**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Belajar adalah *key term*, ‘istilah kunci’ yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar sesungguhnya tak pernah ada pendidikan. Sebagai suatu proses, belajar hampir selalu mendapat tempat yang luas dalam berbagai disiplin ilmu yang berkaitan dengan upaya kependidikan, misalnya psikologi pendidikan dan psikologi belajar. Demikian pentingnya arti belajar, maka bagian terbesar upaya riset dan eksperimen diarahkan pada tercapainya pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai proses perubahan manusia itu.

Perubahan dan kemampuan untuk berubah merupakan batasan dan makna yang terkandung dalam belajar. Disebabkan oleh kemampuan berubah karena belajarlah, maka manusia dapat berkembang lebih jauh daripada makhluk-makhluk lainnya, sehingga ia terbebas dari kemandegan fungsinya sebagai khalifah Tuhan di muka bumi. Boleh jadi, karena kemampuan berkembang melalui belajar itu pula manusia secara bebas dapat mengeksplorasi, memilih, dan menetapkan keputusan-keputusan penting untuk kehidupannya.

Banyak sekali bentuk-bentuk perkembangan yang terdapat dalam diri manusia yang bergantung pada belajar antara lain misalnya perkembangan kecakapan berbicara. Menurut fitrahnya, setiap bayi yang normal memiliki potensi untuk cakap berbicara seperti ayah bundanya. Namun, kecakapan berbicara sang bayi itu takkan pernah terwujud dengan baik tanpa upaya belajar walaupun proses kematangan perkembangan organ-organ mulutnya telah selesai.

Secara psikologis, manusia sebagai makhluk hidup mempunyai kebutuhan-kebutuhan tertentu sehingga manusia memiliki kecenderungan untuk berusaha memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Dalam rangka pencapaian kebutuhan-kebutuhan tersebut, manusia akan berperilaku, salah satunya dengan cara belajar.

Istilah belajar sebenarnya telah lama dan banyak dikenal. Setiap orang mungkin mempunyai pendapat yang tidak sama. Sejak manusia ada, sebenarnya manusia telah melaksanakan aktivitas belajar. Manusia melaksanakan aktivitas belajar karena belajar itu salah satu kebutuhan manusia, belajar menjadi sesuatu yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia. Hampir sepanjang waktunya, manusia banyak melaksanakan kegiatan belajar. Manusia adalah makhluk belajar karena sebenarnya di dalam dirinya terdapat potensi untuk diajar.

Menurut Gie (Wawan, 2010:1), “aktivitas belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas secara sadar yang dilakukan oleh seseorang yang mengakibatkan perubahan dalam dirinya, berupa perubahan pengetahuan atau kemahiran yang sifatnya tergantung pada sedikit banyaknya perubahan”. Aktivitas belajar sangat diperlukan oleh siswa untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimum. Ketika siswa pasif, atau hanya menerima dari guru, ada kecenderungan untuk cepat melupakan apa yang telah diberikan. Oleh sebab itu diperlukan keaktifan siswa dikelas, belajar dengan hanya mengandalkan indera pendengaran mempunyai beberapa kelemahan, padahal hasil belajar seharusnya disimpan sampai waktu yang lama sehingga siswa diharapkan mampu menggunakan semua inderanya dalam belajar baik dikelas maupun diluar kelas.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada hari sabtu tanggal 16 Januari 2016 di SMA Negeri 1 Takalar, hasil penyebaran angket diperoleh data tentang siswa yang mengalami aktivitas belajar yang rendah ditandai dengan indikator sebagai berikut: tidak mencatat pelajaran yang sedang berlangsung, tidak mendengarkan guru pada saat menjelaskan pelajaran (bercerita dengan teman), enggan berpendapat ketika ditanya, kurang tenang belajar di kelas, kurang bersemangat ketika belajar, tidak melakukan diskusi, kurang berani dalam menyampaikan pendapat, kritik maupun saran. Diperkuat dengan wawancara bersama guru kelas, wali kelas dan guru BK dan observasi dikelas yang dilakukan peneliti.

Berdasarkan informasi dan data yang berhasil dirangkum oleh peneliti, maka sebagai calon konselor merasa perlu adanya pemahaman dan kemampuan untuk menerapkan teknik yang efektif dan efisien yang bisa meningkatkan aktivitas belajar siswa, sehingga siswa nantinya mampu secara mandiri menyelesaikan masalah belajarnya dan mencapai prestasi belajar yang baik.

Rendahnya aktivitas belajar siswa disebabkan oleh siswa berpikir bahwa dia tidak bisa melakukannya, berpikir akan ditertawakan oleh teman jika salah, berpikir akan diacuhkan ketika berbicara, berpendapat dan lain sebagainya. Sehingga disimpulkan bahwa pola piker siswa mengalami masalah atau tidak sesuai (irrasional).

Dari beberapa teknik yang ada maka alternatif yang ditawarkan dalam meningkatkan aktivitas belajar adalah dengan menggunakan teknik *self talk*. *Self talk* dipilih karena *self talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irrasional menjadi rasional sehingga dapat merubah pandangan negatif mengenai perasaan dan keinginan siswa dalam belajar.

Hal penting yang perlu kita sadari juga adalah keputusan untuk bersikap dan bertindak di tentukan oleh *self talk*. Bahkan perintah dari orang lain hanya akan kita laksanakan setelah dipertimbangkan menggunakan *self talk*. *Self talk* dapat kita manfaatkan untuk membangun diri dan membangun kompetensi baru, dengan menggunakannya sebagai mekanisme pertahanan saat menghadapi masalah. Masalah yang ada pada diri kita cenderung memicu self talk negatif, kita dapat mengatasi *self talk* negatif dengan membantahnya, mengajukan bukti bantahan, dan terakhir mengambil tindakan positif. Dengan senantiasa melakukan hal tersebut, maka kita akan memiliki kebiasaan fokus pada hal positif, berbicara positif, dan bertindak positif. Jika kebiasaan-kebiasaan tersebut menjadi bagian dari perilaku keseharian kita, maka kita akan tumbuh menjadi pribadi yang positif.

Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Prilly Ana Widiyastuti tahun 2014 yang berjudul Efektivitas Metode *Self Talk* Positif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VIII. Penelitian ini memang sama menggunakan metode penelitian eksperimen namun variabel bebasnya menggunakan kepercayaan diri, sementara penelitian ini menggunakan variabel bebasnya aktivitas belajar. Penelitian terdahulu selanjutnya diteliti oleh Agung Edi Rustanto Tahun 2012 yang berjudul Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas XI dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Melalui Metode Positif *Self Talk* di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. Penelitian ini berbeda pada variabel bebasnya menggunakan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester dan metode penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas.

Teknik *Self Talk* dapat dilakukan sendiri oleh siswa dimanapun ia berada dan tanpa membutuhkan alat bantu apapun. Siswa memilih sendiri kata atau kalimat positif yang disukainya sebagai teknik meningkatkan rasa percaya diri sesuai dengan permasalahan belajar yang dialaminya.

Selain itu, *Self Talk* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap diri kita. Karena, tanpa kita sadari *Self Talk* yang positif akan memberi sugesti dan memprogram ulang alam bawah sadar kita dan mempengaruhi tindakan yang akan menjadi kebiasaan, lama-lama menyatu dengan karakter/sifat dan setelah menyatu akan menjadi realita dalam kehidupan yang akan membuat kita percaya bahwa keyakinan kita memang benar.

Berkaitan dengan hal itu, peneliti merancang untuk melakukan penelitian mengkaji masalah aktivitas belajar siswa melalui penelitian dengan pendekatan eksperimen, dengan judul *“Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Pada Siswa di SMA Negeri 1 Takalar”*  dan peneliti lebih berfokus untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa yang mengalami aktivitas belajar yang rendah, sehingga diharapkan setelah menerapkan teknik ini aktivitas belajar siswa meningkat dan mencapai prestasi yang baik.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan aktivitas belajar pada siswa di SMA Negeri 1 Takalar?
2. Bagaimana gambaran aktivitas belajar siswa di SMA Negeri 1 Takalar sebelum dan setelah diberi teknik *Self Talk*?
3. Apakah penerapan teknik *Self Talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMA Negeri 1 Takalar?
4. **Tujuan Penelitian**

Secara rinci tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self Talk* untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Takalar.
2. Untuk mengetahui gambaran aktivitas belajar siswa di SMA Negeri 1 Takalar sebelum dan setelah diberi teknik *Self Talk.*
3. Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *Self Talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMA Negeri 1 Takalar.
4. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   1. Bagi akademisi, menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi pendidikan dan bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas mahasiswa. Disamping itu untuk menambah bahan kepustakaan yang telah ada, dan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.
   2. Bagi peneliti, sebagai bahan banding atau bahan referensi yang ingin mengkaji permasalahan yang relevan, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan teknik *self talk* untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa.
2. Manfaat Praktis
3. Bagi guru pembimbing, sebagai masukan dalam memberikan layanan kepada siswa.
4. Bagi siswa, sebagai wadah untuk meningkat aktivitas belajar, melaksanakan kegiatan dan tanggung jawab dengan baik, mengontrol dan mengelola diri baik pada pikiran, perasaan dan perbuatan, serta memiliki perasaan bebas untuk mengontrol diri dalam hal yang sewajarnya.
5. Bagi mahasiswa BK, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing atau konselor sekolah.