang lain untuk tidak mendengarkan masalah mereka, atau di mana mereka lebih memilih untuk mendiskusikan masalah mereka secara pribadi daripada dalam kelompok..<sup>22</sup>

Dari beberapa arti konseling individu tersebut bisa disimpulkan bahwa konseling individu adalah suatu proses pemberian bantuan secara langsung dari seorang konselor kepada peserta didik yang bermasalah pada diri sendiri. Tujuan dari layanan konseling individu adalah untuk membantu peserta didik mengembangkan pribadi mereka sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lingkungannya dan menghadapi tantangan yang mereka hadapi.

Dalam islam layanan konseling individu bisa dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al Kahfi Ayat 17 yang berbunyi:<sup>23</sup>

وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزُورُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ ۚ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ ۗ مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ ۚ وَمَنْ يُضِلِلْ فَلَنْ يَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا

Artinya: “Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka Dialah yang mendapat petunjuk; dan Barangsiapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya”.

Dari ayat Al-Qur'an ini jelas terlihat bahwa manusia adalah makhluk yang bisa salah dan tidak mampu

<sup>20</sup> Yamis Syukur, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Malang: CV IRDH, 2019).

<sup>21</sup> Dudung Abdul Rahman, *Menjadi Penyuluh Agama Profesional Analisis Teoritis Dan Praktis* (Bandung: LEKKAS, 2018).

<sup>22</sup> Amilludin, “Konseling Individu Membentuk Pribadi Berkarakter Siswa Di Sma Negeri 2 Barru Amiluddin Sma Negeri 2 Barru” 7 (2020): 103–13.

<sup>23</sup> S Irwan, “Al- Qur’an Dan Konseling,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 7, no. 2 (2017): 1–13.

menghindari kesulitan hidup. Namun tidak setiap kesulitan dapat diselesaikan sendiri; situasi tertentu memerlukan bantuan dari mereka yang memiliki keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan. Dengan demikian, tanggung jawab dan fungsi konselor dalam proses kesiswaan adalah sebagai berikut: sebagai seorang profesional, konselor diharapkan dapat membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya.

a. **Tujuan**

Menurut Achmad Juntika Nurihsan, konseling individu mempunyai tujuan yaitu membantu peserta didik mengembangkan psikis seseorang, mengubah sikap dan perilaku<sup>24</sup>. Menurut Prayitno tujuan umum dan khusus konseling individu yaitu sebagai berikut:

- 1) Tujuan umum konseling individu yaitu meringankan masalah yang dialami oleh peserta didik, solusi meringankan masalah konseli dengan bantuan pembinaan individu mengurangi ketidaksungguhan terhadap hal-hal yang merugikan dan menghambat perkembangan peserta didik. Dengan adanya proses peserta didik, masalah konseli menjadi ringan, bakat konseli berkembang, dan skill konseli juga meningkat.
- 2) Tujuan khusus konseling individu dapat ditentukan dan dikaitkan dengan fungsi peserta didik secara keseluruhan. Manfaat Konseling individu bagi peserta didik bisa mengetahui penyebab masalah secara menyeluruh, dan diselesaikan dengan runtut (fungsi pemahaman), maka harus dikembangkan persepsi, perilaku dan aktivitas sehingga masalah peserta didik menjadi ringan. (fungsi pengurangan).

a. **Tahap – Tahap**

Tahapan konseling individu adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama . Pertemuan pertama antara guru bimbingan dan konseling dengan peserta didik berlangsung pada tahap ini. Guru menyapa peserta didik, mempersilakan peserta didik duduk, mempersilahkan terjadinya percakapan, mengetahui perasaan peserta didik, dan mendalami permasalahan yang dihadapi peserta didik. Kemudian,

---

<sup>24</sup> Yossi Farena, “Konseling Individu Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Self Control (Studi Kasus Pada Klien ‘L’ Di Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang,” 2019, 29–69, <http://repository.radenfatah.ac.id/5251/>.

buatlah kesepakatan dengan peserta didik mengenai lamanya waktu proses konseling individu berlangsung.

- 2) Tahap kerja. Pada tahap ini difokuskan pada pemetaan masalah peserta didik, pemberian motivasi berdasarkan penilaian peserta didik terhadap masalah. Menilai kembali masalah peserta didik untuk memberi mereka perspektif baru berarti bahwa peserta didik memiliki dinamisme perubahan.
- 3) Tahap Akhir. Tahap ini adalah dimana konselor memutuskan untuk menasihati peserta didik dan mendiskusikan kegiatan yang akan dilakukan. Jika masalah tidak dapat diselesaikan, guru BK membuat janji pertemuan berikutnya. Peserta didik biasanya tidak terlalu khawatir selama fase ini, dan sikap mereka cenderung berubah ke arah positif. Fase ini menunjukkan apakah sesi siswa yang telah selesai berhasil atau tidak.<sup>25</sup>

#### **b. Teknik Dasar**

Teknik dasar yang digunakan dalam konseling individu, diantaranya sebagai berikut:

- 1) *Attending behavior* (memperhatikan/mendekati konseli). Secara umum, kemampuan mendengarkan menunjukkan fungsi seorang konselor untuk membuat konseli merasa diterima dalam proses pembelajaran. Konselor dapat memusatkan perhatian konseli dan membuat mereka merasa penting dengan meminta mereka hadir. Hal ini memungkinkan konseli mendiskusikan masalah mereka secara jujur dan ekspresif satu sama lain.
- 2) Empati merupakan kemampuan konselor dalam merasakan apa yang dialami konseli. Keterlibatan konselor membuat konseli terharu dan terbuka agar bisa mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalamannya dan termasuk masalah yang dihadapinya.
- 3) Konselor dapat menggunakan refleksi untuk memahami emosi, gagasan, dan pengalaman siswa sebagai hasil melihat perilaku baik verbal maupun nonverbal. Refleksi dapat mengambil tiga bentuk berbeda: refleksi perasaan, refleksi pikiran, dan refleksi peristiwa.
- 4) Eksplorasi, kapasitas konselor untuk menyelidiki emosi peserta didik, pengalaman, dan pikiran. Dengan

---

<sup>25</sup> Ati Kusmawati, "Modul Konseling," *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 2019, 1–17.

menggunakan taktik eksplorasi, peserta didik dapat berbicara secara terbuka dan tanpa hambatan.

- 5) Sebuah metode untuk menyatakan kembali poin-poin utama dari apa yang peserta didik katakan dikenal sebagai mengadaptasi pesan utama (parafrase).
- 6) Pertanyaan terbuka. Banyak guru BK merasa kesulitan untuk berdialog dengan konseli. Untuk melakukan percakapan dengan konseli. Penting untuk berlatih mengajukan pertanyaan terbuka yang menyambut pertanyaan baru dari konseli.
- 7) Pertanyaan yang dimulai dengan “apakah ada” dan mengharuskan konseli menjawab dengan “ya” atau “tidak” disebut pertanyaan tertutup. Pertanyaan-pertanyaan ini ditanyakan oleh guru bimbingan dan konseling.
- 8) Minimal Dorongan, himbauan singkat langsung pada pesan peserta didik, saran ini menunjukkan bahwa guru berpartisipasi dalam diskusi peserta didik .
- 9) Dengan menggunakan teori sebagai panduan, guru berupaya menguji ide, emosi, tindakan, dan pengalaman konseli melalui interpretasi. Metode ini digunakan untuk memberikan referensi dan sudut pandang konseli sehingga mereka dapat belajar dan beradaptasi dengan sumber-sumber baru tersebut.
- 10) Mengarahkan (*Directing*), konselor mendorong dan mengarahkan konseli untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Keterampilan yang menyuruh konseli melakukan sesuatu, misalnya konseli diajak melakukan peran bersama guru bimbingan dan konseling.
- 11) Menyimpulkan sementara agar pembicaraan dapat berlanjut sedikit demi sedikit. Hal ini penting untuk membantu konseli memahami bahwa mereka pada akhirnya bertanggung jawab atas semua keputusan yang berkaitan dengan diri mereka sendiri, dengan guru bimbingan dan konseling hanya berfungsi sebagai pembimbing.
- 12) Pemimpin, konselor mengarahkan pembicaraan yang pada akhirnya mencapai tujuan dan tetap mengarahkan pembicaraan yang tidak menyimpang dari fokus pembicaraan.
- 13) Konfrontasi adalah teknik untuk memperhatikan perbedaan antara gerakan dan kata-kata konseli, pemikiran awal dan selanjutnya, perasaan sedih dan gembira, dan lain-lain.

- 14) Memberi nasehat, ketika peserta didik meminta sesuatu. Selain itu, konselor harus mempertimbangkan perlu tidaknya peserta didik terhadap peserta didik, karena peserta didik harus dilakukan sedemikian rupa sehingga tujuan bimbingan, yaitu. kemandirian peserta didik tercapai.
- 15) Kesimpulan, konselor membantu konseli dalam menarik kesimpulan tentang rencana dan perasaannya dari bimbingan individu, serta topik yang akan dibahas pada sesi mendatang.<sup>26</sup>

**c. Layanan konseling Individu dengan Teknik *Self Talk***

*Self talk*, menurut Seligman dan Reichenberg, merupakan dialog yang menumbuhkan keberanian. Salah satu teknik yang berasal dari pendekatan REBT adalah *self talk*. Pendekatan REBT berpendapat bahwa berbagai masalah kejiwaan disebabkan oleh "orang yang mengajukan tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri". Pembicaraan diri yang positif dapat dihasilkan dengan menggunakan teknik *self talk* untuk menantang keyakinan irasional dan menumbuhkan ide-ide yang sehat. Pembicaraan diri sendiri yang positif dan negatif tersedia bagi individu. Mereka kemungkinan besar akan termotivasi untuk mencapai tujuan mereka melalui pembicaraan diri sendiri yang menyemangati. Sementara itu, klien yang terlibat dalam pembicaraan diri sendiri yang negatif dicegah untuk berkembang atau sukses.<sup>27</sup> Opini lain memberitahukan jika metode *self talk* yaitu sebuah wujud pengarahan perilaku kognitif yang dipakai guna menanggulangi bayangan irasional yang memunculkan problem untuk individu yang berpusat padanya.<sup>28</sup> Jadi *self talk* adalah salah satu dari sejumlah strategi peserta didik yang dipakai guna menunjang dalam pengendalian yang tidak efektif atau hilangnya bayangan serta pandangan diri seseorang dengan menghilangkan wawasan buruk.

---

<sup>26</sup> Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2014). Hal 151

<sup>27</sup> Erford T Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Kedua (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).Hal 224

<sup>28</sup> Aliyah, "Penerapan Terapi Multimodal Dengan Teknik Thought Stopping Dan Desensitasi Sistematis Untuk Meningkatkan Harga Diri Yang Rendah Pada Siswa Kelas VIII-E SMP 4 Pauruan," *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA* 5 (2015), <https://doi.org/https://www.neliti.com/publications/251473/penerapan-terapi-multimodal-dengan-teknik-thought-stopping-dan-desensitisasi-sis>.

## 1) Manfaat

Teknik menggabungkan pemikiran, ungkapan, dan gambaran yang konstruktif (membangun) untuk perkembangan mental seseorang dikenal dengan istilah berpikir positif.<sup>29</sup> Kebahagiaan, kegembiraan, kesehatan, dan kesuksesan dalam segala usaha dan interaksi pribadi juga dihasilkan oleh pemikiran positif. Berpikir positif akan mewujudkan keinginan apa pun yang klien miliki. Pola pikir yang mendambakan hasil positif dan menguntungkan dikenal sebagai berpikir positif. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa memiliki rutinitas *self talk* yang positif adalah komponen berpikir positif, yang meningkatkan suasana hati klien dan meningkatkan harapan Anda untuk hasil yang lebih baik dan sukses. Ketika hal-hal baik diucapkan, maka hal-hal positif juga akan terjadi untuk membantu mencapai tujuan tersebut. Contoh hal positif tersebut antara lain menyemangati orang lain, meningkatkan rasa percaya diri, menetapkan tujuan, dan tidak mudah menyerah.

## 2) Tujuan

Tujuan penggunaan cara *self talk* adalah guna menghilangkan pikiran serta untuk mengakhiri pikiran pikiran buruk tentang keadaan yang sedang dialami oleh peserta didik disaat itu. Hal ini dirancang untuk menghentikan pikiran negatif yang muncul dengan mengatakan tidak pada diri sendiri atau berhenti. Apabila ini dilaksanakan berulang-ulang, setiap kali pikiran negatif muncul, maka akan bisa mengontrol diri peneliti sendiri.<sup>30</sup>

Penerapan teknik *Self talk* terdiri dari empat langkah, diantaranya:

- a. Pertama, peserta didik dan koselor harus memutuskan bersama, pikiran mana yang menjadi sasaran dalam pada metode *self talk*.

---

<sup>29</sup> Nurul Fitri Diah Kusumawati and Elisabeth Christiana, “Penerapan Konseling Individu Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif Pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua,” *Jurnal BK UNESA* 12, no. 5 (2022): 1128–37.

<sup>30</sup> Pratama, “Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta,” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2021, 2013–15.

- b. Kedua, peserta didik memejamkan mata dan memikirkan suatu suasana di mana bayangan sasaran itu mungkin hendak timbul.
- c. Ketiga, Bayangan target tersebut diperintah oleh kata “berhenti”.
- d. Keempat, pada *self talk* adalah membarui bayangan yang buruk beralih menggunakan bayangan yang lebih positif. Tahap ini diawali menggunakan pemakaian substitusi bayangan yang dikatakan secara terbuka dari pasien. Tahap ini diawali dengan pemakaian substitusi bayangan yang dikatakan dengan cara terbuka oleh pasien. Untuk pemantauan diri, sesi penghentian pikiran biasanya berlangsung antara 15 dan 20 menit. Diharapkan bahwa pikiran intrusif klien akan berkurang frekuensinya dan hilang sepenuhnya di bawah kendali mereka. Setelah fase ketiga yang disebutkan sebelumnya, prosedur empat langkah terjadi di mana penasihat menyerahkan manajemen situasi kepada pelanggan.<sup>31</sup>

**d. Layanan konseling Individu dengan Teknik *Modelling***

Proses dimana orang memperoleh pengetahuan dari melihat orang lain dikenal sebagai modeling. Efektivitas pemodelan meningkat ketika siswa membandingkan dirinya dengan model, hal ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar. Selain itu, ketika berlatih, klien suka meniru model nyata yang dilihatnya. Selain itu, seorang konselor memengaruhi seberapa sukses anak-anak meniru perilaku yang mereka lihat. Tujuan penggunaan teknik modeling adalah untuk menyesuaikan dengan kebutuhan atau permasalahan peserta didik, hingga mencapai perilaku sosial yang lebih adaptif, agar peserta didik dapat belajar mandiri untuk menunjukkan tindakan yang diinginkan tanpa harus belajar percobaan dan kesalahan, membantu peserta didik menanggapi hal-hal baru, bekerja keras pada jawaban jawaban yang sebelumnya memalukan, dan mengurangi tanggapan-tanggapan yang tidak tepat. Teknik ini dapat diterapkan pada siswa yang kesulitan mencapai keberhasilan tanpa sehingga memerlukan contoh perilaku tertentu untuk melihat atau mengamati.

---

<sup>31</sup>Erford T Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Kedua (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).Hal 225

Praktik teknik modelling yang biasa digunakan oleh guru pembimbing dapat berupa Proses mediasi, khususnya proses terapi memungkinkan penyimpanan dan membangun hubungan mental antara rangsangan dan reaksi. Empat komponen mediasi terlibat dalam proses ini: stimulasi, regenerasi motorik, fungsi memori, dan perhatian. Fokus pada model respons akan dipertahankan dalam bentuk simbolis dan diubah kembali menjadi perilaku yang didorong oleh insentif (reproduksi motivasi). Klien dapat memperoleh model nyata dan model simbolik dari guru, pengawas, atau individu lain. Model-model ini dapat berupa perilaku yang sesuai, pengaruh sikap, atau nilai-nilai teknis yang berkaitan dengan kompetensi sosial. Kehadiran pembimbing sepanjang pendidikan akan memberikan pengaruh langsung (menurut model langsung) terhadap yang dirasakan.<sup>32</sup>

### **3. Hubungan Layanan konseling Individu Teknik Self Talk dengan Motivasi Belajar**

Motif dapat diartikan sebagai rangsangan, dorongan, atau menghasilkan perubahan perilaku dalam psikologi. Kepuasan suatu kebutuhan dan kepuasan suatu keinginan mendorong aktivitas yang termotivasi. Unsur – unsur perubahan tingkah laku dalam motivasi diantaranya:

- 1) Kebutuhan: Berbagai psikolog telah mengajukan teori kebutuhan berikut:
  - 1) Maslow mengidentifikasi lima kebutuhan dasar: kebutuhan keamanan, sosial, psikologis, harga diri, dan aktualisasi diri.
  - 2) Tiga syarat berprestasi yang diidentifikasi oleh McClelland (Teori Persyaratan Prestasi) adalah kebutuhan akan prestasi, kebutuhan akan kekuasaan, dan kebutuhan akan afiliasi (dalam kelompok atau persahabatan).
- 2) Perilaku atau dorongan, khususnya ketangguhan mental yang diarahkan pada pencapaian tujuan atau perilaku yang digunakan sebagai sarana atau instrumen untuk mencapai tujuan.
- 3) Tujuan: Ini berfungsi sebagai sarana untuk mendorong perilaku atau menguraikan tujuan untuk mengarahkan

---

<sup>32</sup>Erford T Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Kedua (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).Hal 340.

perilaku. Kondisi tujuan juga mempengaruhi perilaku; seseorang akan bertindak lebih aktif jika tujuannya menarik.

Guru bimbingan dan konseling menggunakan komponen perubahan perilaku tersebut untuk memberikan layanan konseling individual dengan memusatkan perhatian pada kebutuhan setiap peserta didik, khususnya dalam kaitannya dengan kajian motivasi belajar. Motivasi ekstrinsik dan intrinsik adalah dua aspek motivasi belajar. Karena individu sudah mempunyai keinginan bawaan untuk bertindak, maka motif intrinsik tidak memerlukan rangsangan dari luar. Misalnya, daripada belajar karena alasan lain, seorang peserta didik belajar karena dia benar-benar ingin memperoleh pengetahuan, keyakinan, atau kemampuan yang memungkinkan dia mengubah perilakunya ke arah yang positif. Mendapatkan informasi dan pendidikan adalah tujuan dari keinginan internal ini. Belajar adalah satu-satunya jalan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berkaitan dengan pembelajaran yang dirangsang dari luar.<sup>33</sup>

Diharapkan dari guru BK mampu memberikan inspirasi kepada peserta didik untuk lebih giat belajar agar memperoleh hasil belajar yang terbaik. Namun dalam praktiknya, peserta didik kini menunjukkan hasil belajar di bawah standar, yang dipengaruhi oleh berbagai keadaan. Tujuan dari teori pembelajaran kognitif adalah untuk memaksimalkan pembelajaran dengan membantu orang meningkatkan kapasitas kognitifnya. Karena sejauh mana fungsi kognitif peserta didik dapat berkembang secara maksimal dan optimal melalui proses pendidikan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan belajarnya, maka guru harus fokus pada pengembangan faktor kognitif teori belajar kognitif.

Gagasan ini berpendapat bahwa tugas guru adalah membantu setiap peserta didik mencapai potensi kognitif penuh mereka. Peserta didik akan mengetahui, memahami, dan menguasai materi yang dipelajari di kelas melalui proses belajar mengajar apabila potensi kognitif yang dimiliki setiap peserta didik dapat dijalankan dan diaktualisasikan melalui proses pendidikan di sekolah. Dengan demikian, para

---

<sup>33</sup> Syarifan Nurjan, *Psikologi Belajar* (Ponorogo: Wade Group, 2016).  
Hal 151

pendukung teori belajar kognitif sampai pada kesimpulan bahwa susunan kognitif peserta didik berperan besar dalam menentukan seberapa baik mereka belajar di kelas. Untuk memastikan bahwa proses pembelajaran di kelas berhasil, calon instruktur dan guru saat ini harus meneliti secara menyeluruh tuntutan kognitif siswanya. Tanpa adanya kesadaran akan kapasitas kognitif peserta didik akan dihadapi oleh para pendidik.<sup>34</sup>

Mengingat rendahnya motivasi belajar mempunyai dampak yang signifikan terhadap proses belajar, maka sangat penting bagi seluruh peserta didik untuk meningkatkan motivasi belajarnya. Motivasi merupakan katalis psikologis yang mendorong kegiatan belajar dan menjamin berlangsungnya pembelajaran untuk mencapai tujuan. Untuk memberikan energi kepada peserta didik dalam menyelesaikan tugas belajar, motivasi sangat penting dalam menumbuhkan gairah, kegembiraan, dan kegembiraan terhadap materi pelajaran. Diharapkan dengan menggunakan *self-talk* positif untuk membimbing peserta didik akan lebih berhasil dalam membantu mereka memecahkan masalah mereka. Hal ini terutama berlaku untuk sesi konseling individu.<sup>35</sup> Melalui penggunaan afirmasi positif yang bersumber dari konsep rasional, teknik ini mengubah *self talk* negatif atau kesan negatif menjadi *self talk* positif. Untuk memainkan peran penting dalam mengembangkan dorongan peserta didik sendiri, peserta didik harus menemukan sumber inspirasi utama bagi dirinya. *Self talk* yang digunakan dalam penelitian ini dapat disebut sebagai *self talk* positif karena menggunakan bahasa afirmatif.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menerapkan kepada guru bimbingan dan peserta didik di SMK Duta Karya menggunakan teknik *self talk* tujuannya peserta didik bisa mengubah perilakunya atau motivasinya dalam belajar. Dalam penerapannya guru bimbingan dan peserta didik melakukan layanan konseling individu, dengan tujuan peserta didik disuruh mengubah pikiran – pikiran negatif yang bisa

---

<sup>34</sup> Muhibbin syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2013).

<sup>35</sup> Syafrianto Tambunan ., “Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam),” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2019): 1–21, <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/alirsyad>.

mengahambat belajar dengan diganti berfikiran positif. Untuk mengatasi permasalahan motivasi belajar peserta didik, sekolah ini sebelumnya telah menggunakan layanan konseling individual yaitu teknik *modeling*. Cara ini dinilai tidak efektif dan dapat menimbulkan kesenjangan sosial di kalangan peserta didik.

## B. Penelitian Terdahulu

1. Berdasarkan penelitian Indri Astuti yang berjudul "Efektivitas *Positive Self Talk* Terhadap Motivasi Diri Siswa Kelas IX SMPN 3 Banguntapan" Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *self talk* positif dapat meningkatkan motivasi diri siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan. *Nonequivalent Control Group Design* merupakan strategi desain eksperimen semu yang digunakan dalam penelitian ini. Delapan siswa menjadi kelompok eksperimen dan delapan siswa menjadi kelompok kontrol dalam penelitian ini, yang mana siswa kelas IX sebagai partisipannya. *Purposive sampling* dan kuota sampling digunakan dalam proses pemilihan subjek. Skala motivasi diri merupakan alat ukur yang digunakan. Penilaian ahli digunakan untuk menguji validitas skala ini. *Rumus Cronbach's Alpha* digunakan untuk menilai reliabilitas skala motivasi belajar. Dengan menggunakan software *SPSS Statistics ver 20*, dilakukan analisis *univariat dan uji Wilcoxon* untuk analisis data.
2. Berdasarkan penelitian Saraswati Indraharsani yang berjudul "Efektivitas *Self Talk* positif untuk meningkatkan Performa Atlet Basket. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen dengan fokus pada metode penelitian kualitatif. Subyek penelitian ini adalah 12 atlet putra basket anggota yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan metode pensil dan kertas setelah dilakukan pengisian *self talk*, *self talk* kuesioner, dan pertanyaan terbuka. Data yang diperoleh dari hasil poin dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney U* nonparametrik. Temuan analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah *perlakuan self talk* ( $p < 0,05$ ,  $p = 0,005$ ). Perbedaan tersebut juga terlihat pada perbandingan jumlah kelompok eksperimen sebelum dan sesudah *self talk* ( $p, 0,05$ ,  $p = 0,003$ ). Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama - sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan *pre test dan post test*. Sedangkan perbedaan pada

penelitian ini adalah uji hipotesisnya menggunakan uji hipotesis komparatif dan menggunakan sampel 3- 6 peserta didik.

3. Berdasarkan penelitian Mochammad Rafliya Triananda Putra Miftakhul Jannah yang berjudul *Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan*. Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya aspek mental Pada cabang olahraga panahan, aspek mental sangat menentukan hasil pertandingan salah satunya yaitu konsentrasi Seorang atlet panahan yang memiliki konsentrasi yang tinggi akan dapat menembakkan anak panah tepat pada sasaran dan memperoleh poin yang tinggi sehingga prestasinya juga akan meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh *self talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design Subjek penelitian ini berjumlah empat belas atlet PPLP Panahan Jawa Timur yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.<sup>36</sup> Perlakuan berupa *self talk* positif hanya diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Data diperoleh dengan melakukan pretest dan posttest pada kedua kelompok menggunakan *Grid Concentration Exercise* Penelitian ini menggunakan analisis data uji peringkat bertanda Wilcoxon Hasil analisis data uji peringkat bertanda Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan skor konsentrasi antara sesudah dan sebelum perlakuan *self talk* positif pada kelompok eksperimen (Sig.= 0,018,  $p < 0,05$ ). Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Sedangkan perbedaannya adalah peneliti menggunakan sampel hanya 3-5 peserta didik dengan menggunakan layanan teknik *self talk*.

---

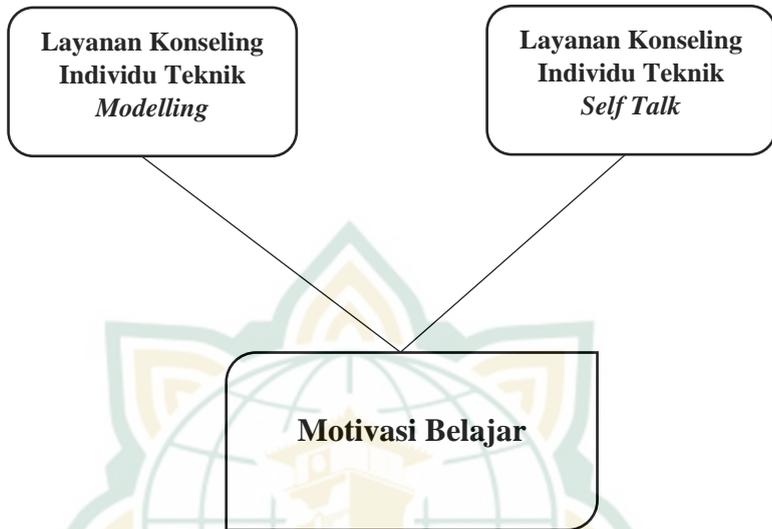
<sup>36</sup> Jurusan Psikologi, “Mochammad Rafliya Triananda Putra Miftakhul Jannah,” *Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan* 4, no. 2 (2017): 11–15, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42698>.

### C. Kerangka Berpikir

Pentingnya motivasi belajar tidak dapat ditekankan. Baik faktor internal maupun eksternal dapat berdampak pada motivasi belajar seseorang. Semua faktor ini memiliki dampak yang sama terhadap motivasi belajar. Motivasi belajar berubah kadang turun dan kadang meningkat. Terutama setelah wabah Covid-19, ketika peserta didik harus beradaptasi dengan situasi baru. Motivasi peserta didik untuk belajar menurun saat mereka mempelajari materi baru. Layanan dalam bimbingan peserta didik banyak sekali, salah satunya adalah layanan konseling Individu. Tujuan pelaksanaan konseling individu adalah untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh peserta didik.

Guru bimbingan dan peserta didik di SMK Duta Karya Kudus menggunakan teknik *modelling* untuk mengatasi motivasi belajar yang rendah. Peserta didik terkena dampak negatif dari teknik ini karena membuat mereka merasa rendah diri. Akibatnya, untuk mengatasi masalah peserta didik, peneliti menggunakan teknik *self talk* dalam hubungannya dengan layanan konseling individu. Dengan teknik ini, peserta didik dapat secara efektif berhenti berpikir negatif tentang kondisinya saat ini. Peserta didik menggunakannya dengan berbicara sendiri atau mendiskusikan masalah mereka, lalu membuang pikiran negatif dengan pikiran baik. Konselor kemudian dapat membujuk peserta didik untuk berhenti terpengaruh oleh ide-ide pesimistis. Hal ini bertujuan agar penggunaan teknik *self talk* dalam sesi konseling individu akan membantu siswa menjadi lebih termotivasi untuk belajar.

Gambar Kerangka Berfikir



#### D. Hipotesis

Hipotesis komparatif adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah komparatif. Pada rumusan ini variabelnya sama tetapi populasinya atau sampelnya berbeda, atau keadaan itu terjadi pada waktu yang berbeda.<sup>37</sup> Adapun hipotesis dalam penelitian ini diantaranya:

1. Hipotesis rumusa masalah pertama  
 $H_0$  : Tidak adanya perbedaan signifikan tingkat motivasi belajar peserta didik kelas XI tekik kimia industri SMK Duta Karya Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling individu ddengan teknik *self talk*.
2. Hipotesis rumusan masalah kedua  
 $H_0$  : Tidak adanya perbedaan signifikan tingkat motivasi belajar peserta didik kelas XI tekik kimia industri SMK Duta Karya Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling individu ddengan teknik *modeling*.
3. Hipotesis rumusan masalah ketiga  
 $H_0$  : Efektivitas teknik *self talk* lebih besar dengan teknik *modelling* dalam peningkatan motivasi belajar

---

<sup>37</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kulaitatif, Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2017). Hal 63.