

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 21 September 2022



Tirda Ayu Maghfiroh  
NIM. 3320180094



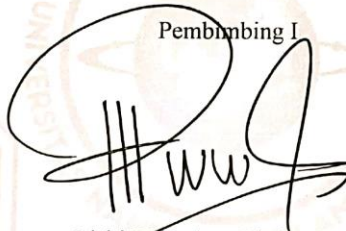
## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Firda Ayu Maghfiroh  
NIM : 3320180094  
Judul : Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan  
Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* pada Siswa Kelas  
VII di SMP Darussalam Baureno.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang  
skripsi.

Bojonegoro, 15 September 2022

Pembimbing I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.  
NIDN: 0702019301

Pembimbing II



Yanuari Srianjuri, M.Pd.  
NIDN: 0717019401

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Firda Ayu Maghfiroh  
NIM : 3320180094  
Judul : Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan  
Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* pada Siswa Kelas  
VII di SMP Darussalam Baureno.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 24 September 2022

Dewan Penguji  
Penguji I



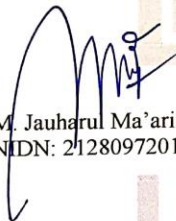
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.  
NIDN: 0715049401

Penguji III



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.  
NIDN: 0702019301

Penguji II



M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I.  
NIDN: 2128097201

Penguji IV



Yanuari Srianhuri, M.Pd.  
NIDN: 0717019401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Fikri Nur Hafidza, M.Pd.  
NIDN: 0721059101

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling



Zeti Novitasari, M.Pd.  
NIDN: 0711118702

## **MOTTO**

“Tidak ada rencana yang berhasil tanpa do’a, keberanian dan usaha”

(Reza Zulvian)

## **PERSEMBAHAN**

1. Untuk diriku sendiri yang telah kuat berjuang, bertahan dan bangkit
2. Untuk kedua orang tua, bapak dan ibu tercinta yang selalu memberikan dukungan dalam setiap langkahku serta mengupayakan segala yang terbaik untuk anak- anaknya.
3. Untuk adikku yang sangat aku sayangi
4. Untuk keluarga, teman- teman, dan special person yang telah memberikan dukungan sepanjang perjalanan ini.

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirabbilamin sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* Pada Siswa Kelas VII di SMP DARUSSALAM BAURENO”**. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Zeti Novitasari, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
4. Bapak Riski Putra Ayu Distira, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Ibu Yanuari Srienturi, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.

6. Ibu Zeti Novitasari, S.Pd., M.Pd., selaku DPA saya yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Bapak Didik Tri Utomo, S.Pd., selaku kepala sekolah SMP Darussalam Baureno yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian di SMP Darussalam Baureno.
9. Ibu Indah Fitriana, S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Darussalam Baureno yang telah membimbing dan membantu selama proses penelitian dilaksanakan.
10. Kedua orang tua dan adik tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
11. Teman-teman seperjuangan Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 15 September 2022

Peneliti

Firda Ayu Maghfiroh

## ABSTRACT

Maghfiroh, Firda., Ayu. 2022. Efforts to Increase Students' Learning Motivation through Group Counseling Services Using *Self Talk* Techniques for Class VII Students of SMP Darussalam Baureno. Thesis, Department of Guidance and Counseling. Faculty of Teacher Training and Education. Sunan Giri Nahdlatul Ulama University. Advisory Lecturers Riski Putra Ayu Distira, M.pd and Yanuari Srienturi, M.Pd

Keywords: *Learning motivation, group counseling, self talk technique*

The level of learning motivation of students is not the same from one person to another. A supervising teacher must be able to make students motivated to learn. Learning activities really need motivation, learning outcomes will be optimal if there is motivation. Motivation is the forces or energy that can provide encouragement to children's learning activities. By using the self-talk technique, it is hoped that it can increase students' learning motivation. *Self Talk* is an internal dialogue with ourselves. It is usually influenced by subconscious thoughts, beliefs, questions, thoughts, and ideas from oneself. This study aims to determine the effectiveness of group counseling in *self-talk* techniques to increase students' learning motivation. Based on the results of research related to efforts to increase student learning motivation through group counseling services with *self-talk* techniques for seventh grade students of SMP Darussalam Baureno, it can be concluded that the *self-talk* technique is proven to be effective in increasing learning motivation of seventh grade students of SMP Darussalam Baureno. Based on the results of the pre-test and post-test, it can be seen that there is a significant increase of 35%. So it can be seen that there is an increase in the level of student learning motivation. So through the explanation in the discussion above, it can be seen that the *self-talk* technique is very effective in increasing the learning motivation of seventh grade students of SMP Darussalam Baureno.

UNUGIRI

## ABSTRAK

Maghfiroh, Firda., Ayu. 2022. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Pada Siswa Kelas VII SMP Darussalam Baureno. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Dosen Pembimbing Riski Putra Ayu Distira, M.pd dan Yanuari Srianturi, M.Pd

Kata Kunci: *Motivasi belajar siswa, Konseling kelompok. Teknik self talk*

Tingkat motivasi belajar peserta didik tidak sama antara satu orang dengan orang lain. Seorang guru pembimbing harus bisa mengupayakan agar siswa termotivasi untuk belajar. Kegiatan belajar sangat memerlukan motivasi, hasil belajar akan menjadi optimal kalau ada motivasi. Motivasi adalah kekuatan-kekuatan atau tenaga yang dapat memberikan dorongan kepada kegiatan belajar anak. Dengan menggunakan teknik *self talk* diharapkan untuk bisa meningkatkan motivasi belajar siswa. *self talk* adalah dialog internal dengan diri kita sendiri. Hal tersebut biasanya dipengaruhi oleh pikiran alam bawah sadar, keyakinan, pertanyaan, ungkapan pikiran, dan inde dari diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dalam teknik *self talk* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian terkait upaya meningkatkan motivasi belajar siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* pada siswa kelas VII SMP Darussalam Baureno, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self talk* terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII SMP Darussalam Baureno. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post test* dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan yang cukup signifikan yaitu sebesar 35%. Maka dapat dilihat adanya peningkatan tingkat motivasi belajar siswa. Sehingga melalui pemaparan dalam pembahasan diatas, dapat diketahui bahwa teknik *self talk* sangat efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII SMP Darussalam Baureno.

UNUGIRI



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMA SAMBUNG DALAM.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK INGGRIS.....	viii
ABSTRAK INDONESIA.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.5 Batasan Penelitian.....	11
1.6 Asumsi Penelitian.....	11
1.7 Definisi Operasional.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	14
2.1 Motivasi Belajar.....	14
2.1.1 Pengertian Motivasi Belajar.....	14
2.1.2 Ciri- Ciri Motivasi Belajar.....	15
2.1.3 Macam-macam Motivasi Belajar.....	16
2.1.4 Strategi Menumbuhkan Motivasi Belajar.....	17
2.2 Konseling Kelompok.....	19

2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok.....	19
2.2.2 Layanan Konseling Kelompok Realitas.....	21
2.2.3 Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	22
2.2.4 Komponen Layanan Konseling Kelompok.....	24
2.2.5 Karakteristik Layanan Konseling Kelompok.....	25
2.2.6 Tahapan Kegiatan Konseling Kelompok.....	27
2.2.7 Konselor dalam Konseling Kelompok.....	30
2.2.8 Klien dalam Konseling Kelompok.....	31
2.3 Self Talk.....	32
2.3.1 Pengertian <i>Self talk</i> .....	32
2.3.2 Manfaat Teknik <i>Self talk</i> .....	35
2.3.3 Jenis Teknik <i>Self talk</i> .....	36
2.3.4 Langkah- langkah Teknik <i>Self talk</i> .....	37
2.3.5 Kegunaan dan Evaluasi Teknik <i>Self talk</i> .....	37
2.4 Penelitian Yang Relevan.....	38
2.5 Kerangka Konseptual .....	41
2.6 Hipotesis .....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
3.1 Jenis Penelitian.....	44
3.2 Lokasi Penelitian .....	45
3.3 Populasi dan Sampel.....	45
3.4 Instrumen Penelitian.....	46
3.5 Uji Validasi.....	48
3.6 Uji Reliabilitas.....	49
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.7.1 Observasi.....	50
3.7.2 Angket atau Kuesioner.....	51
3.8 Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	52

4.2 Hasil Penelitian.....	54
4.3 Tingkat Motivasi Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Treatment/ Perlakuan Dengan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i> .....	56
4.4 Uji Linearitas.....	57
4.5 Uji Normalitas.....	58
4.6 Uji T-test .....	59
4.7 Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran.....	65
5.2.1 Bagi Siswa.....	65
5.2.2 Bagi Sekolah.....	65
5.2.3 Bagi Guru BK .....	65
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	70



UNUGIRI

## DAFTAR TABEL

Tabel	
3.1 Desain One group pretest- posttest design .....	44
3.2 Distributor Skor Untuk Jawaban Angket .....	46
3.3 Kisi-kisi Angket Meningkatkan Motivasi Belajar .....	47
3.4 Uji Validasi.....	49
3.5 Uji Reliabilitas.....	50
4.1 Kriteria Tingkat Motivasi Belajar Siswa.....	53
4.2 Hasil <i>Pre-Test</i> Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Sefl-Talk</i> .....	54
4.3 Hasil <i>Post-Test</i> Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Sefl-Talk</i> .....	55
4.4 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i> Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Sefl-Talk</i> .....	56
4.5 Hasil Uji Linearitas.....	57
4.6 Uji Normalitas .....	58
4.7 Hasil Uji Paired Samples Test.....	59
4.8 Hasil Uji Paired Samples Statistik.....	59

UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka konseptual penelitian.....	41
---	----



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat dari kampus untuk peneliti.....	71
2. Surat balasan dari sekolah.....	72
3. Surat bukti revisi seminar proposal.....	74
4. Kartu Bimbingan.....	75
5. Surat Validasi.....	77
6. Kisi- kisi motivasi belajar.....	93
7. Angket motivasi belajar.....	95
8. Hasil tabulasi <i>pre-test</i> .....	99
9. Hasil uji validasi dan realibilitas.....	103
10. Angket motivasi belajar setelah diuji validitas.....	107
11. Hasil tabulasi <i>post-test</i> .....	110
12. Hasil total <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	112
13. Pelatihan penelitian dan RPL pertemuan ke 1-8.....	136
14. Foto Kegiatan.....	139
15. Struktur dan Tahapan Pelaksanaan (Panduan).....	141

UNUGIRI



**UNUGIRI**