

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Di awal tahun 2020 terjadi sebuah wabah yang sempat menghebohkan dunia, wabah yang disebabkan oleh virus yang tengah menyebar di salahsatu negara. Pemerintah Indonesia tentu segera mengambil sebuah keputusan dengan meminta semua warga negara agar meminimalisir kegiatan di luar rumah, mengurangi mobilitas sosial atau membatasi interaksi sosial, kebijakan pemerintah ini tentu juga merambah pada sektor pendidikan, sehingga kebanyakan kegiatan pendidikan dilaksanakan secara daring atau siswa diminta untuk belajar dari rumah. Simonson et al. (2015) mendeskripsikan istilah pembelajaran jarak jauh sebagai sebuah kegiatan belajar mengajar yang bisa mengambil dari banyak sumber belajar yang berbeda-beda, terpisah dari pendidik, pembelajaran yang dapat memanfaatkan teknologi-teknologi yang dapat digunakan sebagai media informasi maupun sarana untuk berkomunikasi. Dengan memaparkan materi melalui media daring, masing-masing siswa diminta agar dapat mengatur sistem belajarnya sendiri ketika di rumah.

Dalam pelaksanaan pembelajaran secara daring, lembaga pendidikan tentu tetap memberikan ruang agar siswa dan pendidik bisa berinteraksi untuk melakukan diskusi ataupun tanya jawab baik secara langsung maupun berinteraksi melalui telepon, email, komputer, dll. Walaupun memberikan wadah yang luas, pendidik jarang sekali yang memberikan sebuah tutorial sehingga siswa diharuskan belajar secara mandiri. Internet merupakan salah satu media yang bisa digunakan selama pembelajaran daring. Kombinasi dari beragam teknologi seperti teknologi komunikasi, teknologi audiovisual, teknologi komputer, dan teknologi apapun dalam pembelajaran tentu pada dasarnya membutuhkan Internet, karena internet ini mempunyai sebuah instruksi langsung yang memberikan manfaat kepada semua penggunanya secara bersamaan, tetapi sebagai bagian dari implementasi Kami juga menawarkan pembelajaran individual.

Pada dasarnya manusia ialah tergolong makhluk sosial yang memiliki ketergantungan kepada manusia lainnya untuk berinteraksi sekaligus bertahan hidup. Pertukaran manusia menggunakan komunikasi. Komunikasi adalah aktivitas manusia. Hubungan terbentuk secara otomatis dan seringkali tidak disadari. Keterampilan komunikasi adalah hasil belajar. Ingin berkomunikasi. Berada bersama orang lain menunjukkan bahwa seseorang tidak dapat hidup sendiri. Semua manusia memiliki naluri untuk berteman dan membentuk kelompok.

Sayangnya, melakukan kegiatan pembelajaran melalui Internet tidak memungkinkan siswa untuk berpikir secara blak-blakan, berkomunikasi secara verbal, termotivasi, mendisiplinkan diri, memiliki kemampuan untuk "berdiri" ketika menghadapi masalah, kemauan dan kepatuhan belajar yang teratur, memenuhi capaian kompetensi dalam pembelajaran, memiliki pemikiran yang kritis serta pengambilan keputusan adalah menjadi bagian proses pembelajaran, akses ke Internet, dapat memberi umpan balik dan pembelajaran berkualitas secara tradisional. Anda dapat melakukannya tanpa pergi ke kelas. Pembelajaran jarak jauh dapat membuat siswa kurang proaktif dalam mengkomunikasikan aspirasi dan ide-ide mereka, yang mengarah pada pembelajaran yang membosankan. Siswa yang bosan saat belajar melakukannya dengan baik dalam studinya. Selain itu, banyak kendala dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (PJJ), salah satunya terkait dengan rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Menurut Sardiman (2018), motivasi belajar ialah sebuah dorongan dari diri individu yang dapat membangkitkan minat belajar sekaligus memberikan energi positif dalam kegiatan belajar dan memberikan petunjuk pada kegiatan belajar sehingga siswa dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Di sisi lain, Uno (2017) menyatakan bahwa motivasi belajar yaitu dorongan internal dan eksternal kepada siswa untuk belajar mengubah perilaku, umumnya dari beberapa indikator atau faktor pendukung. Jika dilihat dari pengertian motivasi belajar yang disampaikan oleh beberapa ahli, motivasi belajar adalah stimulus yang berasal dari dalam dan luar diri siswa, yang dapat menimbulkan

semangat dalam belajar, sekaligus dapat membimbing siswa untuk mencapai tujuan dari pelaksanaan kegiatan belajar.

Fenomena rendahnya motivasi belajar siswa juga ditemukan di SMP Darussalam Baureno, hal ini diketahui setelah melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut. Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling Ibu Indah Fitriana, S.Pd bahwa terdapat dari sebagian siswa SMP Darussalam Baureno tersebut memiliki tingkat motivasi belajar yang rendah di antara siswa kelas VII. Tanda-tanda rendahnya motivasi belajar siswa dapat ditemukan antara lain dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. (1) Siswa kurang memperhatikan guru pada saat menjelaskan materi pelajaran, (2) Siswa terlihat melamun bahkan mengantuk didalam kelas, (3) Tidak antusias dalam berdiskusi, (4) Siswa cenderung mengeluh ketika guru memberikan tugas, (5) Enggan menjawab pertanyaan dari guru, dll meskipun diberi kesempatan untuk bertanya.

Sebuah motivasi sangat dibutuhkan dalam diri seseorang guna untuk tercapai sebuah tujuan yang diinginkan, bagi siswa yang sedang menempuh pendidikan tentu membutuhkan sebuah motivasi karena ini akan membantunya dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan ketika di sekolah, dari motivasi tersebut seorang siswa akan memiliki tujuan yang jelas sehingga dia akan mendorong dirinya agar semangat dalam belajar, memahami setiap materi yang disampaikan oleh guru dalam kelas, dan nantinya dapat menjadi siswa berprestasi. Menurut Sardiman (2010) sebuah motivasi harus ada dalam setiap kegiatan pembelajaran di sekolah, karena dengan motivasi nantinya proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan hasil yang didapat akan maksimal. Sedangkan Santrock (2003) menyampaikan mengapa seorang individu dapat berperilaku, berpikir, serta memiliki perasaan sesuai instink mereka sendiri, dengan tetap menekankan terhadap segala aktivitas dan tingkah lakunya. Para ahli psikologi memakai kata “motivasi” dan mengaitkannya dengan kegiatan belajar agar dapat memberikan gambaran terhadap proses yang dapat (1) memebentuk dan mendukung psikologi, (2) menyokong maksud serta tujuan perilaku, (3) menyediakan peluang terhadap

perilaku yang sama, dan (4) memberi arahan terhadap pilihan perilaku tertentu. Menurut Suhaimin (2008) memaparkan mengenai seorang siswa yang terindikasi mempunyai motivasi yang rendah ketika proses pembelajaran bisa diamati dengan ciri-ciri berikut: siswa terbilang jarang sekali menyelesaikan tugas dari guru, siswa menjadi mudah berputus asa, siswa sangat perlu sebuah motivasi dari luar agar mampu berprestasi, siswa lamban dalam mencari pemecahan soal-soal. Bagi siswa yang memiliki motivasi rendah dalam proses pembelajaran tentu akan mengalami sulit dan tidak mampu mengasimilasi informasi dan konten. Motivasi belajar yang rendah juga dirasakan seluruh siswa di Indonesia seperti halnya dilansir dalam situs berita online Indonesia.

Dilansir (Suara.com) 2020, penemuan save the children menunjukkan ada sekitar 646.000 lembaga pendidikan di Indonesia selama pandemi tutup karena kebijakan dari pemerintah, hal ini membuat kurang lebih 60 juta siswa terpaksa harus belajar dari rumah. Tidak hanya itu, 4 dari 10 orangtua siswa menyampaikan setelah hampir 9 bulan belajar di rumah motivasi belajar para anak semakin menurun. “Penyebab utama anak kehilangan motivasi belajar 70 persen disebabkan karena bosan, terlalu banyak tugas, metode belajar kurang menyenangkan, tidak ada interaksi, berebut fasilitas,” terang Deputy Chief Program Impact and Policy Save the children, tata sudrajat saat memaparkan hasil temuannya, Rabu (16- Desember- 2020).

Isu lain yang dikemukakan di PJJ adalah bahwa 20% orang tua mengakui kesulitan dalam memberikan materi pembelajaran untuk anak-anak mereka. Sayangnya, satu dari empat orang tua atau 26% mengatakan guru sama sekali tidak memantau aktivitas belajar anaknya. Pada akhirnya, rangkaian masalah ini membuat pembelajaran di rumah menjadi sulit bagi 8 dari 10 anak. Hal ini berakibat terhadap waktu belajar anak menurun secara signifikan sejak adanya Covid-19 pada tahun 2020, 7 dari 10 orangtua siswa mengatakan bahwasannya anak mereka tidak banyak mengisi untuk belajar waktu ketika diminta untuk belajar secara mandiri. “Dalam sebuah data ada yang menyimpulkan ada sekitar 1% dari 60 juta siswa Indonesia merasa tidak belajar apa-apa selama proses PJJ.” Tutup tata letak.

KOMPAS.COM, 2021 – Sejak pandemi Covid-19, siswa diwajibkan mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hal ini untuk memastikan pendidikan tetap berjalan meski di tengah pandemi. Sebuah survei yang dilakukan oleh Global Save the Children di 46 negara, khususnya Indonesia, pada Juli 2020 menemukan bahwa 7 dari 10 anak melaporkan sedikit atau tidak belajar selama pandemi. Menurut dokumen yang diperoleh Kompas.com, Rabu (8 September 2021), “Motivasi belajar pun berkurang dan ini bisa mempengaruhi literasi dan numerasi anak.” Semua pihak harus bersama-sama mengantisipasi ketidakmampuan belajar yang menyebabkan anak kehilangan keterampilan dan pengalaman belajar. . Dikhawatirkan ketika mereka memasuki usia dewasa akan mempengaruhi kurangnya keahlian mereka untuk bersaing di dunia kerja dan bisnis, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan mereka untuk menghasilkan pendapatan.

Situasi ini memiliki dampak negatif khususnya pada motivasi belajar siswa, karena pembelajaran online hanya memberikan pengetahuan dan siswa tidak menerima pembentukan karakter dari guru mereka. Banyak siswa yang tidak terlalu aktif dalam mengetahui tentang pembelajaran online, tidak adanya semangat siswa terhadap pembelajaran online, dan kurangnya lingkungan dan interaksi teman sebaya menyebabkan rendahnya motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Hal ini dapat menyebabkan hasil belajar yang buruk bagi siswa, mengakibatkan nilai dan kinerja yang buruk. Oleh karena itu, motivasi belajar sangat penting bagi siswa karena mendorong mereka untuk terus belajar. Jika siswa tertarik untuk belajar, mereka akan terus mencari apa yang mereka tidak tahu dan tetap aktif dalam pelajaran berikutnya.

Dari liputan beberapa situs berita online diatas maka dapat disimpulkan bahwa rendahnya motivasi belajar saat pandemi dirasakan hampir seluruh siswa di Indonesia dengan berbagai keluhan. Rendahnya motivasi belajar siswa sampai saat ini masih berdambak besar bagi siswa meskipun sudah tidak pandemi atau bisa disebut pasca pandemi. Berbagai macam keluhan rendahnya motivasi belajar yang dirasakan siswa yaitu dikarenakan

pembelajarannya jarak jauh (PJJ) dan secara daring sehingga mengakibatkan siswa itu malas dan merasa bosan saat diberikan materi pembelajaran.

Banyak siswa yang tidak terlalu aktif dalam mengetahui tentang pembelajaran online, tidak adanya semangat siswa terhadap pembelajaran online, dan kurangnya lingkungan dan interaksi teman sebaya menyebabkan rendahnya motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Hal ini dapat menyebabkan hasil belajar yang buruk bagi siswa, mengakibatkan nilai dan kinerja yang buruk.

Motivasi siswa untuk belajar bervariasi dari orang ke orang. Guru harus mampu memotivasi para siswanya agar tetap memiliki semangat belajar yang tinggi, karena untuk memulai kegiatan belajar sebuah motivasi dalam diri sangatlah dibutuhkan. Dengan hadirnya sebuah motivasi belajar maka akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Motivasi adalah kekuatan atau energi yang menggerakkan aktivitas belajar seorang anak. Tutor berperan sebagai motivator dan moderator untuk memotivasi siswa dalam proses pembelajaran. Layanan orientasi dan konseling yang tersedia untuk memotivasi siswa belajar online adalah layanan konseling secara berkelompok, layanan konseling seperti ini bermaksud untuk memotivasi para murid untuk belajar secara online. Erman Amti dalam Ahdiat Prasetyo Laksono (2017) menyampaikan “Kepemimpinan dan konseling kelompok dimaksudkan untuk menggunakan dinamika kelompok sebagai media untuk membimbing individu dalam kesusahan”.

Layanan konseling kelompok memiliki tujuan untuk mengembangkan pikiran, perasaan, sikap, wawasan, dan persepsi agar tingkah laku yang diberikan lebih efektif. Menurut Harrison dalam Kurnanto (2013) berpendapat mengenai layanan konseling kelompok yakni “sebuah aktifitas yang dilakukan secara berkelompok terdiri atas 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor”. Selama layanan berlangsung, konseling kelompok ini mendiskusikan beberapa permasalahan, seperti halnya kemampuan diri ketika akan membangun sebuah hubungan dan komunikasi, mengembangkan sifat tenggang rasa dan beberapa kemampuan untuk mencari solusi dalam permasalahan. Tujuan dari konseling kelompok menurut Winkel (2013) ialah

untuk menumbuhkan rasa menghargai dan saling peduli satu sama lain. Dari sebuah penelitian didapatkan bahwasannya kegiatan komunikasi akan memungkinkan untuk menghasilkan sebuah dampak yang baik bagi diri seseorang dengan individu di sekitarnya. Ada dua jenis praktik konseling kelompok: kelompok bebas dan kelompok tugas, yang dijelaskan di bawah ini. (1) Topik Tugas adalah sebuah inti pembicaraan yang secara langsung dipaparkan oleh seorang pembimbing agar nantinya dapat dibahas oleh anggota kelompoknya. (2) Free topik adalah sebuah kegiatan konseling bersama yang membebaskan para anggota untuk mengungkapkan masalah yang dialaminya dan kemudian mendiskusikannya satu per satu.

Self-talk membahas diri sebagai multidimensi secara terbuka/tertutup atau positif/negatif dan bertindak untuk memandu atau memotivasi dirinya sendiri. Menurut Stamou, Theodorakis, Kokaridas, Perkos, dan Kessanopou (2013) *self-talk* merupakan sebuah teknik kognitif yang dapat mengondisikan proses-proses intelektual serta memperbaiki cara berpikir seseorang. Kegiatan pembelajaran merupakan suatu proses belajar yang diselenggarakan dalam semua jenis & jenjang pendidikan. Dalam lembaga pendidikan khususnya kegiatan belajar mengajar, untuk memproses pembelajaran dari awal hingga akhir tentu tidak hanya terpaku pada faktor intelektual saja, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor non-intelektual seseorang yang memiliki peran untuk membangun hasil belajar siswa. Hasil belajar dapat digunakan sebagai motivasi dalam diri siswa.

Metode bimbingan dan konseling *self-talk* positif diterapkan untuk memberi kemungkinan yang lebih solutif untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan, karena *self-talk* ini memberikan keyakinan signifikan dan terpercaya yang berasal dari ucapan positif. Motivasi terpenting untuk belajar harus datang dari dalam, dan Anda memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi diri ini. , adalah *self-talk* yang positif.

Kegiatan *Self Talk* menjadi salahsatu cara manusia untuk berkomunikasi, jikalau manusia enggan untuk melakukan komunikasi dengan orang lain, maka dengan *Self Talk* ini setidaknya manusia dapat melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri dengan beragam cara seperti mengkomunikasikan

dalam bentuk kata, menciptakan gambaran maupun rasa. Corey dalam Erford (2020). *Self Talk* ini dapat digunakan sebagai sarana untuk memberikan kesempatan diri berbicara, maka dengan begitu tentu akan menambah pemahaman mengenai diri kita sendiri. Jika dilihat dari penjelasan di atas, maka penyebab dari motivasi belajar siswa yang terbilang rendah karena pengaruh dari dalam dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Akibatnya dapat memberikan pikiran negatif mengenai dirinya sendiri ataupun orang lain yang dapat berpengaruh terhadap proses belajarnya, oleh karena itu pikiran yang negatif itu harusnya tergantikan oleh pikiran positif kemudian diucapkannya sebagai penyemangat dan harapan selanjutnya agar bisa memberikan hasil sebuah tingkah laku yang positif dan motivasi belajar siswa membaik daripada sebelumnya.

Prayitno (1995) menjelaskan bahwasannya layanan konseling kelompok menjadi bagian dari langkah untuk melakukan bimbingan secara berkelompok kepada siswa dan menjadi kelompok yang lebih kuat, mandiri dan besar. Panduan ini telah terbukti memenuhi kebutuhan serta minat siswa. Melihat keadaan tersebut dapat diartikan bahwasannya motivasi belajar siswa kelas VII SMP Darussalam Baureno masih terbilang rendah, dan permasalahan menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang intervensi konseling dan pendampingan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Tingkatkan teknik percakapan Anda dengan metode *self talk*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menunjukkan bahwa metode yang dapat digunakan untuk memberikan bimbingan dan konseling agar memingkatkan motivasi siswa adalah *self-talk*. *Self-talk* bisa menciptakan keadaan hati yang positif dengan mengucapkan kata-kata dan frasa secara mental dengan makna positif ketika anda lelah secara fisik. Erford (2020). Secara umum, sekolah memberikan dukungan kepada siswa untuk secara individual mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan perbedaan individu dalam berpikir, sikap, dan pola perilaku melalui layanan sekolah dan kontribusi konseling. Situasi belajar itu mencakup segala pokok keseluruhan proses pendidikan di sekolah.

Self Talk bisa diaplikasikan oleh konseli untuk mengembangkan motivasi. Contoh nya, apabila klien atau pasien menginginkan dirinya agar termotivasi berolahraga, maka konseli bisa memberikan sebuah ungkapan terkait bidang keolahragaan dan membuat beberapa contoh diantaranya sebagai mengubah kebiasaan buruk menjadi perilaku yang positif, sehingga nantinya klien tersebut akan dapat merubah kebiasannya menjadi lebih baik lagi.

Komunikasi terjadi tidak hanya terjadi pada dua orang, antara konselor dan klien, namun juga mencakup seluruh anggota dalam kelompok yang berusaha untuk saling membantu. Dalam berkelompok, diharapkan dapat membangun hubungan seluruh anggota kelompok untuk mendalami informasi satu sama lain. Jawaban, reaksi, pendapat yang didapatkan selama layanan konseling berlangsung, semua itu akan bermanfaat untuk siswa. Apalagi kondisi layanan konseling kelompok ini terbilang nyaman, kemungkinan nantinya akan ditemukan suatu hal yang baru dan diharapkan akan dapat mengatasi masalah motivasi belajar siswa. Berdasarkan beberapa permasalahan yang ditemukan, peneliti ingin membuat suatu kajian penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self talk* pada Siswa Kelas VII di SMP Darussalam Baureno”.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana keefektifan konseling kelompok, dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan motivasi, belajar siswa?

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui keefektifan, konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat dijadikan sebuah pengetahuan baru terkhusus pada lingkup bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan pemanfaatan layanan konseling kelompok untuk memotivasi siswa. Hasil penelitian dapat juga dijadikan sebagai acuan teruntuk peneliti selanjutnya yang ingin mempelajari konseling kelompok dalam berbagai topik, media, jenis metode, dan lokasi penelitian.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru BK

Manfaat yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan guna bisa memberikan masukan teruntuk para guru BK untuk membentuk strategi-strategi pada layanan bimbingan kelompok yang disini dapat berguna dalam upaya memotivasi siswa ketika belajar di sekolah.

b. Bagi peserta didik

Manfaat yang didapatkan dari penelitian, nantinya akan bisa meningkatkan motivasi belajar peserta didik ketika dilaksanakan layanan konseling kelompok. Disamping itu peserta didik bisa saling bertukar pikiran antar siswa mengenai pengetahuan, dan manfaat bimbingan untuk perkembangan diri seorang siswa yang berkaitan dengan peningkatan motivasi belajar dengan perantara layanan bimbingan kelompok.

c. Bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti sendiri untuk menambah keterampilan dan berusaha mengaplikasikannya pada kebijakan-kebijakan dalam Bimbingan dan Konseling yang berguna untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa melalui layanan bimbingan.

1.5 Batasan Penelitian

Pada penelitian ini diperlukan batasan- batasan agar tujuan penelitian dapat tercapai. Adapun batasan permasalahan yang dibahas pada penelitian ini yaitu:

1. Penelitian mengetahui kondisi objektif motivasi belajar siswa sebelum diberikannya layanan konseling kelompok.
2. Mengetahui pelaksanaan metode Teknik *Self talk* dalam layanan konseling kelompok untuk, meningkatkan motivasi belajar peserta didik.
3. Mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk bias meningkatkan motivasi belajar siswa.

1.6 Asumsi Penelitian

Motivasi Belajar di SMP Kec. Baureno tidak dapat dibiarkan begitu saja, tetapi harus ada suatu model yang efektif dan praktis dalam penerapannya untuk dapat meningkatkannya. Berikut adalah beberapa cara terbaik untuk memotivasi siswa Anda untuk belajar saat mereka tumbuh. Layanan bimbingan konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self-talk* untuk memotivasi belajar. Artinya, model belajar siswa sebagai siswa tumbuh, belajar dan berkembang. Layanan Konseling kelompok adalah sebuah tindakan konseling yang dilakukan dengan suasana kelompok dengan semangat bersama yang didalamnya menjalin suatu ikatan oleh masing-masing anggotanya yang peduli, hangat, akrab, dan terbuka satu sama lain sehingga dapat mencapai tujuan baik individu maupun kelompok itu sendiri. Dalam penelitian ini anggota kelompok mempunyai hak agar melatih diri dalam mengungkapkan pengalamannya serta pendapat dan gagasannya. Dengan demikian dapat dimungkinkan siswa memperoleh bagaimana meningkatkan motivasi belajar dari pengalaman anggota kelompok lain.

1.7 Definisi Operasional

Adapun Definisi Operasional dalam penelitian ini yaitu:

1. Motivasi belajar adalah kekuatan atau dorongan dari dalam yang menstimulus individu untuk bertindak memenuhi kebutuhan mereka, serta mencapai tujuan mereka. Artinya, proses di mana individu mengubah perilaku mereka berdasarkan pengalaman mereka dari aktivitas yang

berbeda. Misalnya Dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dll.

2. Layanan Konseling Kelompok adalah Dukungan untuk orang-orang yang dibentuk dalam kelompok berwujud pencegahan dan pengobatan yang bertujuan memberikan solusi untuk perkembangan dan pertumbuhan. Layanan konseling kelompok akan besar kemungkinan untuk siswa dapat membahas permasalahan yang siswa alami dengan dinamika kelompok. Tohirin (2014) berpendapat setidaknya terdapat 2 teknik ketika akan melakukan layanan konseling kelompok yakni dengan menggunakan teknik umum dan teknik bermain kelompok.

Teknik umum yang dimaksud merupakan teknik diterapkan pada saat melakukan layanan konseling kelompok dan berkaitan dengan pengembangan dinamika kelompok yang disepakati oleh semua anggota. Teknik-teknik tersebut antara lain: (1) terbuka dan efektif (2) memfasilitasi usaha siswa ketika berdiskusi; (3) menganalisis dan membentuk opini; dan (4) memfasilitasi tanggapan langsung terhadap kegiatan kelompok. Sedangkan Teknik bermain kelompok serupakan sebuah teknik yang diterapkan dalam layanan konseling kelompok, tetapi teknik ini hanya digunakan sebagai kegiatan tambahan dan sebagai media untuk materi tertentu. Kegiatan bermain yang diharapkan dalam sebuah layanan bimbingan kelompok dapat dicirikan sebagai berikut: mudah, menyenangkan, menciptakan rasa relaksasi, meningkatkan kohesi, dan diterima oleh semua anggota kelompok.

3. *Self Talk* adalah komunikasi yang bisa dilakukan oleh pribadi masing-masing orang kepada dirinya sendiri untuk mengubah keyakinan negatif menjadi keyakinan positif selain itu juga bisa memperbaiki perilaku tertentu. Beberapa hal yang harus dilakukan agar mendapatkan hasil yang efektif dari kegiatan *self talk*: (1) Agar mudah diingat sebuah pernyataan dalam *self talk* seharusnya lebih dipersingkat dan diungkapkan secara sederhana, (2) Dalam upaya mencapai tujuan hendaknya pikiran dengan gerakan yang dilakukan haruslah sinkron, (3) Memberikan keterangan

durasi waktu yang jelas dalam *self talk* yang disesuaikan dengan kegiatan yang harus dilakukan, (4) *self talk* positif seharusnya lebih sering dilakukan dari pada *self talk* negative.

