

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK DAN *SELF INSTRUCTION* UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang)**

SKRIPSI



Oleh :

Rachma Ayu Septina
15.0301.0046

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK DAN *SELF INSTRUCTION* UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang)**

SKRIPSI



Oleh :

Rachma Ayu Septina
15.0301.0046

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK DAN *SELF INSTRUCTION* UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Rachma Ayu Septina
15.0301.0046

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF TALK* DAN *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi
Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh

Rachma Ayu Septina
(18 0301 0946)

Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. M. Japar, M Si, Kons
NIP. 19580912 198503 1 006

Magelang, 24 Februari 2020

Dosen Pembimbing II

Hiyah Eko Purbo, M Pd
NIK. 128406089

PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF TALK* DAN *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA

Oleh
Rachma Ayu Septina
15.0301.0046

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Pendidikan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Malang.

Diterima dan disahkan oleh Penguji
Hari : Senin
Tanggal : 24 Februari 2020

Tim Penguji Skripsi:

1. Prof. Dr. M. Japar, M.Si, Kons. (Ketua/ Anggota)
2. Hijrah Eko Putro, M.Pd (Sekertaris/ Anggota)
3. Prof. Dr. Purwati, MS., Kons. (Anggota)
4. Drs. Arie Supriyatno, M. Si. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Prof. Dr. M. Japar, M.Si, Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : **Rachma Ayu Septina**
NPM : 15.0301.0046
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* dan *Self Instruction* untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 13 Februari 2020

Yang membuat pernyataan,



Rachma Ayu Septina
15.0301.0046

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum kaum itu sendiri mengubah apa yang ada pada diri mereka.”
(QS. Ar-Ra’d : 11)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Almamaterku, Fakultas
Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Program Studi
Bimbingan dan Konseling
Universitas Muhammadiyah
Magelang,
2. Bapakku Joko Sulistianoro
(Alm) dan Ibuku Isnaharti
yang selalu sabar,
mendukung, dan
mendoakan di setiap waktu,

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF TALK* DAN *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA
(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang)

Rachma Ayu Septina

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen murni dengan model *Pretest-Posttest Comparison Group Design*. Subjek penelitian dipilih secara *random sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 16 orang siswa terdiri dari 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 1 yang diberi perlakuan teknik *self talk* dan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 2 yang diberi perlakuan teknik *self instruction*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket regulasi diri. Teknik analisis data menggunakan ANOVA (*Analysis of Variance*) dengan bantuan program SPSS for Windows versi 24.00.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* efektif meningkatkan regulasi diri siswa. Hal ini dibuktikan adanya perbedaan peningkatan regulasi diri siswa antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Hasil uji *Statistic Parametric One Way Anova* menunjukkan $p=0,001<0,05$, hasil probabilitas menunjukan kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak. Hasil penelitian juga menunjukan perbedaan persentase peningkatan skor posttest kelompok eksperimen 1 (40,19%) dan skor posttest kelompok eksperimen 2 (32,86%). Hasil tersebut menunjukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self talk* lebih efektif meningkatkan regulasi diri siswa dibandingkan dengan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*..

Kata kunci : *konseling kelompok, teknik self talk, teknik self instruction, regulasi diri*

**EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH SELF TALK
TECHNIQUES AND SELF INSTRUCTION TO IMPROVE STUDENTS
'SELF REGULATION**

(Research on Grade VIII Middle School Mutual Students in Magelang City)

Rachma Ayu Septina

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling with self-talk and self-instruction techniques to improve student self-regulation. The study was conducted in eighth grade students of Magelang City Mutual Middle School.

This research method is experimental research is a type of pure experimental research with a Pretest-Posttest Comparison Group Design model. The research subjects were chosen by random sampling. Samples taken as many as 16 students consisted of 8 students as the experimental group 1 who were treated with self talk techniques and 8 students as the experimental group 2 who were treated with self instruction techniques. Method of data completion is done by using a self-regulation questionnaire. Data analysis used ANOVA (Analysis of Variance) by SPSS for Windows version 24.00.

The results of this research shows that group counseling with self talk and self instruction techniques effectively improves student self regulation. This is evidenced by the difference in the increase in student self-regulation between the experimental group 1 and the experimental group 2. The results of the One Way Anova Statistical Test show that $p = 0.001 < 0,05$, the probability result shows less than 0,05 then H_0 is rejected. The results also showed differences in the percentage increase in posttest scores in the experimental group 1 (40.19%) and in the posttest scores in the experimental group 2 (32.86%). These results indicate that group counseling with self talk techniques is more effective in increasing student self-regulation compared to group counseling with self instruction techniques.

Keywords: group counseling, self talk technique, self instruction technique, self regulation

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga karena-Nya pula skripsi dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Talk* dan *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa” dapat diselesaikan. Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 pada jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Arif Wiyat Purnanto, M.Pd. Selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Dewi Lianasari, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan petunjuk dan arahan untuk terselesaikannya penelitian ini.
5. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. Selaku Dosen Pembimbing I dan Hijrah Eko Putro, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan saran sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
6. Wasiun, M.Pd.I Selaku Kepala Sekolah Menengah Pertama Mutual Kota Magelang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dilembaga tersebut, Zufal Abdillah, S.Psi dan Mita Meitasani, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama Mutual Kota Magelang atas dukungan dan bantuan selama jalannya penelitian.

7. Semua pihak yang telah membantu selama pelaksanaan kegiatan penelitian ini dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan pendidik pada khususnya.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENEGAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II Kajian Pustaka.....	10
A. Regulasi Diri	10
1. Pengertian Regulasi Diri	10
2. Unsur – unsur Regulasi Diri.....	12
3. Aspek Regulasi Diri	14
4. Tahapan Regulasi Diri.....	15
5. Factor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri	16
B. Teknik <i>Self Talk</i>	17
1. Pengertian <i>Self Talk</i>	17
2. Manfaat <i>Self Talk</i>	19
3. Jenis-jenis <i>Self Talk</i>	21
4. Cara kerja <i>Self Talk</i>	25
C. Teknik <i>Self Instruction</i>	26
1. Pengertian <i>Self Instruction</i>	26
2. Kegunaan <i>Self Instruction</i>	27
3. Penerapan <i>Self Instruction</i>	28
4. Tahap-tahap <i>Self Instruction</i>	29

5. Prosedur teknik <i>Self Instruction</i>	32
D. Konseling Kelompok	34
1. Pengertian.....	34
2. Fungsi Konseling Kelompok.....	35
3. Tujuan Konseling Kelompok	36
4. Asas-asas Konseling Kelompok.....	37
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konseling Kelompok	39
6. Tahapan Konseling Kelompok.....	42
7. Manfaat Konseling Kelompok	46
8. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok.....	50
E. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Talk</i> dan <i>Self Instruction</i> untuk meningkatkan Regulasi Diri Siswa	50
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	54
G. Kerangka Pemikiran.....	57
H. Hipotesis Penelitian.....	61
BAB III Metode Penelitian	62
A. Rancangan Penelitian	62
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	63
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	63
D. Subjek Penelitian.....	63
E. Metode Pengumpulan Data	64
F. Instrumen Penelitian.....	65
G. Validitas dan Reliabilitas	67
H. Prosedur Penelitian.....	72
I. Metode Analisis Data.....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	74
A. Hasil Penelitian	74
1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	74
2. Deskripsi Data Penelitian.....	77
3. Perbandingan Pengukuran Awal (Pretest) dan Pengukuran Akhir (Posttest) Kelompok Eksperimen 1 – Kelompok Eksperimen 2.....	90
4. Uji Prasyarat Analisis.....	95
5. Uji Hipotesis.....	97
6. Pembahasan.....	99
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	102
A. Simpulan	102
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	108

DAFTAR TABEL

	halaman
1. Tabel Desain Penelitian.....	62
2. Tabel Penilaian Skor Angket	65
3. Tabel Kisi-Kisi Angket Regulasi Diri.....	66
4. Tabel Uji Validitas	68
5. Tabel Daftar Item Valid Angket Regulasi Diri	70
6. Tabel Uji Reliabilitas	71
7. Tabel Kategori Skor Pretest Regulasi Diri Kelompok Eksperimen 1.....	75
8. Tabel Kategori Skor Pretest Regulasi Diri Kelompok Eksperimen 2.....	75
9. Tabel Hasil Skor Pretest.....	76
10. Tabel Hasil Skor Posttest	87
11. Tabel Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	89
12. Tabel Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 1	90
13. Tabel Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 2	91
14. Tabel Perubahan Regulasi Diri Kelompok Eksperimen 1	92
15. Tabel Perubahan Regulasi Diri Kelompok Eksperimen 2	94
16. Tabel Uji Normalitas.....	96
17. Tabel Uji Homogenitas	97
18. Tabel Anova	98
19. Tabel Persentase Peningkatan Skor Rerata Kelompok Eksperimen 1 & 2...	99

DAFTAR GAMBAR

	halaman
1. Gambar Segitiga <i>Self Talk</i>	21
2. Gambar Kerangka Berpikir	60
3. Gambar Grafik Hasil Skor Pretest Kelompok Eksperimen 1.....	76
4. Gambar Grafik Hasil Skor Pretest Kelompok Eksperimen 2.....	77
5. Gambar Grafik Hasil Skor Posttest Kelompok Eksperimen 1	88
6. Gambar Grafik Hasil Skor Posttest Kelompok Eksperimen 2	88
7. Gambar Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 1 .	91
8. Gambar Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 2 .	92

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
1. Lampiran Surat Ijin Penelitian	108
2. Lampiran Angket Regulasi Diri	110
3. Lampiran Hasil Tryout	114
4. Lampiran Validitas dan Reliabilitas	116
5. Lampiran Item Angket Valid	117
6. Lampiran Hasil Pretest	120
7. Lampiran Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok	121
8. Lampiran Jadwal Pelaksanaan Penelitian	291
9. Lampiran Hasil Data Posttest	292
10. Lampiran Uji Normalitas dan Homogenitas	293
11. Lampiran Uji Anova	294
12. Lampiran Expert Judgment	295
13. Lampiran Daftar Hadir Pelaksanaan Konseling Kelompok	305
14. Buku Bimbingan Skripsi	313
15. Dokumentasi	316

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas sehingga dapat bersaing mengikuti perkembangan zaman. Sekolah berperan penting dalam mencetak peserta didik yang handal dan berkompeten serta siap bersaing dalam menghadapi tuntutan zaman yang semakin maju. Proses pendidikan tidak dapat terlepas dari proses belajar, keberhasilan seseorang dalam proses pendidikan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah intelegensi, keperibadian, lingkungan sekolah dan lingkungan rumah.

Kualitas diri individu akan meningkat dengan adanya pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu alat yang dapat mempengaruhi tingkah laku setiap individu. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengatur diri, tetapi kemampuan setiap individu untuk mengatur diri berbeda-beda. Ada individu yang mampu untuk mengatur dirinya dengan baik begitu pula sebaliknya ada individu yang tidak dapat mengatur dirinya dengan baik.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki emosi yang labil dan regulasi diri (*Self Regulation*) yang masih rendah terutama dalam aktivitas belajar. Sebagian besar melaksanakan aktifitas belajar dan aktifitas lain bukan berdasarkan keinginan dan kesadaran yang muncul dalam diri siswa, tetapi karena tuntutan, baik dari orang tua maupun kewajiban dari sekolah. Padahal tantangan dimasa sekarang maupun yang akan datang sangatlah kompleks baik tuntutan akademik, gaya hidup dan persaingan

seiring dengan kemajuan teknologi informasi yang sangat canggih dan berkembang sangat pesat. Aktivitas belajar maupun aktivitas yang lain jika dilakukan tidak berdasarkan kematangan emosi tetapi hanya mengalir saja mengikuti aturan yang berlaku di sekolah, akan sangat mengkhawatirkan apabila siswa tidak memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya dengan baik. Kemampuan mengatur diri ini dikenal dengan sebutan regulasi diri.

Albert Bandura (dalam Boeree, 2018:244) regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Manusia mempunyai kemampuan berfikir, dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga perubahan lingkungan akibat kegiatan manusia.

Regulasi diri (*self regulation*) adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Schunk dan Zimmerman dalam Ghufroon & Rini 2010 : 61).

Santrock (Savira dan Suharsono, 2013: 67) siswa yang memiliki *self regulation* menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran, memantau secara periodik kemajuan terget belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulation*) adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri mulai dari kemampuan berfikir, pengaturan waktu, dan kematangan emosi untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Regulasi diri (*self-regulation*) berperan penting dalam membantu siswa mencapai prestasi akademik dan mengendalikan perilaku siswa. Siswa yang memiliki regulasi diri (*self-regulation*) secara aktif dan konstruktif dapat menyesuaikan pikiran, perasaan, dan tindakan sebagai sebuah kebutuhan untuk mempengaruhi dan memotivasi belajarnya. Dalam hal lain misalnya, siswa akan siap berkompetisi dengan baik dalam membina hubungan dengan teman sebaya, menyikapi pergaulan remaja dan bijak menjalankan perannya sebagai siswa dan anggota masyarakat. Regulasi diri (*self-regulation*) sangat diperlukan oleh siswa agar mereka dapat mengatur perilaku dirinya sendiri sesuai tuntutan sosial, situasional, yang didasarkan pada pemikiran dan emosi yang matang dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi secara kritis, kreatif dan mandiri terutama dalam kegiatan pembelajaran. Dalam generasi milenial pada saat ini, banyak terjadi fenomena yang terjadi di masyarakat mengenai perkembangan siswa yang sangat membutuhkan perhatian lebih dari orang tua maupun guru pendidik. Kemajuan teknologi yang sangat pesat ditandai dengan mudahnya akses informasi mengenai gaya hidup *hedonisme* dan pergaulan bebas tanpa

disadari sudah sangat mempengaruhi pola kehidupan remaja yang memasuki masa pencarian jati diri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMP Mutual Kota Magelang, peneliti mendapat keterangan bahwa dari jumlah keseluruhan siswa kelas VIII yaitu 150 siswa, lebih dari 35% siswa atau sekitar 53 siswa memiliki regulasi diri yang rendah, yaitu ada siswa yang sering tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, ada siswa yang melanggar tata tertib sekolah, ada siswa kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, siswa tidak bisa mengatur waktu belajar, tidak berkonsentrasi dan lebih banyak bermain daripada belajar, mendapatkan nilai yang rendah, terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan, serta tidak memiliki semangat dan motivasi untuk berprestasi.

Peran guru bimbingan konseling juga sangat penting untuk memberikan rancangan layanan bimbingan bagi siswa yang membutuhkannya baik melalui layanan individual maupun kelompok, dalam bentuk penyajian klasikal, kegiatan kelompok seperti bimbingan kelompok atau konseling kelompok dan kegiatan lainnya. Salah satunya adalah menggunakan Layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno (2004:1) Konseling kelompok yaitu membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor). Selain terpecahkannya masalah anggota kelompok, dengan konseling

kelompok anggota kelompok dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi/ komunikasi. Dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan layanan konseling kelompok anggota kelompok dapat berbagi pengalaman, perasaan, pikiran dan wawasan agar sikap yang dimilikinya menjadi lebih terarah. Dalam konseling kelompok terdapat banyak teknik yang dapat digunakan untuk melakukan konseling kelompok.

Teknik *Self-Talk* pada umumnya adalah kemampuan berbicara tentang diri kita kepada diri sendiri, yang merupakan representasi dari pikiran yang menggambarkan kondisi diri dan keinginan yang akan dilakukan. *Self-Talk* bisa merupakan motivasi berupa dialog dengan diri sendiri sebagai penguat dari doa yang sudah dilakukan. Sedangkan teknik *Self-Instruction* merupakan teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan masalah perilaku, karena *Self-Instruction* dirancang untuk memberikan individu strategi pemecahan masalah yang dapat diaplikasikan terhadap perilakunya sendiri. Teknik *Self-Instruction* membantu siswa untuk mengelola dirinya dengan memberikan instruksi-instruksi positif dan berupaya menghindari instruksi negatif. Metode *Self-Talk* merupakan teknik berbicara tentang diri kita kepada diri sendiri atau berdialog dengan diri sendiri. Dengan *Self-Talk* positif diharapkan siswa dapat memotivasi dirinya sendiri, menyalurkan emosi, mengenal diri sendiri, mengembangkan diri, bahkan dapat membantu siswa dalam pengambilan keputusan. Sehingga dengan *Self-Talk* positif yang dilakukan, siswa akan memiliki pengaturan

terhadap diri sendiri dan dapat meningkatkan regulasi diri pada siswa sehingga akan membawa ke perubahan yang lebih baik lagi. *Self-Instruction* merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment. *Self-Instruction* adalah suatu teknik untuk membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. Dengan demikian melalui teknik *Self-Talk* dan *Self-Instruction* siswa akan belajar menanamkan standar internal; mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan; membantu siswa dalam membuat tujuan yang tepat dan jelas; serta melatih siswa untuk berpikir positif dan menghasilkan perilaku positif.

Berdasarkan uraian diatas, penulis bermaksud melakukan penelitian tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *self-instruction* untuk meningkatkan regulasi diri siswa pada kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang, hal ini yang menjadi fokus dalam penelitian.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa tidak bisa mengatur waktu belajar, antara waktu belajar dan bermain lebih banyak waktu untuk bermain, terlebih saat ini lebih tertarik dengan *gadget* dan game online, sehingga waktu belajar hanya digunakan untuk hal tersebut.

2. Siswa sering tidak mengerjakan tugas, akibat waktu belajar terlalu asik digunakan untuk bermain dan malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan di sekolah.
3. Siswa sering melanggar tata tertib sekolah, seperti terlambat masuk sekolah karena tidur larut malam hanya untuk bermain game dan akibatnya bangun kesiangan.
4. Siswa kurang aktif saat pembelajaran, misalnya kurang berkonsentrasi dan lebih banyak bergurau dengan temannya, apa yang diberikan oleh guru tidak diperhatikan dengan baik.
5. Mendapatkan nilai yang rendah, saat pembelajaran di kelas siswa tidak memperhatikan apa yang disampaikan dan tidak pernah belajar di rumah. Waktu yang ada hanya digunakan untuk hal yang tidak begitu penting dan saat ulangan dan ujian semester mendapatkan hasil yang rendah / kurang memuaskan
6. Siswa tidak memiliki semangat dan motivasi untuk berprestasi, sekolah dan belajar seperti hanya untuk memenuhi tuntutan dari orang tua dan guru akibatnya siswa tidak memiliki arah dan tujuan yang jelas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka terdapat pembatasan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu meningkatkan regulasi diri siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok denganteknik *self talk* dan *self instruction* pada siswa kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *self-instruction* efektif meningkatkan regulasi diri siswa pada kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang ?
2. Apakah ada perbedaan peningkatan regulasi diri siswa setelah diberi konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *self-instruction* ?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *self-instruction* untuk meningkatkan regulasi diri pada kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang.
2. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan regulasi diri siswa setelah diberi konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *self-instruction*.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah khasanah keilmuan dalam rangka memberikan motivasi untuk meningkatkan regulasi diri siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *self-instruction*

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru bimbingan konseling

Dapat dijadikan acuan atau pedoman guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan regulasi diri melalui pemberian layanan konseling kelompok

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya terkait dengan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *self-instruction* dan regulasi diri siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri (*self regulation*), merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia. Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan.

Albert Bandura (dalam Boeree, 2018:244) regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Manusia mempunyai kemampuan berfikir, dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga perubahan lingkungan akibat keinginan manusia. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia.

Self Regulation adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa ketrampilan berfikir, dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. (Bandura dalam Rahmah, 2011)

Zimmerman (Ghanizadeh, 2012) “*Self regulation refers to self generated thought, feeling and actions that are planed and cyclically adapted to attainment of personal goals*”. Regulasi diri mengacu pada individu dalam membangkitkan pikiran, perasaan, dan aksi yang terencana dan disesuaikan pencapaian tujuan pribadi.

Regulasi diri adalah manusia memotivasi dan menuntun perilaku dirinya sendiri melalui kontrol proaktif dengan menetapkan bagi diri mereka tujuan yang berharga, yang pada gilirannya menciptakan kondisi ketidakseimbangan untuk kemudian memobilisasi kemampuan dan upaya berdasarkan estimasi antisipasi mereka bagi segala yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut. (Feist dan Gregory, 2010: 219)

Santrock (Savira dan Suharsono 2013: 67) siswa yang memiliki *self regulation* menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran, memantau secara periodik kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulation*) adalah kemampuan seseorang untuk secara aktif mengatur dirinya sendiri baik itu pikiran, perasaan, kondisi dan tuntutan sosial yang berdasar pada kematangan berfikir dan emosi untuk

mencapai tujuan. Kemampuan ini tidak berkembang dengan sendirinya namun tetap dibutuhkan lingkungan yang kondusif baik sekolah, rumah, dan masyarakat agar individu dapat mengembangkan kemampuan *self regulation*-nya tersebut. Seseorang yang memiliki *self regulation* tinggi akan selalu memonitoring penampilan yaitu penampilan fisik ataupun secara psikologis sehingga seseorang tersebut memiliki keyakinan positif akan diri dan kemampuannya.

2. Unsur-unsur Regulasi Diri

Seorang siswa yang memiliki regulasi diri (*self regulation*) akan memiliki kesiapan menghadapi tantangan, dengan mempunyai kemampuan untuk mengembangkan intelegensi membuat rencana-rencana dalam pembelajaran serta kemampuan untuk mengevaluasi dirinya. Duckworth (2009 : 7) terdapat tujuh unsur regulasi diri yaitu :

a. *A growth mindset* (Perkembangan Pola Pikir)

Individu merasa yakin bahwa mereka dapat mengembangkan intelegensi mereka, tidak akan terkendala oleh kecemasan yang akan muncul dan individu lebih rela untuk melakukan tantangan dan tetap melakukannya. Berkembangnya pola pikir pada setiap individu akan membuka wawasan individu tersebut lebih luas, sehingga dapat memandang sesuatu dari berbagai sudut pandang yang berbeda, yang tujuannya mampu menyikapi segala sesuatu dengan obyektif.

b. *Thinking Skills* (Ketrampilan Berfikir)

Thinking Skills didefinisikan sebagai pendekatan yang didefinisikan sebagai pendekatan yang diidentifikasi untuk mampu diterima dan diterjemahkan, proses rencana dan mengevaluasi apa yang telah mereka pelajari (Higgins dan Kelleher, 2005).

Mempunyai ketrampilan berfikir bagi seorang siswa sangatlah diperlukan untuk melatih kemampuannya dalam menganalisa hal-hal yang berkaitan dengan tugas-tugasnya sebagai seorang siswa, merespon dengan cepat instruksi yang diberikan agar dapat mengevaluasi hal-hal tersebut untuk penyusunan rencana-rencana di masa mendatang.

c. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Bandura (Adicondro dan Alfi, 2011:19) Efikasi diri adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan pendapat penulis, yaitu bahwa seorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka individu tersebut memiliki kemampuan untuk memiliki kegiatan yang bermanfaat dan tepat, mempunyai integritas dalam kesehariannya, optimis dalam menghadapi permasalahan serta dapat memfokuskan diri untuk mencapai tujuan.

d. *Self Esteem* (Harga Diri)

Self esteem bermaksud untuk memvalidasi harga diri dengan membuktikan atau menunjukkan kualitas yang dimiliki diri sataupun yang tidak dimiliki diri (Crocker & Lee, 2004)

Seorang remaja memiliki *self esteem* sangatlah diperlukan, terutama dalam rangka mengantisipasi pengaruh negatif dari perkembangan teknologi informasi sekarang ini.

e. *Wellbeing*

Wellbeing adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan efikasi terhadap hidup dan mempresentasi dalam kesejahteraan. *Wellbeing* dipahami sebagai kombinasi antara perasaan yang efektif.

3. Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (dalam Ghufroon dan Rini, 2010:59) menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek, yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, mengintruksikan diri, mengawasi dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

4. Tahapan Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1989) Tahapan regulasi diri yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Observasi diri (memonitor diri sendiri)

Individu perlu menyadari tingkah lakunya sendiri sebelum mengubah tingkah lakunya. Hal itu perlunya memantau atau memonitor tingkah lakunya sendiri. Semakin sistematis individu memantau tingkah lakunya, maka akan semakin cepat individu sadar akan apa yang dilakukannya.

b. Evaluasi diri (menilai diri sendiri)

Menentukan tindakan yang dilakukan telah sesuai dengan apa yang diinginkan yaitu sesuai dengan standar pribadi

individu tersebut. Standar pribadi berasal dari informasi yang diperoleh individu dari orang lain. Membandingkan kinerja seseorang dengan suatu standar akan memberikan informasi tentang kemajuan yang telah dicapai. Melalui evaluasi diri, individu dapat menentukan tindakannya telah berada pada jalur yang benar.

c. Reaksi diri (mempertahankan motivasi diri sendiri)

Menciptakan dorongan untuk perilaku diri sendiri, mengakui sekaligus membuktikan kompetensi yang dimiliki, dan merasa puas dengan diri sendiri. Hal tersebut dapat meningkatkan minat dalam mengerjakan sesuatu dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami dan disimpulkan bahwa tahapan regulasi diri dalam konseling kelompok adalah observasi diri, evaluasi diri, dan reaksi diri.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Pembentukan regulasi diripada siswa tidak secara otomatis, karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya, baik faktor dari dalam dirinya maupun dari luar. Kedua faktor tersebut berinteraksi secara langsung maupun tidak langsung sehingga mempengaruhi terbentuknya regulasi diri siswa.

Bandura (Alwisol, 2009: 285) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah sebagai berikut :

a. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri setidaknya dalam dua cara, yaitu :

- 1) *Self Regulation* menghadirkan standar evaluasi untuk orang terhadap perilaku mereka sendiri
- 2) Faktor Eksternal membantu *Self Regulation* dengan menghadirkan penggunaan dari penguatan

b. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal maupun personal dalam regulasi diri. Bandura (1991: 249) :
“Self Regulation operates a set of psychological subfunctions that must be developed and mobilized for directed change”.
 Regulasi diri megusahakan seperangkat fungsi psikologis yang harus dikembangkan dan dimobilisasi untuk perubahan yang terarah.

B. Self Talk

1. Pengertian *Self Talk*

Self talk merupakan teknik yang diusung oleh berbagai pendekatan. Ada teknik *selftalk* yang berdasarkan pada pendekatan behavioral, *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT), dan pendekatan konseling kognitif (Erford, dkk 2010). *Self talk* merupakan teknik konseling yang

berlandaskan pada gagasan pemrosesan kognitif yang digunakan dalam banyak pendekatan konseling.

Teknik *self talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri (Seligman 2001; dalam Erford, dkk 2010, hlm. 87). Self-talk merupakan bentuk pemenuhan diri dan dapat digunakan untuk menantang keyakinan irasional (Schafer, 1998; dalam Erford, dkk 2010, hlm. 87).

Self Talk adalah sebuah fenomena multidimensi yang berkaitan dengan verbalisasi yang dilakukan oleh individu yang ditujukan kepada diri sendiri. Secara sederhana *self talk* adalah berbicara kepada diri sendiri.

Memahami pendapat tentang pengertian *self talk* diatas yaitu, merupakan kegiatan yang dilakukan individu dalam verbalisasi (kata-kata) yang ditujukan oleh diri sendiri. Dengan bahasa yang mudah dipahami yaitu dengan berbicara kepada diri sendiri.

Seligman dan Reichenberg (dalam Erford, 2016: 233), *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksud untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan

seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika penggunaan *self talk*, seseorang berulang-ulang menyebut sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah.

Menurut beberapa pendapat di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *self talk* adalah salah satu teknik dalam REBT yang dilakukan dengan cara memberikan ungkapan-ungkapan positif, kata-kata positif yang dilakukan secara berulang-ulang menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta diberikan kepada diri sendiri guna membangkitkan keberanian ketika dihadapkan pada suatu masalah.

2. Manfaat *Self Talk*

Manfaat *self talk* bagi keseharian kita adalah :

a. Penyaluran emosi

Saat kita merasa kesal dengan orang lain kadang-kadang sadar atau tidak sadar di dalam diri kita terjadi percakapan. Apakah kita mau marah atau tidak. Jika marah seperti apa, dan jika tidak apa alasannya. Saat kita memutuskan untuk tidak marah kadang kita masih merasa kesal. Di sinilah kita memerlukan *self talk*. Namun berhati-hatilah jangan sampai *self talk* membuat kita semakin merasa tidak nyaman.

b. Alat bantu mengambil keputusan

Saat dihadapkan dengan dua pilihan menyenangkan, *self talk* menjadi penolong yang berperan penting. Maka *self talk*

bisa dimanfaatkan sebagai alat penimbang sebelum pencapaian keputusan akhir.

c. Mengetahui dan menerima diri sendiri

Self talk yang kita lakukan membuat kita lebih akrab dengan diri sendiri. Dengan seringnya bercakap-cakap sendiri, sifat-sifat akan keluar, tinggal bagaimana kita membawanya.

d. Berinteraksi dengan orang lain

Atas dasar keinginan dan kebutuhan, kita akan memutuskan untuk berinteraksi dengan orang lain. Monolog kita adalah kita menimbang kebutuhan sendiri, memperkirakan apakah orang lain bisa memenuhi kebutuhan kita, menimbang segala resiko lalu kita memutuskan untuk mengambil tindakan. Bentuk relasi yang kemudian terjadi adalah bergantung pada *self talk* kita.

e. Mengembangkan diri

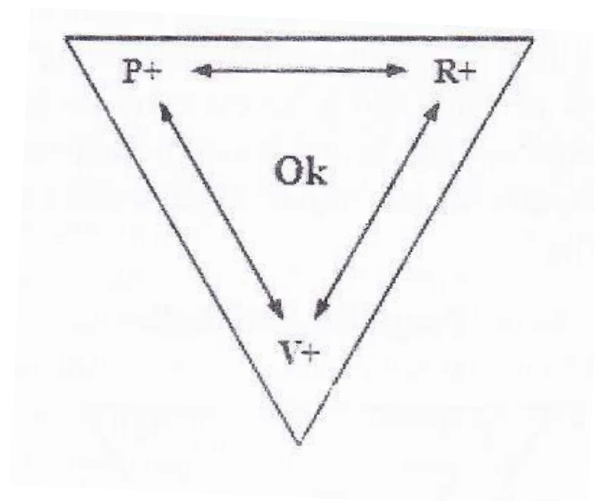
Banyak kata-kata mutiara yang bisa dijadikan acuan *self talk*. Misalnya kebiasaan menyalahkan orang lain membuat kita tidak bisa melihat kesalahan diri sendiri. Kalimat ini membuat kita berfikir dalam hati dan akhirnya berubah menjadi monolog dengan diri sendiri yang akan membawa pencerahan dan membuat kita lebih berkembang.

3. Jenis-jenis *Self Talk*

Self Talk dalam REBT terdiri dari dua macam, yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Berikut ini merupakan penjelasan tentang *self talk* positif dan *self talk* negatif :

a. *Self Talk* Positif

Self Talk positif adalah alat yang kuat untuk mengubah jalur secara mental sehingga bisa menghadapi kesempatan-kesempatan belajar dengan kekuatan dan rasa percaya diri. Pusat-pusat belajar di dalam pikiranpun terisi dengan kekuatan penuh serta bekerja secara optimal.



Gambar : 1

Segitiga *Self Talk*

Segitiga *self talk* positif, semua sudut dalam segitiga ini tidak terbebas dari konflik, justru ketiganya bekerja sama dalam

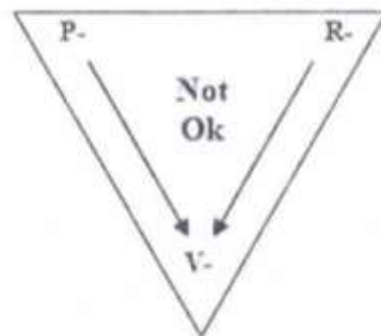
harmoni. Dan hasilnya muncullah rasa damai dan kepercayaan diri yang tinggi. Dalam *self talk* positif maka seseorang selalu “Oke”. Hal ini karena sudut P dari segitiga bisa diakses ke Personal Power (P+), sehingga menjadi asertif dan melindungi diri sendiri. P+ (*persecutor* atau penganiaya) juga memberi batas-batas emosional internal yang turut membantu dalam mengatur emosi. Jika orang menggunakan *self talk* positif, maka seseorang akan sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka (Erford, 2016: 224). Sehingga *self talk* positif akan meningkatkan motivasi seseorang untuk menampilkan atau mencapai sesuatu dalam aktivitas dengan penuh kesenangan dan kegembiraan.

Beretsky (2011: 66) mengatakan bahwa ada satu hal yang sangat penting dan perlu diperhatikan dalam *self talk*, yaitu selain *self talk* harus selalu positif supaya menghasilkan sesuatu yang juga positif, bentuk kalimat *positive self talk* juga dalam bentuk kalimat yang positif. Pikiran bawah sadar cenderung untuk tidak membaca kata tidak atau negatif, jika kalimat *positive self talk* terbiasa dengan bentuk kalimat yang negatif, kecenderungan pikiran bawah sadar justru membaca dan merekam sebaliknya. Contohnya ialah *positive self talk* namun dalam bentuk kalimat yang negatif adalah seperti ini, “Saya tidak takut”, maka kecenderungan yang terbaca dalam pikiran

bawah sadar adalah “Saya takut”. Untuk itu perlunya kalimat yang positif agar alam bawah sadar kita juga membacanya secara positif juga yaitu menggantinya dengan kalimat “saya berani”.

Untuk meningkatkan *self talk*, hal yang paling penting untuk dipahami adalah pola pikir untuk memfasilitasi penampilan dan bagaimana mereka dapat membandingkan dengan pola pikir negatif yang dapat merusak. Semakin sering seseorang mengucapkan kalimat positif pada diri sendiri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Mengubah pola pikir seseorang juga sedang berproses mengubah perasaan dalam dirinya.

b. *Self Talk* Negatif



Self talk negatif adalah kombinasi dari Penganiaya (Persecutor atau P-), Penolong (Rescuer atau R-) dan/atau Korban (Victim atau V-). Masing-masing sudut dalam segitiga *self talk* negatif itu berkonflik sehingga menimbulkan perselisihan.

P- adalah kombinasi pesan dari ketidakmampuan personal seseorang. R- biasanya membawa pesan untuk ego yang keras. Sedangkan V adalah penerima pesan langsung tentang ketidakmampuan personal dari P-. Namun V-juga mendapat pesan tidak langsung ketidakmampuan personal dari R- karena telah menyalahkan yang lainnya sehingga berimbas pada inkompetensi personal. Dengan *self talk* negatif maka seseorang selalu "Tidak Oke".

Self talk negatif dalam teori REBT disebut sebagai ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional. REBT memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajarkan bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya.

Self talk negative seringkali bersifat *self-defeating* dan mencegah klien untuk membaik atau sukses. Sebuah penelitian untuk memeriksa tipe-tipe pikiran yang lazim dikaitkan dengan *self talk* negatif. Tiga masalah teratas yang ditemukan para peneliti mencakup masalah-masalah interpersonal, penampilan fisik, dan ciri-ciri kepribadian.

4. Langkah Teknik *Self Talk*

Self talk adalah salah satu teknik dalam REBT yang dilakukan dengan cara memberikan ungkapan-ungkapan positif, kata-kata positif yang dilakukan secara berulang-ulang menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta diberikan kepada diri sendiri guna membangkitkan keberanian ketika dihadapkan pada suatu masalah. Langkah-langkah dalam teknik *self-talk* yaitu :

1. Mengidentifikasi dan mengeksplorasi *self-talk* negatif. Pada tahap pertama ini konselor diharapkan dapat meningkatkan efektivitas konseling.
2. Memeriksa tujuan dan fungsi dari *self-talk* negatif konseli. Biasanya terdapat tiga atau empat tema yang muncul ketika konselor dan konseli memeriksa kembali kartu indeks yang telah dibuat.
3. Mengembangkan *counters*. Setelah konseli menyadari alasannya menggunakan *self-talk* negatif, konselor dapat membantu konseli untuk mengembangkan *counters*. *Counters* merupakan istilah yang digunakan McMullins (Young, 1992; dalam Erford, dkk 2010, hlm. 8) pada tahun 1986 untuk menggambarkan proses menghasilkan pernyataan diri yang tidak kompatibel dengan pemikiran kritis.
4. Meninjau kembali *counters* yang dibuat konseli dan kemudian mempraktikkannya.

5. *Self Instruction*

1. Pengertian *Self Instruction*

Self-Instruction merupakan salah satu teknik pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Self instruction* merupakan sebuah teknik perilaku kognitif yang digunakan untuk membantu individu memodifikasi perilaku mereka sendiri. Pada metode *self instruction* ini, terdapat strategi-strategi kognitif yang bisa digunakan, seperti *self-verbalization* atau *self-talk* yang bertujuan untuk menuntun seseorang mengatasi masalah yang dihadapinya.

Sementara itu, teknik *self-instruction* sendiri merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan, yaitu untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku.

Teknik *self-instruction* merupakan sebuah teknik dimana konseli dapat membuat keputusan tentang semua aspek dalam menyelesaikan masalahnya dimana adanya sebuah perencanaan untuk perubahan perilaku negatif ke positif melalui pernyataan ataupun pertanyaan berupa arahan ke arah yang lebih baik.

Menurut Meichenbaum (dalam Fatimah, 2013: 261) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri.

Sedangkan menurut (Anthony dkk, 2012) menyatakan bahwa teknik *self-instruction* merupakan sebuah teknik mengubah perilaku konseli, dimana dalam teknik ini terdapat langkah-langkah untuk mengarahkan dan menilai diri konseli ketika mereka berada dalam sebuah kondisi dan konseli dapat merubah perilaku membolos membolos melalui langkah-langkah yang ada dalam teknik *self-instruction*. Penjelasan-penjelasan di atas menyatakan bahwa *self-instruction* akan mampu mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan.

Kekuatan teknik *self instruction* adalah untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan. Sementara itu kegunaan teknik ini untuk mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan dengan bahasa yang sederhana yaitu teknik *self-instruction* merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan, yaitu untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku.

2. Kegunaan *Self-instruction*

Kegunaan teknik *self-instruction* untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan. Sementara itu, kegunaan teknik ini untuk mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku (dalam Sayekti, 2017: 23). Sejak kecil, manusia menggunakan instruksi untuk mengarahkan perilakunya. Pada masa anak-anak awal, anak-anak mengarahkan perilakunya berdasarkan instruksi yang diberikan orang tua, kemudian anak mulai mengembangkan instruksi lisan secara *overt* untuk mengarahkan perilakunya. Semakin besar, anak mulai belajar mengatur perilaku menggunakan *covert speech*.

Intervensi menggunakan *self-instruction* ini bisa melibatkan berbagai strategi seperti; *modeling*, *rehearsal*, *verbal cueing*, *visual cueing*, *role-playing* dan *sub-vocalization*. Salah satu strategi lain pada teknik *self-instruction* adalah *thought stopping*. Langkah ini dilakukan untuk membantu individu untuk menghentikan pemikiran *self-defeating* yang dilakukan secara berlebihan. Misalnya, seseorang yang sedang diliputi pemikiran negatif tentang dirinya, perlu diajarkan untuk mengatakan stop kepada dirinya untuk menghentikan pikiran negatif, lalu mengarahkan pemikiran yang lebih produktif.

3. Penerapan *Self Instruction*

(Ewin 2012) Ada tiga cara dalam penerapan teknik *Self Instruction* pada peserta didik :

a. Metode non-interaktif

Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada siswa, kemudian siswa mencobanya secara berulang-ulang melalui aktifitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konselor memerintahkan untuk mengucapkan kalimat "saya bisa mengerjakan tugas ini" secara keras, kemudian siswa menirukannya, setelah siswa mampu menguasai kalimat tersebut, siswa diminta mengulangnya hingga mampu diterapkan.

b. Metode interaktif

Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukruan diri.

c. Penerapan modeling, imitasi dan eksekusi.

Konselor pertama mencontohkan, kemudian siswa menirukan berasama konselor, setelah siswa mampu maka siswa disuruh untuk mengerjakan sendiri.

4. Tahap-tahap *Self Instruction*

Teknik *self-instruction* yang pernah dilakukan oleh Meichenbaum dan Goodman. Langkah-langkah intervensi yang dilakukan oleh Meichenbaum (Martin dan Pear, dalam Nurmaliyah, 2014) menggunakan teknik *self-instruction* adalah:

a. Identifikasi keyakinan diri yang negatif

Pengalaman negatif seseorang di masa lalu berkaitan erat dengan cara seseorang mengatasi situasi tersebut dengan melibatkan pikiran, perasaan, dan perilakunya. Ketika pikiran negatif mendominasi dalam menghadapi sebuah situasi maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan perilaku yang tidak tepat. Akibat dari interaksi semacam itu adalah kegagalan dalam mengatasi sebuah situasi yang berujung pada menguatnya evaluasi negatif diri individu, seperti aku tidak menarik atau aku tidak mampu.

Dalam pendekatan *cognitive-behavioral*, identifikasi keyakinan diri dapat membantu individu untuk memahami mengapa ia selalu memiliki cara berpikir yang sama dan terjebak dalam perangkap negatifnya sendiri dan mengapa masalah yang sama terus terjadi. Meichenbaum menambahkan bahwa keyakinan diri negatif ini kerap dipicu oleh pernyataan-pernyataan negatif (*negative self-statement*) diri yang kerap digunakan individu untuk menggambarkan dirinya. Oleh karena itu, untuk memperbaiki evaluasi negatif diri, perlu dilakukan identifikasi terlebih dahulu terhadap keyakinan diri yang dimiliki oleh individu.

b. Pembelajaran *positive self-talk* untuk melawan *negative self-statement*

Salah satu cara untuk mengontrol pikiran-pikiran negatif atau kesalahan berpikir yang sering dilakukan oleh individu adalah dengan mengajarkan strategi kognitif berupa *positive self-talk*. *Positive self-talk* membantu individu untuk menemukan dan mengenali kualitas-kualitas positif yang ia miliki dan bukan memfokuskan diri pada apa yang telah gagal ia raih. Daripada mencari apa yang belum berhasil dicapai, subjek didorong untuk mencari dan memuji keberhasilannya. Dengan demikian, evaluasi diri individu akan berkembang lebih positif sehingga mampu berdampak pada *self-esteemnya*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang membuktikan bahwa *positive self-talk* berhasil dalam meningkatkan *self-esteem* remaja.

c. Pembelajaran teknik *self-instruction* untuk melakukan langkah-langkah perilaku yang akan dilakukan.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ketika pikiran negatif mendominasi dalam menghadapi sebuah situasi maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan perilaku yang tidak tepat. Perilaku yang kurang tepat dapat mendatangkan respon dari lingkungan yang kurang positif sehingga memperkuat pikiran negatif yang dimiliki subjek. Oleh karena itu, selain memperbaiki keyakinan negatif, perubahan perilaku menjadi lebih efektif juga diperlukan dalam usaha

untuk membentuk keyakinan positif yang baru. Salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam mengarahkan perilaku adalah *self-instruction*. Teknik *self-instruction* digunakan oleh individu sepanjang perkembangan hidupnya untuk mengarahkan perilaku. Dengan demikian, penggunaan *self-instruction* ini menjadi penting bagi individu dalam mengarahkan perilakunya, terutama dalam mempraktekkan perilaku baru yang hendak dipelajari.

- d. Menentukan *self-reinforcement* apabila berhasil mengatasi situasi.

Self-reinforcement perlu dilakukan begitu individu berhasil mengatasi situasi yang dihadapinya dengan mengarahkan perilakunya.

5. Prosedur Teknik *Self Instruction*

Dalam menggunakan teknik *Self Instruction*, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan agar intervensi yang dilakukan efektif. Prosedur penggunaan *Self Instruction* pada awalnya digunakan oleh Meichenbaum dan Goodman untuk menangani anak yang impulsif. Selanjutnya prosedur teknik *Self Instruction* dapat diadaptasi untuk menangani masalah orang dewasa dengan beragam masalah. Berikut prosedur untuk melakukan *Self Instruction* :

- a. *Cognitive Modeling*. Adalah konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri (*self-statement*) yang cocok untuk anak. Misalkan “Saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk semangat belajar”. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya.
- b. *Overt external guidance*. Adalah konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diinstruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan seperti di atas. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.
- c. *Overt self-guidance*. Adalah konseli melakukan perbuatan (*performance*) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dimodelkan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
- d. *Faded overt self-guidance*. Adalah konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikan perkataan instruksi diri. Konseli melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut.

- e. *Covert Self-Instruction*. Akhirnya pada tahapan ini, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

C. **Konseling Kelompok**

1. Pengertian

Counseling dalam kamus Bahasa Inggris berkaitan dengan kata counsel yang mempunyai arti sebagai berikut nasihat (to obtain counsel), anjuran (to give counsel), pembicaraan (to talk with counsel). Dengan demikian, counseling diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran. Layanan Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling yang dilakukan secara berkelompok serta untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa.

Menurut Prayitno (2004:6) konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling,

Sedangkan menurut Gibson (2011:275) konseling kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi masalah penyesuaian diri dan pengembangan kepribadian hari ke-hari.

Menurut Juntika (dalam Kurnanto, 2013:7), konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang

bersifat pencegahan, penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah bantuan kepada individu di dalam kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan pengarahan.

Menurut Gazda (dalam Kurnanto, 2013:8), konseling kelompok adalah suatu proses dinamis antar pribadi, berpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari, dan dalam bentuk kelompok untuk mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah proses dinamis antar pribadi dalam bentuk kelompok yang berpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari untuk mengungkapkan diri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses dinamis dalam pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok untuk mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan pemimpin kelompok (konselor).

2. Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki dua fungsi (Kurnanto, 2013: 9) yaitu sebagai berikut :

- a. Fungsi layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi atau mengentaskan permasalahan yang dialami individu.
- b. Fungsi layanan preventif yaitu layanan yang diarahkan untuk mencegah terjadinya permasalahan pada individu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami dan disimpulkan bahwa fungsi dari konseling kelompok adalah fungsi kuratif yang berarti mengentaskan permasalahan dan fungsi preventif yang berarti mencegah permasalahan.

3. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004:4) tujuan dari konseling kelompok yaitu berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi; terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu lain yang menjadi peserta layanan.

Menurut Wibowo (2005:20) tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Menurut Sukardi, (2002:49). Tujuan konseling kelompok meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan – permasalahan kelompok.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami dan disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah menemukan jati diri, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, memperoleh kemampuan mengatur diri sendiri, meningkatkan kepekaan, dan meningkatkan keberanian.

4. Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Asas-asas konseling kelompok, menurut Prayitno (2004: 115) meliputi :

- a. Kesukarelaan, yaitu menjadi anggota kelompok atas keinginannya sendiri dan tidak ada pemaksaan dalam mengemukakan permasalahan. Dalam konseling kelompok, setiap anggota secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide, gagasan dan pendapatnya yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami dan mengikuti semua kegiatan.

- b. Keterbukaan, yaitu keterusterangan dalam memberikan pendapat. Setiap anggota kelompok dalam mengemukakan masalahnya secara bebas dan terbuka dalam kegiatan konseling kelompok.
- c. Kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan kelompok. Semua anggota kelompok ikut terlibat dan berpartisipasi aktif dalam konseling kelompok.
- d. Kenormatifan, yaitu aturan dalam menyampaikan ide dan gagasan hendaknya dengan baik, benar, gaya bahasa yang menenangkan dan tidak menyalahkan anggota kelompok dan sesuai dengan norma yang berlaku.
- e. Kerahasiaan, yaitu menjaga pembicaraan dari orang luar (tidak masuk dalam anggota kelompok) mengenai permasalahan yang dianggap penting dan menyangkut pribadi orang lain.

Berdasarkan pendapat diatas, konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan berdasar 5 asas yang saling terkait satu sama lain, yaitu asas kesukarelaan dan asas keterbukaan. Kedua asas ini dimaksudkan agar setiap anggota secara sukarela tanpa adanya paksaan mengikuti setiap tahapan dalam kegiatan konseling kelompok, keterbukaan dimaksudkan agar setiap anggota kelompok terbuka dan berbicara jujur terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Selanjutnya adalah asas kegiatan, kenormatifan, dan

kerahasiaan. Ketiga asas tersebut saling terkait guna berlangsungnya kegiatan konseling kelompok. Asas kegiatan dimaksudkan agar anggota aktif dan berpartisipasi dalam mengemukakan pendapatnya sesuai dengan asas kenormatifan yaitu asas yang mengatur jalannya kegiatan seperti bergantian dalam berpendapat, saling menghargai pendapat setiap anggota dan asas kerahasiaan dimaksudkan agar seluruh hal-hal yang menjadi rahasia anggota tidak disebarluaskan ke orang lain yang bukan dalam anggota kelompok tersebut.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi konseling kelompok

Menurut Yolam (dalam Latipun 2001) ada 11 faktor yaitu sebagai berikut :

a. Membina harapan

Harapan akan menimbulkan perasaan optimis pada diri klien untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Melalui harapan, klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan/potensi yang dimilikinya. Keterlibatan dalam kelompok juga akan menguatkan semangat klien untuk saling membantu mewujudkan tujuan bersama yang ingin dicapai.

b. Universalitas

Universalitas akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah walaupun dalam dimensi yang berbeda.

c. Pemberian informasi

Informasi dapat diperoleh melalui pimpinan kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan klien.

d. Altruisme

Klien yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling, akan melakukan hal yang sama terhadap anggota kelompoknya dan mendorong terjadinya umpan balik antar-anggotanya.

e. Pengulangan korektif keluarga primer

Pengulangan korektif keluarga primer di maksudkan untuk menjalin kedekatan emosional antar-anggota dan konselor. Masing-masing klien di harapkan dapat merasa sebagai satu keluarga yang saling mendukung dan memberi perhatian layaknya hubungan saudara.

f. Pengembangan teknik sosialisasi

Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal. Masing-masing anggota belajar untuk dapat mengomunikasikan keinginannya dengan tepat, memberikan perhatian dan dapat memahami orang lain. Hal ini juga meliputi bagaimana kesiapan anggota

memperoleh umpan balik dari kelompok yang ditujukan untuk dirinya.

g. Peniruan tingkah laku

Peniruan tingkah laku diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dirasakan layak untuk ditiru. Mendapatkan model positif yang dapat ditiru akan sangat menguntungkan anggota karena memudahkannya dalam mempelajari tingkah laku baru yang lebih positif.

h. Belajar menjalin hubungan

Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: berani mengekspresikan dirinya dihadapan kelompok, merespons apa yang disampaikan anggota kelompok serta meningkatkan sensitivitas terhadap masalah anggota kelompoknya.

i. Kohesivitas kelompok

Apabila kohesivitasnya telah terbentuk, masing-masing anggota akan dapat berinteraksi secara optimal dan tanpa keraguan memberikan umpan balik demi kemajuan anggota kelompoknya.

j. Katarsis

Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan balik secara

positif maupun negatif. Ekspresi perasaan tersebut dapat berupa marah, cinta, sedih, atau kesulitan yang tidak dapat diungkapkan. Melalui katarsis, anggota kelompok dapat menyadari emosinya dan membuangnya ke alam sadar sehingga tidak menimbulkan represi yang dapat berakibat fatal.

k. Faktor-faktor eksistensial

Faktor-faktor eksistensial perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok. Hal ini penting memberikan pemahaman pada kelompok bahwa banyak hal yang harus dimengerti dan dicapai dalam hidup. Untuk itu, anggota kelompok dapat termotivasi mengatasi masalahnya untuk mencapai kehidupan yang lebih banyak.

Dengan mengetahui faktor yang telah dijelaskan di atas maka konselor dapat menyelaraskannya dengan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok. Karena keduanya adalah aspek yang berkesinambungan dan saling mendukung keberhasilan proses konseling.

6. Tahapan konseling kelompok

Tahap pelaksanaan Konseling kelompok menurut ada empat tahapan, yaitu:

a. Tahap I (Pembentukan)

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu

kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

b. Tahap II (Peralihan)

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya

kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- 3) Membahas suasana yang terjadi
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- 5) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.

Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang pemimpin, yaitu:

- 1) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka
- 2) Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya.
- 3) Mendorong dibahasnya suasana perasaan.
- 4) Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati.

c. Tahap III (Kegiatan)

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai

pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
- 3) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.
- 4) Kegiatan selingan.

Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

d. Tahap IV (Pengakhiran)

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai

seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.

Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

7. Manfaat konseling kelompok

Manfaat dari konseling kelompok adalah sebagai berikut :

Bagi anggota kelompok (siswa) :

- a. Dapat memenuhi kebutuhan psikologis melalui interaksi dengan seluruh anggota kelompok
- b. Lebih mudah membicarakan persoalan mendesak yang sedang dihadapi
- c. Lebih rela menerima sumbangan pikiran dari orang lain (anggota kelompok/pemimpin kelompok)
- d. Lebih bersedia terbuka tentang isi hati
- e. Lebih terbuka dalam mengatur tingkah lakunya agar membina hubungan sosial yang lebih baik
- f. Lebih bergembira dalam hidup dengan adanya suasana kebersamaan dan persatuan yang lebih memuaskan

Bagi pemimpin kelompok (Guru BK/Konselor) :

- a. Kesempatan untuk mengobservasi perilaku anggota kelompok yang berinteraksi satu sama lain
- b. Membuktikan bahwa bersedia melibatkan diri dalam berbagai kisah kehidupan anggota kelompok sebagai partisipan dalam diskusi
- c. Meyakinkan anggota kelompok tentang kegunaan layanan konseling
- d. Melayani lebih banyak orang

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami dan disimpulkan bahwa manfaat dari konseling kelompok dilihat dari anggota kelompok adalah kebutuhan psikologis terpenuhi, lebih terbuka,

menerima pemikiran dari orang lain, dan lebih gembira. Dilihat dari pemimpin kelompok adalah dapat observasi perilaku anggota kelompok, membuktikan dapat bersedia menjadi anggota kelompok, meyakinkan kegunaan layanan konseling, dan dapat melayani banyak orang.

8. Kelebihan dan kelemahan konseling kelompok

Menurut Natawijaya (dalam Kurnanto, 2013: 28) Kelebihan konseling kelompok yaitu sebagai berikut :

- a. Menghemat waktu dan energi agar efektif dan efisien
- b. Menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya manfaat
- c. Pengalaman komunalitas dalam konseling kelompok bisa meringankan beban penderitaan dan menentramkan
- d. Memenuhi kebutuhan akan rasa saling memiliki
- e. Menjadi sarana untuk melatih serta mengembangkan keterampilan dan perilaku sosial dalam suasana yang mendekati kondisi kehidupan nyata
- f. Memberikan kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain
- g. Memberikan motivasi yang lebih kuat kepada anggota kelompok untuk berperilaku konsisten sesuai rencana tindakannya
- h. Menjadi sarana eksplorasi

Menurut Pietrofesa et al. (dalam Kurnanto, 2013: 32) Kelemahan konseling kelompok yang perlu diperhatikan yaitu sebagai berikut :

- a. Tidak cocok digunakan untuk menangani masalah perilaku tertentu seperti orang tua dengan anak yang intensif
- b. Pemimpin kelompok (konselor) terlalu mengendalikan kelompok
- c. Isu dan masalah yang dimunculkan dalam kelompok terkadang mengganggu nilai personal atau membahayakan hubungan anggota kelompok dengan pihak lain
- d. Unsur konfidensialitas sangat esensial bagi kelompok yang efektif sulit dicapai dalam konseling kelompok
- e. Modeling perilaku yang tidak diharapkan sulit untuk dieliminasi
- f. Meningkatnya ketegangan, kecemasan, dan keterlibatan yang terjadi dapat mengakibatkan hal yang tidak diinginkan
- g. Sulitnya mengombinasikan yang tepat dari anggota kelompok
- h. Sebagian anggota kelompok menerima perhatian individual yang tidak memadai
- i. Kesulitan untuk menjadwalkan konseling kelompok dalam sekolah
- j. Hakikat konseling kelompok yang tidak spesifik sulit untuk menjustifikasi orangtua, guru, dan administrator yang skeptis

- k. Pemimpin kelompok/ konselor harus terlatih dengan baik dan terampil

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami dan disimpulkan bahwa kelebihan dari konseling kelompok adalah efektif efisien, menjadi salah satu sumber belajar, berbagi pengalaman, kebutuhan rasa saling memiliki terpenuhi, meningkatkan keterampilan sosial, dapat kesempatan belajar dari pengalaman, saling memotivasi, dan sarana eksplorasi. Kelemahan dari konseling kelompok adalah tidak cocok untuk menangani masalah tertentu, terlalu mengendalikan kelompok, masalah yang muncul dalam kelompok dapat mengganggu pihak lain, sulit mencapai kenyamanan, sulit menghilangkan perilaku modelling, dapat memunculkan hal yang tidak diinginkan, sulit mengkombinasi anggota kelompok, pemberian perhatian tidak merata dalam kelompok, sulit menentukan waktu konseling kelompok di sekolah, hakikat konseling kelompok tidak spesifik dapat menyulitkan dalam menjelaskan kepada orang tua/ guru/ administrator yang skeptis, dan pemimpin kelompok belum sepenuhnya terlatih/ terampil.

D. Efektifitas Konseling Kelompok dengan teknik Self Talk dan Self Instruction untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa

Siswa SMP memiliki emosi yang labil dan regulasi diri (*Self Regulation*) yang masih rendah terutama dalam aktivitas belajar. Sebagian besar melaksanakan aktifitas belajar dan aktifitas lain bukan berdasarkan keinginan dan kesadaran yang muncul dalam diri siswa, tetapi karena

tuntutan, baik dari orang tua maupun kewajiban dari sekolah. Aktivitas belajar maupun aktivitas yang lain jika dilakukan tidak berdasarkan kematangan emosi tetapi hanya mengalir saja mengikuti aturan yang berlaku di sekolah, akan sangat mengkhawatirkan apabila tidak memiliki regulasi diri yang kuat. Padahal tantangan dimasa sekarang dan yang akan datang baik tuntutan akademik, gaya hidup dan persaingan seiring dengan kemajuan teknologi informasi yang sangat canggih berkembang sangat pesat. Beberapa siswa yang memiliki indikator tersebut dapat ditemukan di SMP Mutual Kota Magelang dibuktikan dengan hasil wawancara dengan Guru BK.

Konseling kelompok adalah salah satu layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling untuk mengentaskan permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Selain itu, pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self talk* dan *self instruction*. Teknik *Self Talk* merupakan teknik berbicara tentang diri kita kepada diri sendiri atau berdialog dengan diri sendiri. Dengan *Self Talk* positif diharapkan siswa dapat memotivasi dirinya sendiri, menyalurkan emosi, mengenal diri sendiri, mengembangkan diri, bahkan dapat membantu siswa dalam pengambilan keputusan. Sehingga dengan *Self Talk* positif yang dilakukan, siswa akan memiliki pengaturan terhadap diri sendiri dan dapat meningkatkan regulasi diri pada siswa sehingga akan membawa ke perubahan yang lebih baik lagi. *Self-Instruction* merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri

sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment. *Self-Instruction* adalah suatu teknik untuk membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. Dengan demikian melalui teknik *Self Talk* dan *Self Instruction* siswa akan belajar menanamkan standar internal; mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan; membantu siswa dalam membuat tujuan yang tepat dan jelas; serta melatih siswa untuk berpikir positif dan menghasilkan perilaku positif.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Talk* yaitu pemberian bantuan kepada siswa dalam situasi kelompok untuk mengungkapkan permasalahan diri kepada sesama anggota dan pemimpin kelompok. Dengan konseling kelompok akan terjadi suatu mikrokosmos social (*social microcosm*) dimana terjadi gabungan antar anggota kelompok, antar anggota dengan pemimpin kelompok, dan antar anggota dengan kelompok secara keseluruhan. Segala proses yang terjadi dalam kelompok dapat membantu membangun pemahaman diri yang baru dengan perspektif yang lebih baik. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk membantu siswa dalam meningkatkan regulasi diri seperti mengatur perilaku dan dirinya sendiri sesuai tuntutan sosial dan situasional, yang didasarkan pada pemikiran dan emosi yang matang dalam upaya untuk mengatur tujuan yang telah ditetapkan. *Self-Talk* adalah pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan

suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Oleh karena itu diharapkan dengan *self-talk* positif siswa dapat memotivasi dirinya sendiri, menyalurkan emosi, mengenal diri sendiri, mengembangkan diri, bahkan membantu siswa dalam pengambilan keputusan.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* yaitu layanan yang diberikan kepada siswa untuk membahas dan mengentaskan masalah yang di alaminya melalui dinamika kelompok, dan dengan interaksi kelompok, siswa dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. Siswa yang memiliki regulasi diri rendah akan diberikan teknik *self instruction*, yaitu dengan memberikan pemahaman terlebih dahulu tentang teknik *self instruction* pada siswa, lalu mengarahkan siswa untuk bisa menginstruksikan dirinya melalui pengubahan pemikiran negatif menjadi positif, yang bersifat irasional menjadi rasional, mengolah pikiran (kognitif) tersebut dan perasaan (afektif) siswa untuk menggagas beberapa dialog internal yang akan direfleksikan siswa ke dalam perilakunya yang baru dan tujuan akhirnya adalah untuk mengubah perilaku siswa menjadi lebih baik dan terarah. Dalam penerapan *Self-Instruction*, siswa akan diajarkan bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai segala situasi yang siswa hadapi sehingga diharapkan mampu meningkatkan regulasi diri siswa.

Berdasarkan penjelasan mengenai regulasi diri, layanan yang akan digunakan, dan teknik yang akan digunakan dalam penelitian maka peneliti

bermaksud untuk melakukan penelitian tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Pelaksanaan konseling kelompok teknik *self talk* dan *self instruction* dimaksudkan untuk meningkatkan regulasi diri siswa dengan mengubah pikiran irasional menjadi rasional, agar dapat menghasilkan perilaku positif dan mampu mengatur dirinya dengan baik mulai dari pikiran, perasaan, tindakan sehingga dapat mencapai tujuan yang jelas. Hasil dari konseling kelompok teknik regulasi teknik *self talk* dan *self instruction* dapat memberikan dampak positif bagi siswa yaitu mampu mengatur dirinya menjadi lebih baik.

E. Penelitian terdahulu yang relevan

Dalam penelitian ini penulis memaparkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti tentang Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* dan *Self Instruction* untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa.

Penelitian yang dilakukan Lisa, dkk 2018, masalah penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar yang rendah. Permasalahan penelitian adalah “Apakah regulasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah”. Tujuan penelitian untuk mengetahui bahwa adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar melalui layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII. Metode penelitian ini adalah metode pre eksperiment dengan desain one-group pretest-posttest design. Subjek penelitian sebanyak 6

siswa kelas VII yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah dan sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dalam belajar. Hasil analisis data menggunakan uji wilcoxon, diperoleh hasil $Z_{hitung} = -2,226$ hasilnya kurang dari $Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ternyata terdapat peningkatan yang signifikan pada regulasi diri dalam belajar sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah. Hasil analisis juga memperlihatkan peningkatan sebesar 11,9%.

Penelitian yang dilakukan Khaira (2018) dengan judul “Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada Mas Darul Ulum Banda Aceh”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik *self instruction* dapat mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh.

Lestari dengan judul Pelatihan *Self-Instruction* untuk meningkatkan *Self-Esteem* siswa kelas XI SMA. Lab. Undiksha Singaraja, Bali pada tahun 2014. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan pelatihan *self-instruction*.

Setiawan, dkk (2017) dalam penelitiannya yang berjudul, Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan *Self-Regulation* Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Talaga). Dilatarbelakangi oleh pentingnya *self-regulation*, maka penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *self-regulation* siswa.

Self-regulation diibaratkan sebagai kartu as dari kepribadian individu, yang diasumsikan dapat memperkuat diri individu dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tuntutan kehidupan serta sebagai pembimbing perilaku individu. Selain itu, rendahnya *self-regulation* akan menyebabkan cakupan permasalahan yang luas, khususnya pada siswa yang akan mengganggu terhadap pencapaian prestasi akademik siswa. Pada penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian eksperimen kuasi. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel penelitian 69 orang siswa, yang terbagi ke dalam kelas eksperimen sejumlah 39 orang, dan kelas kontrol sejumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum profil *self-regulation* siswa berada pada kategori sedang, dan secara empiris pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* terbukti efektif untuk meningkatkan *self-regulation* siswa.

Putri Limaran Sari dalam penelitiannya yang berjudul, Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 11 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepemimpinan siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* termasuk kategori sedang presentase rata-rata 61,48%. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 73,24% sehingga terjadi peningkatan

sebesar 13%. Selain itu diperoleh data melalui uji Wilcoxon pairs match dengan $n=10$ taraf signifikansi 5% didapatkan $< (0<8)$ atau H_a diterima dan H_o ditolak. Simpulan penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk dapat meningkatkan kepemimpinan siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Semarang.

F. Kerangka Berpikir

Regulasi diri berperan penting dalam membantu siswa mencapai prestasi akademik dan mengendalikan perilaku siswa. Seseorang yang memiliki regulasi diri tinggi akan dapat mengatur dirinya sendiri mulai dari kemampuan berfikir, pengaturan waktu, dan kematangan emosi sehingga dapat mencapai tujuan yang jelas, sebaliknya seseorang yang memiliki regulasi diri rendah tidak dapat mengatur dirinya dengan baik sehingga tidak dapat mencapai tujuan yang jelas. Kondisi seperti ini, siswa harus diberi penanganan yang tepat agar dapat meningkatkan regulasi dirinya.

Dalam penelitian ini hal pertama yang dilakukan oleh peneliti yaitu menyebarkan angket sebagai penilaian awal yang bertujuan untuk mengetahui regulasi diri siswa. Setelah menyebarkan angket, maka peneliti melakukan pembagian kelompok untuk melakukan kegiatan konseling kelompok. Setelah terbentuknya kelompok, maka akan dilaksanakan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah proses dinamis dalam pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok untuk mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan pemimpin kelompok (konselor). Teknik *self-talk* adalah teknik yang dilakukan dengan cara

memberikan ungkapan positif / kata-kata positif yang dilakukan secara berulang atau berbicara pada diri sendiri. Konseling kelompok dengan teknik *self-talk* akan membantu siswa untuk memotivasi dirinya sendiri, menyalurkan emosi, mengenal diri sendiri, bahkan dapat membantu siswa dalam pengambilan keputusan. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan dengan topik yang berkaitan dengan regulasi diri siswa. Pada pertemuan pertama anggota kelompok akan diperkenalkan dengan konseling kelompok, teknik *self-talk*, dan regulasi diri. Pertemuan kedua konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dengan topik konsep diri, dimana anggota kelompok diminta untuk mengembangkan konsep diri positif. Pada pertemuan ketiga topik yang dibahas yaitu *goal setting*, pada pertemuan ini anggota kelompok diminta untuk menetapkan tujuan dalam belajar agar mempunyai target yang baik. Pertemuan keempat konseling kelompok dengan teknik *self-talk* membahas topik *how I see my self*, dimana siswa diminta untuk mengetahui mengenali, menyadari kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri. Pertemuan kelima membahas topik efikasi diri, pada pertemuan ini anggota kelompok diarahkan untuk memahami efikasi diri dan meyakini kemampuan yang dimiliki agar dapat menambah motivasi untuk lebih baik lagi. Konseling kelompok dengan teknik *self-talk* pertemuan keenam membahas topik menumbuhkan kembangkan emosi, dimana anggota kelompok diminta untuk dapat menumbuhkan kembangkan emosi yang positif, mengontrol emosi dan mengatasi masalah serta merubah perilaku negatif dalam kehidupan sehari-

hari. Pada pertemuan ketujuh topik yang dibahas mengenai mengatur diri, dimana anggota kelompok diminta untuk mempunyai pengaturan diri dalam kehidupan agar dapat meningkatkan regulasi diri. Pertemuan terakhir atau pertemuan kedelapan dilakukan untuk evaluasi kegiatan konseling sebelumnya, mengenai perubahan regulasi diri apa saja yang terjadi setelah melakukan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*.

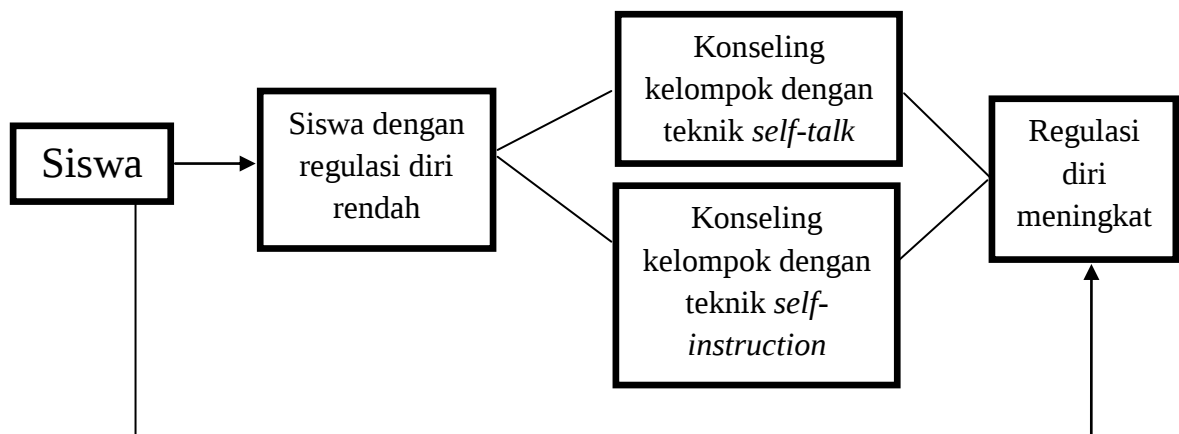
Konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yaitu untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif, mengubah pikiran irasional menjadi rasional untuk mengarahkan perilaku. Sehingga dengan teknik *self-instruction* membantu siswa dalam membuat tujuan yang tepat dan jelas serta melatih siswa untuk berpikir positif dan menghasilkan perilaku positif agar regulasi diri meningkat. Konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan, dimana setiap pertemuan membahas topik yang berkaitan dengan regulasi diri siswa. Topik yang dibahas pada konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* sama dengan topik yang dibahas pada proses konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, yang menjadi pembeda yaitu pada proses konseling kelompok dengan teknik *self-talk* anggota kelompok diminta untuk menuliskan pemikiran negative kemudian dirubah menjadi pemikiran yang positif dan siswa diminta untuk membacanya secara berulang. Sedangkan proses konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* anggota kelompok diminta untuk memikirkan pemikiran negatif, setelah itu

mengganti pikiran tersebut menjadi positif, siswa diminta untuk memikirkan apa yang harus dilakukan untuk mencapainya, terakhir siswa diminta menentukan *self-reinforcement* mereka masing-masing.

Konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *self-instruction* akan memberikan pengaruh terhadap regulasi diri agar siswa memiliki regulasi diri yang baik. Lebih jelasnya, maka kerangka pemikiran digambarkan pada gambar berikut :

Gambar 2.

Kerangka Berpikir



Keterangan :

1. Siswa yang mempunyai regulasi diri rendah
2. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self talk*
3. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*
4. Diharapkan setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* efektif meningkatkan regulasi diri siswa

G. Hipotesis Penelitian

1. Konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* efektif untuk meningkatkan regulasi diri siswa kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang.
2. Terdapat perbedaan peningkatan regulasi diri siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* efektif untuk meningkatkan regulasi diri siswa kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian pasti mutlak diperlukan metode yang akan digunakan, karena dengan menggunakan metode akan mendapat cara untuk menyelesaikan sebuah penelitian. Maka dari itu, penggunaan metode dan pemilihan sebuah metode yang tepat akan membantu jalannya sebuah penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yaitu eksperimen murni (*true eksperimental*), desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Comparison Group Design* dan pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Desain ini merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan *pretest* sebelum perlakuan diberikan dan *posttest* setelah perlakuan diberikan. Desain ini secara umum dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1
Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Treatment	<i>Post-test</i>
Eksperimen 1	O ₁	X ₁	O ₂
Eksperimen 2	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan :

O₁ dan O₃ : Pre-test

X₁ : KKP dengan teknik *self talk*

X₂ : KKP dengan teknik *self instructuon*

O₂ dan O₄ : Post-test

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdapat 2 macam yaitu :

1. Variabel Bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *self-instruction*
2. Variabel Terikat dalam penelitian ini adalah regulasi diri siswa

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri mulai dari kemampuan berfikir, pengaturan waktu, mempunyai keyakinan positif akan kemampuan yang dimiliki dan teraplikasi ke dalam sebagian besar tingkah lakunya. Regulasi diri mencakup 3 aspek yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.
2. Konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* dalam penelitian ini adalah suatu proses konseling yang dilakukan secara kelompok untuk mengubah pola pikir, membantu siswa dalam membuat tujuan yang tepat dan jelas, serta melatih siswa untuk berpikir positif dan menghasilkan perilaku positif.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi objek penelitian :

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang dengan jumlah siswa 150 orang.

2. Sampel

Sampel berjumlah 16 siswa dengan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 1 dan 8 siswa lainnya sebagai kelompok eksperimen 2.

3. Sampling

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dalam menentukan sampel kelompok penelitian.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket. Menurut Sugiyono (2011: 199-203), angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab nya. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, yaitu angket yang menghendaki jawaban pendek dan jawabannya diberikan dengan membubuhkan jawaban tertentu.

Angket ini menggunakan skala likert 4 pilihan jawaban. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiono, 2011:41).

Skala likert memiliki 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 2
Penilaian Skor Angket

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang materi regulasi diri, kemudian item dibagi menjadi 2 yaitu item positif dan item negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, angket terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out* (uji coba).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah semua yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah atau mengumpulkan, mengelola, menganalisa dalam menyajikan data-data secara sistematis serta objektif. Tujuan dari instrumen penelitian yaitu untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Perolehan informasi dan data yang relevan maupun yang tidak relevan, semua tergantung pada alat ukur yang digunakan dan harus memiliki validitas dan reabilitas sehingga instrumen penelitian ini merupakan hal yang penting dalam penelitian.

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen dilakukan dalam beberapa tahap yaitu penulis membuat dan menyusun kisi-kisi instrumen yang meliputi variabel, indikator, deskriptor dan nomor soal, membuat

pertanyaan atau pernyataan kemudian instrumen jadi berupa angket, kemudian direvisi dan instrumen jadi. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket regulasi diri siswa. Angket regulasi diri siswa diberikan pada saat *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (sesudah perlakuan). Angket ini memuat pernyataan yang bersifat positif (pernyataan yang mendukung) dan negatif (pernyataan yang tidak mendukung). Alasan penggunaan ini yaitu untuk menghindari jawaban asal dari respon dengan instrumen yang lebih bervariasi. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian yang penulis gunakan dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 3
Kisi-kisi angket regulasi diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif	Jumlah
Regulasi Diri	Metakognisi	1. Kemampuan merencanakan aktivitas belajar	4, 24, 48	1, 29, 45	6
		2. Mengorganisasi aktifitas belajar	2, 14, 38	33, 51, 57	6
		3. Menginstruksi diri	34, 46, 58	3, 15, 27	6
		4. Mengawasi aktivitas belajar	8, 16, 50	49, 59, 65	6
		5. Melakukan evaluasi	28, 40, 52	5, 17, 37	6
	Motivasi	1. Persepsi terhadap efikasi diri	18, 26, 60	31, 43, 47	6

	2. Kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktifitas belajar	36, 56, 66	7, 19, 53	6
Perilaku	1. Mengatur diri	20, 32, 44	35, 41, 63	6
	2. Menyeleksi	10, 42, 54	9, 13, 21	6
	3. Memanfaatkan lingkungan	6, 12, 22	39, 55, 61	6
	4. Menciptakan lingkungan yang mendukung	30, 62, 64	11, 23, 25	6
	Jumlah	33	33	66

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan hasil dari suatu pengukuran yang menggambarkan segi atau aspek yang hendak diukur. (Sukmadinata, 2007: 217). Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS 22.0* dengan kriteria :

- Jika nilai r hitung $> r$ tabel, maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung $< r$ tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid.
- Jika probabilitas (sig.) $\leq 0,05$, maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika probabilitas (sig.) $\geq 0,05$ maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid.

Berikut ini adalah hasil dari validitas instrumen *try out*, jumlah item pada kuesioner adalah 66 item pernyataan dengan $N = 60$ (jumlah

sampel *tryout*). Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai *r*-hitung lebih dari *r*-tabel pada taraf signifikan 5% dengan *r*-tabel 0,254. Berdasarkan hasil *tryout* angket regulasi diri siswa yang terdiri dari 66 item pernyataan, diperoleh 42 item pernyataan valid dan 24 item pernyataan dinyatakan gugur. Hasil uji validitas instrumen disajikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 4
Uji Validitas

No. Item	r-tabel 5%	r-hasil	Keterangan	No. Item	r-tabel 5%	r-hasil	keterangan
1	0,254	0,188	Gugur	15	0,254	0,195	Gugur
2	0,254	0,490	Valid	16	0,254	0,222	Gugur
3	0,254	0,185	Gugur	17	0,254	0,380	Valid
4	0,254	0,227	Gugur	18	0,254	0,123	Gugur
5	0,254	0,528	Valid	19	0,254	0,333	Valid
6	0,254	0,128	Gugur	20	0,254	0,480	Valid
7	0,254	0,544	Valid	21	0,254	0,031	Gugur
8	0,254	0,438	Valid	22	0,254	0,348	Valid
9	0,254	0,473	Valid	23	0,254	0,521	Valid
10	0,254	0,402	Valid	24	0,254	0,436	Valid
11	0,254	0,134	Gugur	25	0,254	0,083	Gugur
12	0,254	0,482	Valid	26	0,254	0,463	Valid
13	0,254	0,046	Gugur	27	0,254	0,519	Valid
14	0,254	0,430	Valid	28	0,254	0,609	Valid

No. Item	r-tabel 5%	r-hasil	Keterangan	No. Item	r-tabel 5%	r-hasil	keterangan
29	0,254	0,482	Valid	48	0,254	0,474	Valid
30	0,254	0,462	Valid	49	0,254	0,484	Valid
31	0,254	0,372	Valid	50	0,254	0,478	Valid
32	0,254	0,434	Valid	51	0,254	0,214	Gugur
33	0,254	0,331	Valid	52	0,254	0,239	Gugur
34	0,254	0,459	Valid	53	0,254	0,441	Valid
35	0,254	0,378	Valid	54	0,254	0,384	Valid
36	0,254	0,228	Gugur	55	0,254	0,663	Valid
37	0,254	0,470	Valid	56	0,254	0,688	Valid
38	0,254	0,472	Valid	57	0,254	0,195	Gugur
39	0,254	0,460	Valid	58	0,254	0,126	Gugur
40	0,254	0,197	Gugur	59	0,254	0,237	Gugur
41	0,254	0,562	Valid	60	0,254	0,248	Gugur
42	0,254	0,199	Gugur	61	0,254	0,222	Gugur
43	0,254	0,547	Valid	62	0,254	0,482	Valid
44	0,254	0,181	Gugur	63	0,254	0,458	Valid
45	0,254	0,571	Valid	64	0,254	0,322	Valid
46	0,254	0,435	Valid	65	0,254	0,176	Gugur
47	0,254	0,615	Valid	66	0,254	0,019	Gugur

Berdasarkan uji validitas tersebut diperoleh kisi-kisi instrumen regulasi diri siswa setelah uji coba yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 5
Daftar Item Valid Angket Regulasi Diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif	Jumlah
Regulasi Diri	Metakognisi	1. Kemampuan merencanakan aktivitas belajar	14, 33	18, 30	4
		2. Mengorganisasi aktifitas belajar	1, 8, 26	22	4
		3. Menginstruksi diri	23, 31	16	3
		4. Mengawasi aktivitas belajar	4, 35	34	3
		5. Melakukan evaluasi	17	2, 9, 25	4
	Motivasi	1. Persepsi terhadap efikasi diri	15	20, 29, 32	4
		2. Kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktifitas belajar	39	3, 10, 36	4
	Perilaku	1. Mengatur diri	11, 21	24, 28, 41	5
		2. Menyeleksi	6, 37	5	3
		3. Memanfaatkan lingkungan	7, 12	27, 38	4
		4. Menciptakan lingkungan yang mendukung	19, 40, 42	13	4
	Jumlah		21	21	42

2. Reliabilitas

Uji ini menentukan apakah instrumen yang digunakan dapat menentukan masalah dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini atau tidak.

Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Alpha* dari *Cronbach* melalui aplikasi *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* dengan kriteria :

- a. Jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel X lebih besar dari nilai *r-tabel*, maka instrumen tersebut adalah reliabel
- b. Dan jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel Y lebih besar dari nilai *r-tabel* maka instrumen tersebut juga reliabel

Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari *r-tabel* pada taraf signifikan 5% dengan $N = 60$. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan *SPSS 24.00* diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,992. Karena hasil koefisien *alpha* lebih besardari *r-tabel* 0,254, sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Berikut adalah tabel yang menunjukkan nilai *alpha* :

Tabel 6
Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.992	42

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilakukan untuk melakukan penelitian. Dalam penelitian ini ada tiga tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, penyusunan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Persiapan penelitian
 - a. Pengajuan judul dan proposal penelitian kepada dosen pembimbing.
 - b. Pengajuan surat izin kepada pihak sekolah untuk dijadikan tempat penelitian.
 - c. Merancang instrumen angket, angket yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket regulasi diri siswa.
 - d. Melakukan *try out* terlebih dahulu sebelum angket digunakan *pretest* dan *posttest*.
 - e. Membuat satuan layanan konseling kelompok.
2. Pelaksanaan penelitian
 - a. Pelaksanaan *Pre-test*
 - b. Memberikan perlakuan (*Treatment*)
 - c. Pelaksanaan *Post-test*

I. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan ANOVA (*Analysis of Variance*). Uji Anova ini digunakan untuk menguji apakah ada perbedaan nilai rata-rata (*mean*) yang

signifikan diantara kelompok-kelompok yang lebih dari 2 grup tentang sesuatu hal. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan respon dari dua populasi yang saling independen. Sehingga diharapkan dapat diketahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS versi 24.00 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai *probabilitas* (signifikan), jika *probabilitas* > 0,05, maka H_0 diterima sedangkan jika *probabilitas* < 0,05, maka H_0 ditolak.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* efektif meningkatkan regulasi diri siswa. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan regulasi diri siswa setelah diberi konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction*. Konseling kelompok dengan teknik *self talk* lebih efektif untuk meningkatkan regulasi diri siswa dibandingkan dengan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pembimbing

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan terkait dengan regulasi diri, maka guru pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* sebagai upaya terhadap peningkatan regulasi diri siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self instruction* efektif meningkatkan regulasi diri siswa. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian berkaitan dengan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dan *self*

instruction, dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kegiatan konseling kelompok untuk lebih baik lagi agar siswa lebih antusias dan kegiatan dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, Nobelina., dan Alfi P. 2011. *Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Self Regulated Learning*. Universitas Ahmad Dahlan, Jurnal Humanitas Vol VII No.1
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Anthony, Adani., Eskay M., & Onu V. 2012. *Effect of Self-instruction Strategy on the Achievement in Algebra of Students With Learning Difficulty in Mathematics*. US-China Education Review A 12
- Azwar. Saifuddin. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bandura, A. 1991. *Social Cognitive Theory of Self-Regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287
- Beretsky, S. (2011). *Don't Ditch the Positive Self-Talk*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Boeroe, CG. 2018. *Personality Theories*. Jogjakarta : Ar Ruzz Media
- Corey, G.(1995). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT Eresco.
- Croker, Jenifer & Lee, Park. 2004. *The Costly of Self Esteem*. 130(3), 394-414
www.researchgate.net/.../The...self-esteem/.../79e41508ff3bd37982.pdf, di akses Tanggal 5 Februari 2019
- Davis, M., E.R.Eshelman., M.McKay. 1995. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Duckworth, A.L. (2009). *Self-Discipline is Empowering*. Indianapolis: Phi Delta Kappan Publication Inc.
- Erford, B.T., Eaves, S.H., Bryant, E.M., & Young, K.A. (2010). *Thirty Five Techniques Every Counselor Should Know*. Trenton, New Jersey: Pearson Education Inc
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar..

- Ewin, wawasan BK informasi bimbingan dan konseling, Oktober 2012. Diakses pada tanggal 18 Juli 2019 dari situs: <http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/penggunaan-teknikselfinstruction.html>
- Fatimah, Fafaid N. 2013. “*Penerapan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X Di Smk Negeri 12 Surabaya*” *Jurnal Penelitian*. hlm. 261.
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist. 2010. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Selemba Humanika
- Ghanizadeh, Afsaneh. 2012. EFL Learner’ Self-regulation, Critical Thinking and Language Achievement. Iran : Islamic Azad University. *International Journal of Linguistics* Vol. 4. No. 3
- Ghufron , M N., Rini, R S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media Group.
- Gibson. R. 2011. *Bimbigan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hidayatulloh, S.2017. “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Instruction* Dalam Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri Kelas I Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Pada Tahun Pembelajaran 2017-2018”. Skripsi. UIN Raden Lintang Lampung.
- Higgins dan Keller. 2005. *Comparative Perspectives on the Ethical Orientations of Human Resources, Marketingand Finance Funcional Managers*. *Journal of Business Ethics*, Vol. 56, pp. 275-288.
- Huppet, F. 2007. *Flourishing and how to promote it – DataPrev*. <http://www.dataprevproject.net/files/presentations/Huppert%20%20Flourishing%20and%20how%20to%20promote%20it.pdf>, diakses Tanggal 10 Januari 2019
- Iswari, Dita., Hartini N. 2005. “*Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*”. *Jurnal Psikologi Unair* Vol 7. No 3
- Jhon William. 2011. *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka

- Khaira, Nia Alfi. 2018. "*Penerapan Teknik Self Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II pada Mas Darul Ulum Banda Aceh Skripsi UIN Ar-Ranry Banda Aceh.*
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press.
- Lisa, Sasmita, dkk. 2018. "*Peningkatan Regulasi Diri dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Pekerjaan Rumah*". *Jurnal Bimbingan Konseling Vol 6. No 1*
- Lubis, Namora L., Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Prenada Media.
- Luth, Thohir. 2014. Self Regulation. (online) <http://athohirluth.lecture.ub.ac.id/2014/08/self-regulation/> diakses pada 11 Februari 2019
- Nayiroh, Badrotun. 2016. "*Pengembangan Paket Pelatihan Self-Talk untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMPN 21 Malang*". *Skripsi Bimbingan dan Konseling*
- Nurmaliyah, F. 2014. "*Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*" *Jurnal Pendidikan Humaniora*. hlm. 276.
- Pearson, J.E.(2001). Develop the habit of Healthy Self-talk ! (online) <http://healthyhabits.com/SelfTalk.asp> . diakses pada 24 Maret 2019
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Rahmah, Siti. 2011. *Regulasi Diri*. <http://rahmahzelectry.blogspot.com/2011/03/regulasi-diri.html>, diakses Tanggal 3 Maret 2019
- Savira, Fitria & Suharsono, Yudi. 2013. *Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 01, No. 01, 65-74 ISSN: 2310-8267

- Sayekti, E. 2017. "*Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas Xi Ma Yarobi Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*" Skripsi. IAIN Salatiga.
- Schunk, H.D. 2012. *Learning Theories: An Education Prespective (6th Ed).*(Translated by Hamdiah, E dan Rahmat, F). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Setiawan, Bambang dkk. 2017. *Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa*". *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*Vol. 1, No, 1
- Shapiro, E. S & Christine L. C. Behavior Change in The Classroom : Self Management Interventions. The Guilford Press.New York : 1994. h. 79.
- Sharf, R. S. (2004). Theories of psychoteraphy and Counseling: Concepts and cases. Belmont: Brooks/Cole.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukmadinata, Nana S. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek : Mengembangkan Potensi dan Kepribadian Siswa*. Bandung: Maestro
- Wibowo, Eddy Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES
- Winkel, W. S & M. M Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yusuf, A. Muri. 2015. *Asesmen Dan Evaluasi Pendidikan : Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Zastrow, C.(1979). *Talk To Yourself : Using The Power Of Self -talk*. USA : Prentice-Hall,Inc.
- Zimmerman, BJ (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Education Psychology*, 81, 329-339.