

**EFFORTS TO IMPROVE POSITIVE THINKING ABILITY WITH  
SELF-TALK TECHNIQUES THROUGH GROUP COUNSELING IN  
CLASS VII G STUDENTS OF SMP NEGERI 5 BANJARMASIN**

**Raudhatu Syifa**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

[rau.dhatusyifa@yahoo.com](mailto:rau.dhatusyifa@yahoo.com)

**ABSTRACT**

The purpose of this research is to improve the ability of positive thinking with self-talk techniques through group counseling in students of class VII G SMP Negeri 5 Banjarmasin. The ability to think positively is a thinking activity carried out with the aim of building and generating positive aspects of oneself. Based on the results of observations and interviews with BK teachers there are still many students who have low positive thinking skills. This research is an action research and carried out in four cycles. One cycle consists of planning, action, observation (observation and evaluation) and reflection. The subjects of this study were students of class VII G which amounted to 4 students. The object of this study is to increase the ability to think positively using self-talk techniques in group counseling. The results of this study indicate, the activities of researchers, student activities and results in implementing self-talk techniques through group counseling to improve students' positive thinking skills experienced an increase in each cycle.

*Keywords: Action research, Self talk, Positive thinking, Group counseling, student.*

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF  
DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* MELALUI KONSELING KELOMPOK  
PADA SISWA KELAS VII G SMP NEGERI 5 BANJARMASIN**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif dengan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok pada siswa kelas VII G SMP Negeri 5 Banjarmasin. Kemampuan berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK masih banyak siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*Action Research*) dan dilaksanakan dalam empat siklus. Satu siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan (observasi dan evaluasi) dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII G yang berjumlah 4 orang siswa. Obyek penelitian ini adalah peningkatan kemampuan berpikir positif menggunakan teknik *self-talk* dalam konseling kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan, aktivitas peneliti, aktivitas siswa serta hasil dalam pelaksanaan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa mengalami peningkatan di setiap siklus.

**Kata Kunci:** *PTBK*, *Self-Talk*, *Berpikir Positif*, *Konseling Kelompok*, *Siswa*

**PENDAHULUAN**

Siswa sering kali berpikiran negatif dalam berbagai hal yang mereka lakukan. Kenyataan di lapangan, sesuai dengan studi pendahuluan peneliti selama Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilakukan di SMP Negeri 5 Banjarmasin.

Peneliti mengobservasi salah satu kelas di SMP 5 Banjarmasin, yaitu kelas VII G. Observasi ini menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa beberapa siswa di kelas VII G masih kurang dalam kemampuan berpikir positif. Ketika peneliti melakukan *ice breaking* (permainan) di sela pelajaran, dan meminta beberapa siswa yang kalah

dalam permainan untuk menunjukkan bakatnya di depan kelas sebagai hukuman, mereka menolak.

Penolakan yang dilakukan siswa tersebut dikarenakan adanya pemikiran negatif terhadap dirinya sendiri, siswa menganggap dirinya tidak mampu dan tidak berbakat. Adanya pemikiran negatif ini dapat berimbas pada terhambatnya siswa untuk dapat berkembang dan berprestasi sesuai potensinya. Pada setiap tugas atau kemampuan siswa harus ditarik kembali kepada masalah dimana tugas dapat dilakukan tanpa kegagalan (Zusnani, 2014 :188). Bimbingan dan Konseling merupakan sebuah program yang ada di

Sekolah yang dapat dipergunakan untuk membantu para siswa dalam mengatasi kesulitan belajar yang dialaminya termasuk untuk menghilangkan pemikiran negatif. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Alasan peneliti menggunakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa, karena peneliti ingin meningkatkan kemampuan tersebut atas kesadaran diri.

Oleh sebab itu peneliti memilih layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* untuk memperkuat konseling yang dilakukan. Konseling dengan teknik *self talk* adalah proses konseling yang memanfaatkan kondisi psikologis konseli sendiri.

Mengacu pada penjelasan terdahulu maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif dengan Teknik *Self talk* Melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VII-G SMP Negeri 5 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018.**

#### TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris tentang peningkatan kemampuan berpikir positif siswa kelas VII G SMP Negeri 5 Banjarmasin dengan teknik *self talk* melalui konseling kelompok.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan *mix methods* yakni menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif.

Stephen Kemmis telah mengembangkan model sederhana hakikat siklus pada penelitian tindakan. Setiap siklus mempunyai empat tahap yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. (Emzir, 2015: 240).

Pengambilan data ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Banjarasin berlokasi di Jalan Raya Belitung Darat No. 132 RT.19, kota Banjarmasin. Penelitian ini dilakukan pada bulan mei 2018 yang meliputi: penyusunan RPL (instrumen penelitian), pengumpulan data penelitian, dan tindakan.

Adapun sampel penelitian ini adalah 4 orang siswa (2 perempuan dan 2 laki-laki) dari kelas VII-G di SMP Negeri 5 Banjarmasin yang didapat berdasarkan hasil angket berpikir positif oleh Susan Quilliam.

#### PEMBAHASAN

Kemampuan berpikir positif siswa sebelum tindakan terbilang rendah dari hasil angket Susan Quilliam yang dibagikan, hal ini dikarenakan tidak adanya pemberian konseling kelompok dan hanya dengan metode pemberian nasihat biasa. Setelah pemberian tindakan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok, kemampuan berpikir positif siswa meningkat.

Adapun hasil penelitian tindakan pada siklus I adalah sebagai berikut skor yang diperoleh aktivitas peneliti adalah 50 kategori cukup baik, aktivitas siswa di siklus I memperoleh skor 39 cukup aktif sedangkan pada hasil teknik *self-talk* siklus I dari skor 46 kategori cukup berhasil.

Pada siklus II mengalami peningkatan skor yang diperoleh sebagai berikut skor aktivitas peneliti 54 kategori baik, aktivitas siswa di siklus II memperoleh skor 43 cukup aktif sedangkan pada hasil teknik *self-talk* siklus II 51 kategori cukup berhasil.

Pada siklus III skor yang diperoleh aktivitas peneliti kembali meningkat yaitu 66 kategori baik, aktivitas siswa di siklus III memperoleh skor 48 kategori aktif sedangkan pada hasil teknik *self-talk* siklus III 57 kategori berhasil.

Hasil siklus terakhir yaitu siklus IV adalah sebagai berikut skor yang diperoleh aktivitas peneliti adalah 75 kategori sangat baik, aktivitas siswa di siklus IV memperoleh skor 56 sangat aktif sedangkan pada hasil teknik *self-talk* siklus IV dari skor 64 kategori sangat berhasil.

Penelitian tindakan empat siklus memberikan hasil bahwa teknik *self-talk* melalui konseling kelompok yang dilaksanakan dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa.

Hal ini sesuai dengan penelitian James Hardy (2006), berjudul *Exploring Coaches Promotion Of Athlete Self talk*. Peneliti asal Universitas of Wales ini, dalam penelitiannya menyimpulkan teknik *Self talk* positif dapat membantu atlet dalam menghadapi kecemasan yang muncul saat pertandingan. Atlet yang melakukan *self-talk* sebelum

pertandingan dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dihadapinya.

Hal ini juga didasari oleh pendapat M.E Young yang menyatakan bahwa teknik *Self-talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pemikiran negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri (Erfod, 2016: 405).

Dengan demikian penelitian ini dapat menjadi bahan kajian bagi konselor agar dapat menggunakan teknik *self-talk* dalam mengatasi kemampuan berpikir positif siswa yang rendah.

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan, aktivitas peneliti, aktivitas siswa serta hasil dalam pelaksanaan teknik *self-talk* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa mengalami peningkatan di setiap siklus.

## DAFTAR RUJUKAN

Emzir. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Erford, T. Bradley . 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*.  
Terjemahan oleh Helly Prajitno Soetjipto. 2015: Penerbit Pustaka Pelajar.

James, Hardy. 2006. *Exploring Coaches Promotion Of Athlete Self talk*.

Quilliam, Susan. 2010. *Positive Thinking*. New York: DK Publishing.

Zusnani, Ida. 2013. *Pendidikan Kepribadian Siswa SD-SMP*. Jakarta: Tugu  
Publisher.