LAMPIRAN 16

**BAHAN INFORMASI**

1. **TEKNIK *SELF TALK***

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas belajar pada siswa adalah melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan salah satu teknik yaitu teknik *self talk*.

1. **Pengertian *self talk***

*Self talk* atau pembicaraan pribadi (bicara pada diri sendiri)merupakan sesuatu yangtampaknya sangat sederhana dan hampir tidak pernah di bahas, namun dampaknya sangat besar bagi diri kita. *Self talk* adalah salah satu yang sangat menentukan akan menjadi seperti apakah seseorang dimasa yang akan mendatang. *Self talk* adalah akar permasalahan psikologis yang paling utama, dari situlah, kebiasaan, karakter, dan keyakinan seseorang terbentuk. Selama *Self talk* seseorang tetap positif, dia tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif dari luar. Hal negatif dari luar hanya akan berdampak negatif terhadap diri kita jika diperkuat dengan *Self talk* negatif.

1. **Cara kerja *self talk***

Pertama self talk bekerja memprogram alam bawah sadar, kemudian self talk memengaruhi tindakan kita, lalu lama kelamaan tindakan kita tersebut berubah menjadi kebiasaan, lama-lama menyatu dengan karakter/sifat anda, dan setelah menyatu dengan sifat anda, self talk akan menjadi realitas dalam kehidupan anda, yang akhirnya membuat anda percaya bahwa keyakinan anda memang benar.

1. **Manfaat *self talk***
2. Alat bantu mengambil keputusan
3. Mengenal diri sendiri
4. Sarana pengendalian diri
5. **Prinsip *self talk* dalam konseling kelompok**
6. *Self Talk* dilakukan oleh masing-masing siswa dalam kelompok, tiap siswa mendapat kesempatan mengisi lembar jurnal *self thought*.
7. Semua siswa harus terlibat langsung dalam kegiatan *treatment self talk*.
8. Penentuan topik disesuaikan dengan tingkat kemampuan kelas, dilaksanakan oleh siswa dan guru.
9. Petunjuk *treatment* diberikan terlebih dahulu.
10. Dalam simulasi hendaknya siswa mampu memikirkan dan melakukan hal positif yang akan dilakukan.
11. **Cara melaksanakan *self talk***
12. Menyediakan alat dan bahan yang diperlukan.
13. Fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan. Dalam kegiatan bimbingan kelompok yang menjadi fasilitator adalah konselor, guru, atau wali kelas.
14. Menjelaskan aturan-aturan *self talk*.
15. Menggunakan metode tanya jawab, dan diskusi
16. Menyimpulkan hasil diskusi setelah kegiatan selesai dan mengemukakan masalah-masalah yang belum sempat diselesaikan pada saat *treatment* kemudian menutup kegiatan dan menentukan waktu dan tempat berikutnya.
17. **AKTIVITAS BELAJAR**
18. **Pengertian aktivitas belajar**

Pengertian aktivitas belajar menurut Sardiman (2010: 100) “aktivitas belajar adalah aktivitas yang bersifat fisik maupun mental”. Dalam kegiatan belajar kedua aktivitas itu harus selalu terkait.

Aktivitas belajar merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pembelajaran. Pembelajaran yang menekankan aktivitas belajar akan menjadi lebih bermakna dan membawa siswa pada pengalaman belajar yang mengesankan. Aktivitas belajar dapat merangsang siswa terlibat secara aktif dalam pembelajaran, sehingga dapat merangsang otak siswa untuk berpikir kritis dan memecahkan masalah yang mengarah terhadap peningkatan hasil belajar. Aktivitas belajar mencakup : kegiatan-kegiatan visual, kegiatan-kegiatan lisan, kegiatan-kegiatan mendengarkan, kegiatan-kegiatan menulis, kegiatan-kegiatan menggambar, kegiatan-kegiatan mental dan kegiatan-kegiatan emosional.

1. **Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar**

Telah dikemukakan bahwa belajar adalah suatu proses yang menimbulkan terjadinya suatu perubahan. Berhasil atau tidaknya belajar itu tergantung kepada bermacam-macam faktor. Adapun faktor-faktor itu, dapat kita bedakan menjadi dua golongan:

1. Faktor individual, antara lain: faktor kematangan/pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi, dan faktor pribadi.
2. Faktor sosial, antara lain: faktor keluarga/keadaan rumah tangga, guru dan cara mengajarnya, alat-alat yang dipergunakan dalam belajar mengajar, lingkungan dan kesempatan yang tersedia, dan motivasi sosial.
3. **Upaya untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa**
4. Penggunaan metode diskusi
5. Penggunaan metode inklusi dalam kelompok
6. Pembelajaran kooperatif