



IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 1 PANGKEP

Ahmad yusuf^{1*}, Haslinda²

¹ Prodi BK STKIP Andi Matappa

Email: ahmadyusuf660@gmail.com

² Dosen Universitas Muhammadiyah Makassar

Email: haslindabachtiar25@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self Talk* untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar pada Siswa SMP Negeri 1 Pangkep. (2) Untuk mengetahui gambaran aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep sebelum dan setelah diberi teknik *Self Talk*. Untuk mengetahui (3) Apakah penerapan teknik *Self Talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 1 Pangkep sebanyak 12 siswa pada Tahun Ajaran 2018/2019. Sampel penelitian sebanyak 12 siswa. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan pengujian hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik *self Talk* terdiri atas 4 tahap yaitu tahap memberikan informasi, memberikan lembar jurnal *self thought* kepada siswa, pernyataan *self talk* positif dan evaluasi (2) Tingkat aktivitas belajar pada siswa sebelum diberikan teknik *self talk* berada pada kategori rendah dan setelah diberikan teknik *self talk* berada pada kategori sangat tinggi (3) Penerapan teknik *self talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkep.

Kata kunci: *Self Talk*; Aktivitas Belajar.

PENDAHULUAN

Secara psikologis, manusia sebagai makhluk hidup mempunyai kebutuhan-kebutuhan tertentu sehingga manusia memiliki kecenderungan untuk berusaha memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Dalam rangka pencapaian kebutuhan-kebutuhan tersebut, manusia akan berperilaku, salah satunya dengan cara belajar.

Istilah belajar sebenarnya telah lama dan banyak dikenal. Setiap orang mungkin mempunyai pendapat yang tidak sama. Sejak manusia ada, sebenarnya manusia telah melaksanakan aktivitas belajar. Manusia

melaksanakan aktivitas belajar karena belajar itu salah satu kebutuhan manusia, belajar menjadi sesuatu yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia. Hampir sepanjang waktunya, manusia banyak melaksanakan kegiatan belajar. Manusia adalah makhluk belajar karena sebenarnya di dalam dirinya terdapat potensi untuk diajar.

Menurut Gie (Wawan, 2010:1), “aktivitas belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas secara sadar yang dilakukan oleh seseorang yang mengakibatkan perubahan dalam dirinya, berupa

perubahan pengetahuan atau kemahiran yang sifatnya tergantung pada sedikit banyaknya perubahan”.

Aktivitas belajar sangat diperlukan oleh siswa untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimum. Ketika siswa pasif, atau hanya menerima dari guru, ada kecenderungan untuk cepat melupakan apa yang telah diberikan. Oleh sebab itu diperlukan keaktifan siswa dikelas, belajar dengan hanya mengandalkan indera pendengaran mempunyai beberapa kelemahan, padahal hasil belajar seharusnya disimpan sampai waktu yang lama sehingga siswa diharapkan mampu menggunakan semua inderanya dalam belajar baik dikelas maupun diluar kelas.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada hari sabtu tanggal 10 desember 2018 SMP Negeri 1 Pangkep. hasil penyebaran angket diperoleh data tentang siswa yang mengalami aktivitas belajar yang rendah ditandai dengan indikator sebagai berikut: tidak mencatat pelajaran yang sedang berlangsung, tidak mendengarkan guru pada saat menjelaskan pelajaran (bercerita dengan teman), enggan berpendapat ketika ditanya, kurang tenang belajar di kelas, kurang bersemangat ketika belajar, tidak melakukan diskusi, kurang berani dalam menyampaikan pendapat, kritik maupun saran. Diperkuat dengan wawancara bersama guru kelas dan observasi dikelas yang dilakukan peneliti.

Berdasarkan informasi dan data yang berhasil dirangkum oleh peneliti, maka sebagai pendidik merasa perlu adanya pemahaman dan kemampuan untuk menerapkan teknik yang efektif dan efisien yang bisa meningkatkan aktivitas belajar siswa, sehingga siswa nantinya mampu secara mandiri menyelesaikan masalah belajarnya dan mencapai prestasi belajar yang baik.

Rendahnya aktivitas belajar siswa disebabkan oleh siswa berpikir bahwa dia tidak bisa melakukannya, berpikir akan ditertawakan oleh teman jika salah, berpikir akan diacuhkan ketika berbicara, berpendapat dan lain

sebagainya. Sehingga disimpulkan bahwa pola piker siswa mengalami masalah atau tidak sesuai (irrasional).

Dari beberapa teknik yang ada maka alternatif yang ditawarkan dalam meningkatkan aktivitas belajar adalah dengan menggunakan teknik *self talk*. *Self talk* dipilih karena *self talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irrasional menjadi rasional sehingga dapat merubah pandangan negatif mengenai perasaan dan keinginan siswa dalam belajar.

Hal penting yang perlu kita sadari juga adalah keputusan untuk bersikap dan bertindak di tentukan oleh *self talk*. Bahkan perintah dari orang lain hanya akan kita laksanakan setelah dipertimbangkan menggunakan *self talk*. *Self talk* dapat kita manfaatkan untuk membangun diri dan membangun kompetensi baru, dengan menggunakannya sebagai mekanisme pertahanan saat menghadapi masalah. Masalah yang ada pada diri kita cenderung memicu *self talk* negatif, kita dapat mengatasi *self talk* negatif dengan membantahnya, mengajukan bukti bantahan, dan terakhir mengambil tindakan positif. Dengan senantiasa melakukan hal tersebut, maka kita akan memiliki kebiasaan fokus pada hal positif, berbicara positif, dan bertindak positif. Jika kebiasaan-kebiasaan tersebut menjadi bagian dari perilaku keseharian kita, maka kita akan tumbuh menjadi pribadi yang positif.

Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Prilly Ana Widiyastuti tahun 2014 yang berjudul Efektivitas Metode *Self Talk* Positif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VIII. Penelitian ini memang sama menggunakan metode penelitian eksperimen namun variabel bebasnya menggunakan kepercayaan diri, sementara penelitian ini menggunakan variabel bebasnya aktivitas belajar.

Teknik *Self Talk* dapat dilakukan sendiri oleh siswa dimanapun ia berada dan tanpa membutuhkan alat bantu apapun. Siswa memilih sendiri kata atau kalimat positif yang

disukainya sebagai teknik meningkatkan rasa percaya diri sesuai dengan permasalahan belajar yang dialaminya.

Selain itu, *Self Talk* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap diri kita. Karena, tanpa kita sadari *Self Talk* yang positif akan memberi sugesti dan memprogram ulang alam bawah sadar kita dan mempengaruhi tindakan yang akan menjadi kebiasaan, lama-lama menyatu dengan karakter/sifat dan setelah menyatu akan menjadi realita dalam kehidupan yang akan membuat kita percaya bahwa keyakinan kita memang benar.

Berkaitan dengan hal itu, peneliti merancang untuk melakukan penelitian mengkaji masalah aktivitas belajar siswa melalui penelitian dengan pendekatan eksperimen, dengan judul "*Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Pada Siswa di SMP Negeri IPangkep*" dan peneliti lebih berfokus untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa yang mengalami aktivitas belajar yang rendah, sehingga diharapkan setelah menerapkan teknik ini aktivitas belajar siswa meningkat dan mencapai prestasi yang baik.

TINJAUAN PUSTAKA

Konseling *Rational Emotive behavioral Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dikembangkan oleh seorang eksistensialis bernama Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti; manusia bebas, berpikir, bernafsu, dan berkehendak.

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) pada dasarnya bekerja berdasarkan emosi, artinya teknik mengikuti emosi-emosi dasar manusia, akan tetapi pada saat yang bersamaan terapi ini mendorong kita untuk mengetahui

jenis emosi yang membantu dan memisahkan emosi lainnya yang mencemplungkan kita dalam derita kepanjangan.

Rational Emotive behavioral Therapy (REBT) yang menolak aliran psikoanalisis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman manusia menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurut Ellis (Corey, 2005 : 242) berpendapat bahwa:

Bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi ketergantungan kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman tersebut, gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.

Ellis melihat individu sebagai sosok yang unik dan memiliki kekuatan untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan untuk mengubah pandangan dan nilai dasar yang telah diintroyeksikan secara tidak kritis pada masa kanak-kanak dan untuk mengatasi kecenderungan menolak diri.

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT), tujuan utama konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menurut Surya (2003) adalah memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang *irrational* dan tidak logis menjadi *rational* dan logis agar konseli dapat mengembangkan dirinya seoptimal mungkin. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup

secara *rational* dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Self Talk

Self talk adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam keseharian *Self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar *Self talk* terjadi, bahkan pada saat seseorang berbincang dengan orang lain. Kita berhenti melakukan *Self talk* hanya saat kita tertidur, pikiran kosong, atau jatuh pingsan.

Hal penting yang perlu kita sadari adalah keputusan untuk bersikap dan bertindak ditentukan oleh *Self talk*. Bahkan perintah dari orang lain hanya akan kita laksanakan setelah dipertimbangkan menggunakan *Self talk*.

Menurut Magis (2008 :39) mengungkapkan bahwa:

“*Self talk* atau pembicaraan pribadi (bicara pada diri sendiri) adalah sesuatu yang tampaknya sangat sederhana dan hampir tidak pernah di bahas, namun dampaknya sangat besar bagi diri kita. *Self talk* adalah salah satu yang sangat menentukan akan menjadi seperti apakah seseorang dimasa yang akan mendatang. *Self talk* adalah akar permasalahan psikologis yang paling utama, dari situlah, kebiasaan, karakter, dan keyakinan seseorang terbentuk. Selama *Self talk* seseorang tetap positif, dia tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif dari luar. Hal negatif dari luar hanya akan berdampak negatif terhadap diri kita jika diperkuat dengan *Self talk* negatif”.

Menurut Zatrow (1979) *Self talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.

Self talk adalah suatu teknik dalam REBT dengan cara mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu. Karena *Self talk* merupakan bagian dari REBT, maka cara kerja *Self talk* tidak berbeda dengan cara kerja REBT.

Menurut teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) manusia berpikir, beremosi dan bertindak, secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi oleh persepsi dan situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis (Corey 1995:241) :

“Ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak”

Selanjutnya Ellis (Corey, 1995) menjelaskan bahwa:

pola yang disfungsi, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik-reedukatif”.

Penjelasan mengenai manfaat *self talk* diatas dapat dirangkum dalam sebuah kalimat yaitu semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut semakin positif pula.

Cara Kerja Self Talk

Sugara (2013: 16) mengurutkan tahapan kerja *Self Talk* sehingga mempengaruhi pikiran bawah sadar, adapun tahapan kerja *Self Talk* sebagai berikut:

- 1) Pernyataan diri (*Self talk*) akan menghasilkan tindakan.
- 2) Suatu tindakan akan menjadikan kebiasaan bagi seseorang.
- 3) Kebiasaan akan menjadi karakter seseorang dan menjadi realitas dalam kehidupannya.
- 4) Realitas seseorang akan menjadi *belief* (keyakinan) yang berharga bagi diri seseorang.

- 5) Sebuah keyakinan akan menentukan *Self talk* seseorang.

Berdasarkan urutan di atas, *Self talk* pada diri seseorang merupakan sebuah siklus yang mengendalikan seseorang. Siklus diatas menjelaskan bahwasanya realitas hidup seseorang sangat ditentukan sekali dari pola pernyataan diri dalam kehidupan sehari-hari. Jadi dari keterangan di atas, kita bisa mengambil kesimpulan apa yang akan terjadi 1 tahun dari sekarang, jika seseorang memiliki *Self talk* yang positif dan dilakukan secara terus menerus, seseorang tersebut akan menjadi jauh lebih positif daripada saat ini. Sebaliknya *self talk* yang negatif juga bekerja dengan cara yang sama untuk membuat diri kita menjadi sangat negatif. Maka dari itu seberat apapun masalah yang akan dihadapi, janganlah sekali-kali mengatakan pada diri sendiri hal-hal yang negatif, karena hal itu hanya akan merugikan diri kita sendiri.

Syarat dan Aturan *Self Talk*

Sugara (2013) menjelaskan bahwa: "*Self talk* yang positif akan menunjang hidup seseorang pada keberhasilan dan pencapaian yang diinginkan, sebaliknya *self talk* negatif akan membuat hidup susah, menderita dan melakukan sabotase diri dalam hidup. Jika selama ini seseorang merasa takut dan kecemasan yang tinggi, tidak lain lagi muncul dari *self talk* negatif yang sering diucapkan sehari-hari". Sugara (2013: 19) bahwa

"Dalam kajian teori kognitif perilaku seseorang dikatakan mengalami perubahan dalam hidupnya apabila dia mampu menantang pikiran irrasional yang menghambat dirinya. Salah satu caranya adalah dengan melakukan *self talk* positif".

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self talk* yang dimiliki harus berorientasi ke masa depan, dapat mendukung diri sepenuhnya, bentuk kata kerja dan kata sifat yang positif.

Cara Menerapkan *Self Talk*

Sebuah cara yang populer untuk mengurangi *self talk* negatif disebut metode Melawan (Young, 1992). Ada empat langkah yang terlibat dalam metode ini adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi *self talk* negatif.
2. Kontradiksi pikiran.
3. Membuat pernyataan diri yang positif.
4. *Self monitoring*.

Jadi, cara menerapkan teknik self talk dimulai dari mengidentifikasi self talk negatif yang muncul, lalu melakukan kontradiksi pikiran antara pikiran negatif (irrasional) dengan pikiran positif (rasional) yang kemudian membuat pernyataan self talk positif (tulisan) dan selanjutnya melakukan monitoring sesuai dengan pernyataan yang ditulis dan diubah.

Aktivitas Belajar

Menurut kamus besar bahasa indonesia (2001:24-25), bahwa:

"aktif adalah giat (bekerja, berusaha), sedangkan keaktifan adalah suatu keadaan atau hal dimana siswa dapat aktif".

Seperti halnya yang dijelaskan oleh Usman (2006:27) bahwa: "Aktivitas adalah keterlibatan intelektual-emosional murid dalam kegiatan belajar mengajar yang bersangkutan, asimilasi dan akomodasi kognitif dalam pencapaian pengetahuan, perbuatan serta pengalaman langsung terhadap balikkannya (feedback) dalam pembentukan keterampilan dan penghayatan serta internalisasi nilai-nilai dalam pembentukan sikap"

Aktivitas adalah segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non fisik. Aktivitas tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik semata, tetapi juga ditentukan mental. Belajar aktif sangat diperlukan oleh siswa untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal. Ketika siswa pasif atau hanya menerima informasi dari guru saja akan timbul kecenderungan untuk cepat melupakan apa yang telah diberikan oleh guru, oleh karena itu

diperlukan perangkat tertentu untuk dapat mengingatkan yang baru saja diterima dari guru. Proses pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas merupakan aktivitas mentransformasikan pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan aktivitas adalah suatu usaha yang dilakukan manusia (siswa) dalam proses pembelajaran dengan mengikuti serangkaian kegiatan-kegiatan baik secara fisik maupun non fisik yang dapat mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam dirinya. Aktivitas yang dilakukan siswa merujuk pada aktivitas saintifik yang dikenal dengan 5 M yaitu: mengamati, menanya, mencoba, menalar, dan mengkomunikasikan.

Belajar menurut Gagne (1984), adalah suatu proses di mana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman. Dari pengertian tersebut terdapat tiga unsur pokok dalam belajar, yaitu: (1) proses, (2) perubahan perilaku, (3) pengalaman.

Aktivitas belajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk menghasilkan perubahan pengetahuan-pengetahuan, nilai-nilai sikap, dan keterampilan pada siswa sebagai latihan yang dilaksanakan secara sengaja.

“Selain itu dalam belajar juga dibutuhkan aktivitas, dikarenakan tanpa adanya aktivitas proses belajar tidak mungkin berlangsung dengan baik. Pada proses aktivitas pembelajaran harus melibatkan seluruh aspek peserta didik, baik jasmani maupun rohani sehingga perubahan perilakunya dapat berubah dengan cepat, tepat, mudah dan benar, baik berkaitan dengan aspek afektif maupun aspek psikomotor” (Nanang Hanafiah, 2010:23).

Menurut Gie (Wawan, 2010), aktivitas belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau

aktivitas secara sadar yang dilakukan oleh seseorang yang mengakibatkan perubahan dalam dirinya, berupa perubahan pengetahuan atau kemahiran yang sifatnya tergantung pada sedikit banyaknya perubahan itu sendiri.

Sedangkan Menurut Sardiman (Wawan, 2010:2):

“Aktivitas dalam proses belajar mengajar adalah rangkaian kegiatan yang meliputi keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran, bertanya hal yang belum jelas, mencatat, mendengar, berpikir, membaca dan segala kegiatan yang dilakukan yang dapat menunjang prestasi belajar”.

Pengertian aktivitas belajar menurut Sardiman (2010) “aktivitas belajar adalah aktivitas yang bersifat fisik maupun mental”. Dalam kegiatan belajar kedua aktivitas itu harus selalu terkait.

Aktivitas belajar menurut Hamalik (2010) “Merupakan segala kegiatan yang dilakukan dalam proses interaksi (guru dan siswa) dalam rangka mencapai tujuan belajar”. Aktivitas yang dimaksudkan di sini penekanannya adalah pada siswa, sebab dengan adanya aktivitas siswa dalam proses pembelajaran terciptalah situasi belajar aktif, seperti yang dikemukakan oleh Rochman Natawijaya dalam Depdiknas, belajar aktif adalah “Suatu sistem belajar mengajar yang menekankan keaktifan siswa secara fisik, mental intelektual dan emosional guna memperoleh hasil belajar berupa perpaduan antara aspek kognitif, afektif dan psikomotor”.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan model eksperimen yang dipilih ialah *Pre-Experimental Design*, yang akan mengkaji penerapan Teknik *Self Talk* untuk meningkatkan aktivitas belajar pada siswa dengan membandingkan hasil belajar siswa di

kelas sebelum dan sesudah diberikan teknik *SelfTalk* di SMP Negeri 1 Pangkep.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Pangkep yang teridentifikasi mengalami aktivitas belajar rendah. Hasil analisis angket terdapat 70 siswa yang mengalami aktivitas belajar rendah. Untuk kegiatan eksperimen, peneliti menetapkan 12 orang untuk dijadikan sebagai sampel. Penarikan sampel dalam penelitian ini secara *Simple Random Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang setiap anggota mendapatkan kesempatan yang sama dalam suatu populasi untuk dijadikan sampel

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan observasi. Angket diberikan untuk memperoleh gambaran tentang rendahnya aktivitas belajar pada siswa baik pada saat *pretest* maupun *posttest* setelah diberikan *treatment* berupa teknik *self talk*. Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik *self talk*.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan Analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial. Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan aktivitas belajar pada siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self talk*. Analisis inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan aktivitas belajar pada siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan teknik *self talk* dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan statistik Z (non parametrik).

HASIL PENELITIAN

Gambaran rendahnya aktivitas belajar siswa yang menjadi sampel penelitian di SMP Negeri 1 Pangkep sebelum dan setelah diberikan

teknik *self talk* akan disajikan dalam bentuk analisis statistik deskriptif. Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mengetahui gambaran secara umum mengenai aktivitas belajar siswa yang sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan berupa teknik *self talk* di SMP Negeri 1 Pangkep. Hasil *pretest* dan *posttest* mengenai aktivitas belajar SMP Negeri 1 Pangkep dalam bentuk tabel sebagai berikut

Kategori	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
82-96 Sangat Tinggi	0	0%	3	25%
67-81 Tinggi	0	0%	8	67%
52-66 Sedang	4	33%	1	8%
37-51 Rendah	8	67%	0	0%
22-36 Sangat Rendah	0	0%	0	0%
	12	100,00	12	100,00

Bahwa dari 12 orang responden penelitian pada saat *pretest* telah diketahui bahwa ada 8 orang atau 67% yang berada pada kategori rendah dan ada 4 orang atau 33% yang berada pada kategori sedang. Hal ini ditandai dengan siswa sering merasa tidak tenang ketika belajar dikelas, tidak mendengarkan penjelasan guru, kurang berani dalam menyampaikan pendapat, kurang aktif dalam memberi alternatif pemecahan masalah, merasa gugup ketika berbicara dikelas, malas membuat rangkuman dan sering mengantuk ketika belajar dikelas.

Dibandingkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* diketahui bahwa aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1

Pangkep dapat ditingkatkan. Hal ini sesuai dengan hasil *post test*, bahwa dari 12 orang yang diteliti ternyata ada 3 orang atau 25% responden yang termasuk kategori sangat tinggi, 8 orang atau 67% berada pada kategori tinggi dan 1 orang atau 8% berada dalam kategori sedang. Hal ini ditandai dengan siswa mampu mengelola pikiran positif dengan sesering mungkin melakukan *self talk* positif terutama dalam mengambil keputusan dan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, juga diperoleh dari hasil evaluasi yang telah diungkapkan oleh siswa bahwa mereka mampu meningkatkan aktivitas belajar dengan mengubah pola pikir yang awalnya negatif ke positif selama mengikuti kegiatan melalui teknik *self talk* dan hasil dari lembar jurnal *self thought* yang telah diisi siswa untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16,00 for windows melalui *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh hasil skor rata-rata kecenderungan umum penelitian berdasarkan aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. Nilai rata-rata aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep setelah diberikan teknik *self talk* lebih tinggi dibanding sebelum diberikan teknik *self talk*. Aktivitas belajar siswa pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 50,25, dan pada saat *posttest* tingkat aktivitas belajar siswa berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai rata-rata 77,33. Taraf signifikansi yang digunakan dalam uji *Wilcoxon signed rank test* sebesar 5% atau 0,05 dengan nilai signifikan ($P = \text{Asymp Sig} < \alpha = 0,05$).

Setelah data mengenai aktivitas belajar siswa dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* maka diperoleh nilai Z yaitu -3.063^a dengan nilai *Asymp Sig* 0,002. Karena nilai *Asymp Sig* < α maka hipotesis kerja nihil (H_0) dari penelitian ini yang menyatakan bahwa “Tidak terdapat perbedaan aktivitas belajar pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkep sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self talk*” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan

aktivitas belajar pada siswa SMP Negeri 1 Pangkep sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self talk*” dinyatakan diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Teknik *self talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkep”.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan aktivitas belajar pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkep, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Teknik *self talk* dilaksanakan dengan 4 tahap yaitu tahap pemberian informasi, mengisi lembar jurnal *self thought* untuk mengenali pikiran dan pemicunya, lalu pada pertemuan selanjutnya diadakan pengulangan dengan pemberian lembar pernyataan *self talk* positif, dan evaluasi diri dengan cara siswa mengungkapkan perubahan sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.
2. Aktivitas belajar pada siswa sebelum diberikan teknik *self talk* berada pada kategori rendah dan setelah diberikan teknik *self talk* berada pada kategori sangat tinggi.
3. Penerapan teknik *self talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkep

Saran

Berdasar dari kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor di sekolah, hendaknya dapat menerapkan teknik *self talk* kepada siswa karena telah terbukti dapat meningkatkan aktivitas belajar pada siswa.
2. Bagi siswa, untuk senantiasa menerapkan teknik *self talk* bukan hanya di lingkungan formal saja melainkan juga pada lingkungan non formal dan kehidupan sehari-hari.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan penerapan teknik *self talk*

untuk meningkatkan aktivitas belajar dengan melakukan pengamatan secara langsung di tempat tinggal siswa, sebagai salah satu kelemahan dan keterbatasan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Alwi, H. 2001. *KBBI Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional*. Jakarta. BR
- Corey, G. 2005. *Teori Dan Praktek Dari Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta. Eresco
- Ellis, A. 1962. *Reason And Emotion In Psychoterapi*. New York. Citedel
- Hamalik, O. 2014. *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- _____. 2015. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hanafiah, N. & Suhana. 2010. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama.
- Sardiman. 2010. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. Rajawali Press.
- Sugara, G. S. 2013. *Terapi Self-Hypnosis Seni Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: PT. Indeks.
- Surya, M. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung Pustaka Bani Quaraisy.
- Usman. 2006. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta. Bani Aksara
- Wawan, A. & Dewi, M. 2018. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Widiyastuti, P.A. 2014. *Efektivitas Metode Self Talk Positif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII*. Skripsi. Program Studi Bimbingan & Konseling Universitas Negeri Yogyakarta.
- Young, 1959. *Sociology And Social Life*. New York. American Company Book.