

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-
REGULATED LEARNING* SISWA SMA NEGERI 1
KALITIDU**

Skripsi

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling



Oleh

Noviana Dwi Nur Afidah

3320200417

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Noviana Dwi Nur Afidah

Nim : 3320200417

Program Studi : Bimbingan Konseling

Alamat : Ds. Tanjung Kec. Tambakrejo Kab. Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan *Self-regulated learning* Siswa SMA Negeri I Kalitidu" adalah hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 29 Juni 2024



Noviana Dwi Nur Afidah
NIM: 3320200417

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Peneliti Oleh : Noviana Dwi Nur Afidah

NIM : 3320200417

Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Talk*
Untuk Meningkatkan *Self – Regulated Learning* Siswa
SMA Negeri 1 Kalitidu

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

Bojonegoro, 29 Juni 2024

Pembimbing I

Riski Putra Ayu Distira, M.Pd

NIDN 0702019301

Pembimbing II

M. Iqbal Tawakkal, M.Pd

NIDN 0707038802

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Noviana Dwi Nur Afidah
NIM : 3220200417
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Talk*
Untuk Meningkatkan *Self - Regulated Learning* Siswa
SMA Negeri 1 Kalitidu

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 12 Juli 2024

Dewan Penguji
Penguji I




Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd
NIDN : 0715049401

Tim Pembimbing
Penguji III




Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN : 0702019301

Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc, M.A
NIDN : 0731127601

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd
NIDN : 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd
NIDN : 0715049401

FKIP UNUGIRI

MOTTO

“Jangan buru-buru untuk merasa rendah diri. Setiap dari kita pintar. Setiap dari kita memiliki sesuatu yang tidak dimiliki orang lain. Sehingga penting bagi kita untuk mampu menempatkan diri di tempat yang sesuai ”

(Noviana Dwi Nur Afidah)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillahirobbil ‘alamin, sebuah perjuangan yang cukup panjang telah aku lalui untuk mendapatkan gelar sarjana ini. Dan kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak M.Ma’arif dan Ibu Tumirah yang tidak pernah berhenti mendoakan anaknya agar menjadi orang yang berguna di masa depan. Semoga Bapak Ibu sehat selalu dan panjang umur agar kelak bisa melihat anak bungsunya meraih kesuksesan dimasa depan.

Bapak ibu dosen, Bapak Ibu guru yang telah membimbing dan memberikan saya ilmu serta pengalaman yang luar biasa, semoga apa yang sudah diberikan mendapatkan berkah dan dapat saya amalkan serta bermanfaat bagi orang lain.

Teman-teman seperjuangan selama 4 tahun BK D 2020, terimakasih atas dukungan dan kebersamaan yang membuat saya kuat menjalani lika-liku perkuliahan. Terimakasih sudah menerima segala informasi terkait keluhan, dan curhatan serta cerita random yang sering saya lakukan. Sehat selalu teman-teman, kita bertemu dilain kesempatan dengan kabar yang lebih baik.

Sebagai ucapan terimakasih, skripsi ini saya persembahkan untuk diriku sendiri yang sudah semangat berjuang dalam menyelesaikan skripsi sampai sejauh ini, selalu mampu menguatkan dan meyakinkan diri tanpa jeda bahwa semuanya akan selesai pada waktunya.

Terkhusus untuk Kucing Di rumah yang selalu menemani selama lembur untuk revisian skripsi hingga larut malam.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah serta inayah-nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMA Negeri 1 Kalitidu” dan sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat serta para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian skripsi ini memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A. Sebagai Plt Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI)
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI)
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling dan Dosen Pendamping Akademik (DPA) yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk lulus tepat waktu bersama angkatan.
4. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, mengarahkan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan ketulusan, sehingga skripsi ini terselesaikan.
5. M. Iqbal Tawakkal, M.Pd. selaku dosen pembimbing II dan dosen pembimbing akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, dan mengarahkan kepada penulis dengan penuh kesabaran.

6. Kepada bapak M. Ma'arif dan ibu Tumirah tercinta serta seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat, motivasi dan memberikan do'a serta dukungan baik moril maupun materiil.
7. Choirunnisa', S.Pd. selaku guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 1 Kalitidu yang telah membimbing dan membantu selama proses penelitian dilaksanakan.
8. Sahabat-sahabat yang telah memberikan do'a, motivasi serta nasehat-nasehatnya dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
9. Semua pihak yang tidak saya tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungannya.

Peneliti menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharap saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan bagi pembaca umumnya. Serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya Bimbingan Konseling.

Bojonegoro, 29 Juni 2024

Penulis

UNUGIRI



Noviana Dwi Nur Afidah

NIM: 3320200417

ABSTRACT

Novi, 2024. "The effectiveness of group counseling with self-talk techniques to improve Self-regulated learning of SMA Negeri 1 Kalitidu students". Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Advisor 1 Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. Advisor 2 M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Keywords: Group Counseling, Self talk, Self-regulated learning

Low Self-regulated learning is a condition of students who find it difficult to learn and have a low sense of responsibility for their tasks because they always depend on others in the learning process. A high level of Self-regulated learning is needed to improve learning achievement. Group counseling model with Self talk technique can effectively improve Self-regulated learning. The purpose of this study is to improve students' Self-regulated learning by applying Self talk group counseling. This research uses quantitative method with Pre-experimental Design with One-Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study amounted to 7 students using group counseling services and provided services for 6 meetings. Data collectors use Self-regulated learning instruments, purposive sampling techniques to select data samples from 163 students as initial tabulation data. Data analysis in this study used normality test and Paired T-test. Based on the results of the Paired T-test, it is known that the sig value. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a significant difference. The results prove that group counseling services with Self-talk techniques can improve students' Self-regulated learning as evidenced after being given services students are able to regulate their ability to learn in an effort to improve learning achievement.



UNUGIRI

ABSTRAK

Novi, 2024. “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMA Negeri I Kalitidu”. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing 1 Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. Pembimbing 2 M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self talk*, *Self-regulated learning*

Self-regulated learning rendah merupakan suatu keadaan siswa yang merasa kesusahan dalam belajar dan rendah rasa tanggung jawab atas tugas yang dimiliki sebab selalu bergantung dengan orang lain dalam proses belajarnya. Diperlukan tingkat *Self-regulated learning* yang tinggi untuk meningkatkan prestasi belajar. Model konseling kelompok dengan teknik *Self talk* dapat efektif meningkatkan *Self-regulated learning*. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa dengan menerapkan konseling kelompok *Self talk*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *Pre-eksperimental Design* dengan bentuk desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Adapun sampel pada penelitian ini berjumlah 7 siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok dan diberikan layanan selama 6 pertemuan. Pengumpul data menggunakan instrumen *Self-regulated learning*, teknik *purposive sampling* untuk memilih sampel data dari 163 siswa sebagai data tabulasi awal. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji *Paired T-test*. Berdasarkan hasil uji *Paired T-test* diketahui nilai sig. (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikansi. Hasil membuktikan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self talk* dapat meningkatkan *Self-regulated learning* siswa dibuktikan setelah diberikan layanan siswa mampu mengatur kemampuannya dalam belajar sebagai usaha meningkatkan prestasi belajar.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Batasan Masalah.....	9
1.6 Asumsi Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	11
2.1 Tinjauan Pustaka.....	11
2.2 Dasar Teori.....	11
2.2.1 <i>Self-regulated learning</i>	11
2.2.1.1 <i>Pengertian Self-regulated learning</i>	11
2.2.1.2 <i>Aspek Self-regulated learning</i>	12
2.2.1.3 <i>Komponen Self-regulated learning</i>	14
2.2.1.4 <i>Strategi Dalam Self-regulated learning</i>	15
2.2.1.5 <i>Faktor Yang Mempengaruhi Self-regulated learning</i>	17
2.2.2 <i>Konseling Kelompok</i>	20
2.2.2.1 <i>Pengertian Konseling Kelompok</i>	20
2.2.2.2 <i>Tujuan Konseling Kelompok</i>	21

2.2.2.3 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Konseling Kelompok.....	22
2.2.2.4 Tahap-Tahap Konseling Kelompok.....	25
2.2.2.5 Komponen dalam Konseling Kelompok	27
2.2.2.6 Pembentukan Anggota Kelompok.....	28
2.2.3 Teknik Self talk	30
2.2.3.1 Pengertian Teknik Self talk.....	30
2.2.3.2 Tujuan Teknik Self talk	30
2.2.3.3 Manfaat Teknik Self talk.....	31
2.2.3.4 Tahap-Tahap Teknik Self talk.....	32
2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	34
2.4 Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self talk Untuk Meningkatkan Self-regulated learning Siswa	38
2.5 Kerangka Konseptual	39
2.6 Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	42
3.2 Lokasi Penelitian	43
3.3 Populasi Dan Sampel Serta Sasaran Penelitian.....	43
3.4 Variabel Dan Definisi Operasional	44
3.5 Instrumen Penelitian.....	45
3.6 Teknik Pengumpulan Data	48
3.7 Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1 Deskripsi Penelitian.....	54
4.1.1 Tempat Penelitian.....	54
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian	55
4.2 Hasil Penelitian.....	56
4.2.1 Profil Self-regulated learning siswa SMA Negeri I Kalitidu.....	56
4.2.2 Gambaran Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Self-regulated Learning	57
4.3 Perbandingan Pretest dan Posttest	62
4.3.1 Perbandingan Skor Pretest Dan Posttest Pada Aspek Metacognisi Self-regulated learning	63

4.3.2 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Motivationally Self-regulated learning</i>	64
4.3.3 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Behaviorally active participants Self-regulated learning</i>	65
4.4 Hasil Uji Analisis Statistik	66
4.4.1 Uji Normalitas	66
4.4.2 Uji Parametrik	67
4.5 Pembahasan Penelitian	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	74
5.2.1 Bagi Sekolah.....	74
5.2.2 Bagi Guru BK.....	74
5.2.3 Bagi Siswa.....	74
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	79



UNUGIRI

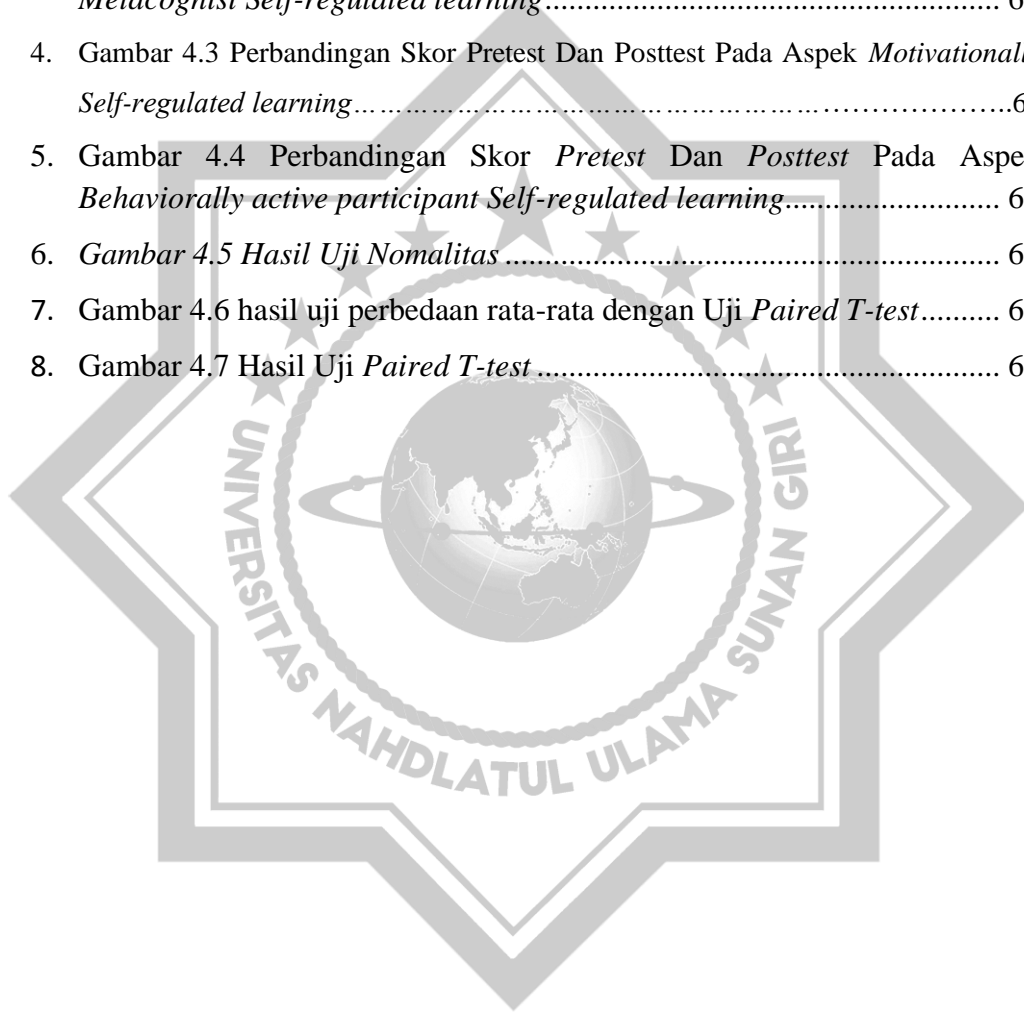
DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 <i>design one-group pretest-posttest</i>	43
2. Tabel 3.2 Nilai <i>favorable</i> skala <i>likert</i>	45
3. Tabel 3.3 Nilai <i>unfavorable</i> skala <i>likert</i>	46
4. Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-regulated learning</i>	48
5. Tabel 3.5 Hasil perhitungan uji validitas	51
6. Tabel 3.6 Hasil uji reliabilitas	51
7. Tabel 4.1 Rumus Kriteria Kategorisasi	56
8. Tabel 4.2 Kriteria Tingkat <i>Self-regulated learning</i>	56
9. Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> sebelum diberikan <i>treatment</i> teknik <i>self talk</i> ...	57
10. Tabel 4.4 Perbandingan hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Variabel <i>Self-regulated learning</i>	63
11. Tabel 4.5 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Metacognisi Self-regulated learning</i>	64
12. Tabel 4.6 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Motivationally Self-regulated learning</i>	65
13. Tabel 4.7 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Behaviorally active participants Self-regulated learning</i>	66

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....40
2. Gambar 4.1 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Variabel *Self-regulated learning*..... 63
3. Gambar 4.2 Perbandingan Skor *Pretest* Dan *Posttest* Pada Aspek *Metacognisi Self-regulated learning*..... 64
4. Gambar 4.3 Perbandingan Skor *Pretest* Dan *Posttest* Pada Aspek *Motivationally Self-regulated learning*.....65
5. Gambar 4.4 Perbandingan Skor *Pretest* Dan *Posttest* Pada Aspek *Behaviorally active participant Self-regulated learning*..... 66
6. *Gambar 4.5 Hasil Uji Normalitas* 67
7. Gambar 4.6 hasil uji perbedaan rata-rata dengan Uji *Paired T-test*..... 68
8. Gambar 4.7 Hasil Uji *Paired T-test* 68



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	78
2. Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	79
3. Lampiran 3 Lembar Penilaian Uji Ahli Instrumen.....	80
4. Lampiran 4 Kisi-Kisi Instrumen (pra-uji)	86
5. Lampiran 5 Instrumen Penelitian (<i>Pretest</i>)	87
6. Lampiran 6 Tabulasi awal (<i>Pretest</i>)	91
7. Lampiran 7 Hasil Uji Validitas.....	93
8. Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas.....	94
9. Lampiran 9 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Valid.....	95
10. Lampiran 10 Skala Instrumen Penelitian (<i>Posttest</i>).....	97
11. Lampiran 11 RPL Dan Laporan	100
12. Lampiran 12 Tabulasi <i>Pretest</i>	115
13. Lampiran 13 Tabulasi <i>Posttest</i>	116
14. Lampiran 14 Hasil Uji-Uji.....	117
15. Lampiran 15 Dokumentasi	118

UNUGIRI