**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Konsep Dasar Konseling *Rational Emotive behavioral Therapy* (REBT)**
3. **Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)**

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dikembangkan oleh seorang eksistensialis bernama Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti; manusia bebas, berpikir, bernafsu, dan berkehendak.

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) pada dasarnya bekerja berdasarkan emosi, artinya teknik mengikuti emosi-emosi dasar manusia, akan tetapi pada saat yang bersamaan terapi ini mendorong kita untuk mengetahui jenis emosi yang membantu dan memisahkan emosi lainnya yang mencemplungkan kita dalam derita kepanjangan

*Rational Emotive behavioral Therapy* (REBT) yang menolak aliran psikoanalisis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman manusia menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurut Ellis (Corey, 2005 : 242) berpendapat bahwa:

Bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi ketergantungan kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman tersebut, gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.

Ellis melihat individu sebagai sosok yang unik dan memiliki kekuatan untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan untuk mengubah pandangan dan nilai dasar yang telah diintroyeksikan secara tidak kritis pada masa kanak-kanak dan untuk mengatasi kecenderungan menolak diri.

* + - * 1. Ciri-ciri konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

Menurut Ellis (Sukardi, 1994:88) adalah sebagai berikut :

1. Dalam menelusuri masalah konseli yang di bantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan dengan konseli.
2. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan konseli.
3. Tercipta dan terpelihara hubungan baik dengan konseli dipergunakan oleh konselor menjadi rasional.
4. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau konseli.
5. Diagnosis yang dilakukan dalam konseling *Rational Emotive behavioral Therapy* (REBT)bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola berpikir dari konseli.
   * + - 1. Hakekat masalah yang dihadapi konseli

Hakekat masalah yang dihadapi konseli dalam pendekatan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) muncul disebabkan karena ketidaklogisan konseli dalam berpikir. Ketidaklogisan berpikir ini selalu berkaitan dan bahkan menimbulkan hambatan, gangguan atau kesulitan-kesulitan emosional dalam melihat dan menafsir objek atau fakta yang dihadapinya.

Menurut konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)*, individu merasa dicelah, diejek dan tidak diacuhkan oleh individu lain karena ia memiliki keyakinan dan berpikir bahwa individu lain itu mencela dan tidak mengacuhkan dirinya. Kondisi yang demikian yang disebut cara berpikir yang tidak *Rational* oleh konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy.*

* 1. **Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)**

Tujuan utama dari konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* yaitu menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Dengan kata lain konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) tujuannya membantu konseli membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis.

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT), tujuan utama konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)menurut Surya (2003:15) adalah :

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang *irational* dan tidak logis menjadi *rational* dan logis agar konseli dapat mengembangkan dirinya seoptimal mungkin. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar konseli untuk menghadapai kenyataan-kenyataan hidup secara *rational* dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

* 1. **Proses dan Teknik Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)**
     + - 1. Fungsi pengumpulan data dalam konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

Didalam konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau konseli. Seperti dalam konseling yang lain misalnya, konseling klinikal.

Alat-alat pengumpulan data yang bersifat testing dan non-testing sangat sedikit dipergunakan dalam konseling ini.Karena diagnosa dalam konseling ini dilakukan bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola berpikir konseli.

* + - * 1. Peranan Konselor dan langkah-langkah konseling

Peranan konselor dalam proses konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) akan nampak dengan jelas dalam langkah-langkah konseling sebagai berikut:

1. Langkah pertama

Dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan pada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang *irational*. Disini konseli harus belajar untuk memisahkan keyakinan *rational* dari yang *irational*. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai propogandis yang berusaha mendorong, membujuk, menyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan konseli untuk menerima gagasan yang *logis* dan *rational*. Jadi pada langkah ini peranan konselor ialah menyadarkan konseli bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan karena cara berpikirnya yang tidak logis.

Peranan konselor disini yaitu menyadarkan konseli bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya berpikir secara tidak logis. Oleh karenanya konselilah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

1. Langkah kedua

Konselor berperan mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang *irational*. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada konseli bagaimana proses ketidaklogisan berpikir, tetapi lebih jauh cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang *irational*

1. Langkah ketiga

Konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang *irational*. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang *irational* dari konseli dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang *irational* dengan *rational*.

* 1. **Landasan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)**
     + - 1. Pandangan Tentang Hakekat Manusia

Beberapa pandangan tentang hakekat manusia yang diajukan oleh Ellis (Sukardi, 1994 : 92-94) yang mewarnai teori *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yaitu sebagai berikut :

* + - * 1. Manusia dipandang sebagai mahluk yang *rational* dan juga *irational*.

Pada hakekatnya manusia itu memiliki kecenderungan untuk berpikir yang *rational* atau logis, disamping itu juga ia memiliki kecendurungan untuk berpikir *irational* atau tidak logis. Kedua kecenderungan yang dimiliki manusia ini akan nampak dengan jelas dan tergambar dalam bentuk tingkah lakunya yang nyata. Dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa apabila seseorang telah berpikir *rational* atau logis yang dapat diterima dengan akal sehat, maka orang itu akan bertingkah laku yang *rational* dan logis pula. Tetapi sebaliknya apabila seseorang itu berpikir yang tidak *rational* atau *irational*. Pola berpikir sementara inilah oleh Ellis yang disebut sebagai penyebab bahwa seseorang itu mengalami gangguan emosional.

Mengapa manusia itu berpikir *irational*, Albert Ellis (Sukardi, 1994: 93) mengungkapkan beberapa penyebab yang bersifat universal, diantaranya :

1. Bahwa seseorang itu pada hakekatnya ingin dihargai, dicintai ataupun disayangi oleh setiap orang.
2. Bahwa seseorang itu memiliki kecenderungan untuk ingin yang serba sempurna dalam hidup ini.
3. Bahwa diantara manusia ini tidak tergolong semuanya baik, dan ada pula manusia yang tergolong jahat, kejam dan jelek.
4. Manusia memiliki kecenderungan memandang bahwa malapetaka yang terjadi sebagai suatu yang tidak diinginkan.
5. Ketiksenangan ketidakpuasaanuntuk kondisi diluar dirinya semata-mata.
6. Seseorang memiliki kecenderungan untuk hidup tergantung pada orang lain.
7. Seseorang memiliki kecenderungan lebih mudah menghindari tanggung jawab (kesulitan-kesulitan) dari pada menghadapinya.
8. Seseorang memiliki kecenderungan untuk tidak menghiraukan masalah-masalah orang lainkarena dipandang oleh seseorang bahwa masalah orang lain itu tidak sangkut pautnya dengan dirinya sendiri.
9. Pengalaman masa lalu dipandang sebagai suatu faktor yang menentukan tingkah laku masa kini.
10. Seseorang memiliki kecenderungan untuk mencari pemecahan suatu masalah yang sempurna.
    * + - 1. Pikiran, perasaan dan tindakan manusia adalah merupakan suatu proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan.

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) memandang bahwa manusia itu tidak akan lepas dari perasaan dan perbuatannya. Perasaan seseorang senantiasa melibatkan pikiran dan tindakannya. Tindakan selalu melibatkan pikiran dan perasaan seseorang.

Apabila seseorang merasakan sesuatu, maka ia memikirkan dan bertindak tentang sesuatu itu. Demikian pula sebaliknya. Oleh karena itu, untuk memahami bentuk-bentuk penyimpangan tingkah laku tertentu pada seseorang, maka hendaknya dipahami bagaimana ia berperasaan, berpikir, menerima dan melaksanakan sesuatu itu, serta apa yang ada dibalik semua itu.

* + - * 1. Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami ketebatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis.

Individu bersifat unik dan memiliki potensi-potensi tertentu, ia memiliki berbagai kelebihan dan kekurangan serta keterbatasannya yang bersifat unik. Sesuai dengan prinsip diferensiasi bahwa seseorang itu tidak ada yang identik atau sama persis.

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) memandang bahwa individu itu memiliki potensi untuk memahami kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasannya itu. Namun disela-sela kelebihan dan keterbatasan itu individu harus memiliki potensi untuk berpandangan yang *rational* dan *realistik*, agar individu itu mampu melakukan adaptasi diri dengan baik.

1. **Konsep Dasar *Self Talk***
2. **Pengertian *Self Talk***

*Self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam keseharian *Self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar *Self talk* terjadi, bahkan pada saat seseorang berbincang dengan orang lain. Kita berhenti melakukan *Self talk* hanya saat kita tertidur, pikiran kosong, atau jatuh pingsan.

Hal penting yang perlu kita sadari adalah keputusan untuk bersikap dan bertindak ditentukan oleh *Self talk.* Bahkan perintah dari orang lain hanya akan kita laksanakan setelah dipertimbangkan menggunakan *Self talk.*

Menurut Magis (2008 :39) mengungkapkan bahwa:

*“Self talk* atau pembicaraan pribadi (bicara pada diri sendiri)adalah 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”.

Menurut zatrow (1979:99) *Self talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.

*Self talk* adalah suatu teknik dalam REBT dengan cara mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan posiif yang di sesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu. Karena *Self talk* merupakan bagian dari REBT, maka cara kerja *Self talk* tidak berbeda dengan cara kerja REBT.

Menurut teori *Rational Emotive Behavior Therap*y (REBT) manusia berpikir, beremosi dan bertindak, secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi oleh persepsi dan situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis (Corey 1995:241) :

“Ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak”

Selanjutnya Ellis (Corey 1995:242) menjelaskan bahwa:

“Keterangan tersebut memaknai aplikasi dari *Rational Emotive Behavior therapy* (REBT), yaitu bahwa dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsional, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik-reedukatif”.

Penjelasan mengenai manfaat *self talk* diatas dapat dirangkum dalam sebuah kalimat yaitu semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut semakin positif pula.

*Self talk* negatif dalam teori REBT disebut juga ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional. REBT memiliki asumsi bahwa keyakina keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kasual dengan gangguan-gangguan emosional dan behaviornya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dalam filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakina keyakinan irrasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai suatu terapi psikologis. Karena *Self talk* merupakan bagian yang mendasar dalam REBT, maka *self talk* juga memiliki semua kelebihan-kelebihan dalam *REBT*.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Self Talk* merupakan bentuk komunikasi dan berbicara dengan diri sendiri. *Self Talk* bukan berarti berbicara dengan mengeluarkan kata-kata dari mulut layaknya saat kita berbicara dengan orang lain, melainkan berbicara dengan pikiran-pikiran yang ada di dalam kepala kita.

1. **Cara Kerja *Self Talk***

Secara lebih mendetail, dapat dijelaskan bagaimana *Self Talk* bekerja secara bertahap sehingga mempengaruhi pikiran bawah sadar kita. Pertama, S*elf Talk* memengaruhi tindakan kita, lalu lama kelamaan tindakan kita tersebut berubah menjadi kebiasaan, setelah tindakan tersebut menjadi kebiasaan, lama-lama menyatu dengan karakter/sifat anda, setelah menyatu dengan karakter/sifat anda, *Self Talk* awal anda akan diperkuat oleh *Self talk* baru yang senada namun lebih kuat lagi. Kemudian *Self Talk* anda tersebut akan bekerja secara bertahap seperti pada siklus pertama namun dengan pengaruh yang semakin kuat. Begitulah seterusnya *Self Talk* bekerja memengaruhi diri anda tanpa henti.

Sugara (2013: 16) mengurutkan tahapan kerja *Self Talk* sehingga mempengaruhi pikiran bawah sadar, adapun tahapan kerja *Self Talk* sebagai berikut:

1. Pernyataan diri (*Self talk*) akan menghasilkan tindakan.
2. Suatu tindakan akan menjadikan kebiasaan bagi seseorang.
3. Kebiasaan akan menjadi kareakter seseorang dan menjadi realitas dalam kehidupannya.
4. Realitas seseorang akan menjadi *belief* (keyakinan) yang berharga bagi diri seseorang.
5. Sebuah keyakinan akan menentukan *Self talk* seseorang.

Berdasarkan urutan diatas *Self talk* pada diri seseorang merupakan sebuah siklus yang mengendalikan seseorang. Siklus diatas menjelaskan bahwasanya realitas hidup seseorang sangat ditentukan sekali dari pola pernyataan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi dari keterangan diatas, kita bisa mengambil kesimpulan apa yang akan terjadi 1 tahun dari sekarang, jika seseorang memiliki *Self talk* yang positif dan dilakukan secara terus menerus, seseorang tersebut akan menjadi jauh lebih positif daripada saat ini. Sebaliknya *self talk* yang negatif juga bekerja dengan cara yang sama untuk membuat diri kita menjadi sangat negatif. Maka dari itu seberat apapun masalah yang akan dihadapi, janganlah sekali-kali mengatakan pada diri sendiri hal-hal yang negatif, karena hal itu hanya akan merugikan diri kita sendiri.

1. **Syarat dan Aturan *Self Talk***

Sugara (2013: 18-19) membagi tiga syarat atau aturan dalam melakukan *Self talk* positif sebagai berikut:

1) *Self talk* harus berorientasi ke masa depan

*Self talk* bertujuan untuk membuat hidupseseorang lebih baik dan fokus pada tujuan. Dengan demikian yang harus seseorang lakukan adalah melakukan penguatan terhadap situasi atau kondisi yang diinginkan, sehingga semakin sering seseorang melakukan *self talk,* semakin dekat dengan keberhasilan mencapai tujuan yang diinginkan.

2) *Self Talk* harus mendukung diri sepenuhnya

Semua pencapaian yang seseorang inginkan dalam hidup itulah tujuan diri, *self talk* yang seseorang ucapkan harus mendukung sepenuhnya. Misalnya seseorang yang mengalami rasa emosi yang bergejolak kepada seseorang akan secara tegas mengeluarkan *self talk* positif “saya pasti bisa mengendalikan keadaan dan situasi sekarang ini” kata-kata tersebut memiliki muatan emosi positif yang semakin sering di ucapkan menjadi terprogram didalam pikiran seseorang.

3) *Self talk* dalam bentuk kata kerja dan kata sifat yang positif

Pikiran bawah sadar tidak memahami dan mengerti kata-kata yang bersifat belum terjadi (*future tense*) dan hanya mengenali kondisi saat ini (*present tense*). Untuk itu dalam melakukan *self talk* sebaiknya hindari kata tidak, jangan, akan, mencoba, mungkin gagal, marah dan kata negatif lainnya.

Sugara (2013: 17) menjelaskan bahwa:

*“Self talk* yang positif akan menunjang hidup seseorang pada keberhasilan dan pencapaian yang diinginkan, sebaliknya *self talk* negatif akan membuat hidup susah, menderita dan melakukan sabotase diri dalam hidup. Jika selama ini seseorang merasa takut dan kecemasan yang tinggi, tidak lain lagi muncul dari *self talk* negatif yang sering diucapkan sehari-hari”.

Sugara (2013: 19) “Dalam kajian teori kognitif perilaku seseorang dikatakan mengalami perubahan dalam hidupnya apabila dia mampu menantang pikiran irrasional yang menghambat dirinya. Salah satu caranya adalah dengan melakukan *self talk* positif”.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self talk* yang dimiliki harus berorientasi ke masa depan, dapat mendukung diri sepenuhnya, bentuk kata kerja dan kata sifat yang positif.

**d. Cara Menerapkan *Self Talk***

Sebelum membantu klien cara menggunakan teknik ini, akan sangat membantu jika konselor profesional pertama bekerja sama dengan klien untuk mengembangkan sikap positif tentang bicara dengan diri sendiri. Untuk melakukan hal ini, konselor profesional dan klien harus mengevaluasi pikiran klien tentang dirinya sendiri untuk mencari tahu mana pengalaman membantu untuk kesejahteraan klien. Kemudian dalam proses mengajar klien untuk menggunakan *self talk*, konselor profesional dapat memiliki fokus pada pikiran-pikiran klien (Weikle, 1993).

Sebuah cara yang populer untuk mengurangi *self talk* negatif disebut metode Melawan (Young, 1992). Ada empat langkah yang terlibat dalam metode ini adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

Mengidentifikasi *self talk* negatif.

Kontradiksi pikiran.

Membuat pernyataan diri yang positif.

*Self monitoring.*

Jadi, cara menerapkan teknik self talk dimulai dari mengidentifikasi self talk negatif yang muncul, lalu melakukan kontradiksi pikiran antara pikiran negatif (irrasional) dengan pikiran positif (rasional) yang kemudian membuat pernyataan self talk positif (tulisan) dan selanjutnya melakukan monitoring sesuai dengan pernyataan yang ditulis dan diubah.

1. **Variasi dari Teknik *Self Talk***

Sebuah variasi dari teknik ini adalah metode P dan Q. Dalam metode ini, ketika self talk negatif dimulai, klien berhenti (P), bernapas dalam-dalam, dan pertanyaan (Q) sendiri untuk mencari tahu apa yang menjengkelkan tentang situasi. Salah satu pertanyaan harus membahas cara alternatif dalam menafsirkan apa yang terjadi sehingga klien dapat menangani perasaannya dengan tepat (Schafer, 1998).  
freplay instan adalah variasi lain dari bicara sendiri. Ketika klien melihat dirinya menanggapi sesuatu dengan cara yang tidak diinginkan klien perlu "menangkap self talk negatif, tantangan itu, dan mengubahnya" (Schafer, 1998, hal. 373). Untuk menantang mereka berbicara diri negatif, klien dapat mengevaluasi apakah faktual atau terdistorsi, sedang atau ekstrim, dan membantu atau berbahaya.

1. **Manfaat Teknik *Self Talk***

*Self talk* adalah teknik yang biasa digunakan untuk menangani masalah keyakinan, khawatir, harga diri, dan manajemen kemarahan (Corey, 2007). Teknik ini juga dapat digunakan klien yang membutuhkan untuk mengembangkan motivasi. Misalnya, jika klien ingin memotivasi dirinya untuk latihan, dia bisa menggunakan pernyataan positif tentang berolahraga pada kartu indeks dan memilih beberapa dari mereka untuk membaca setiap hari. Hal ini membantu untuk mengubah laporan seseorang dari negatif ke positif dan pada gilirannya orang mengembangkan sikap yang lebih baik tentang latihan (Schafer, 1998). konselor profesional yang mengajarkan teknik ini untuk klien yang membutuhkan bantuan mengelola stres. Karena *self talk* negatif dapat mengakibatkan stres, masuk akal bahwa self talk yang positif dapat mengakibatkan stres kurang. Dengan mengubah efek bahwa situasi stres memiliki pada klien, stres dapat dikurangi (Corey & Corey, 2006). Weikle (1993) menyarankan menggunakan *self talk* dengan klien yang memiliki locus of control internal dan kesehatan nilai.

Smith (2002) dijelaskan menggunakan self talk sebagai bagian dari intervensi kognitif-perilaku yang mana guru dapat menggunakan dengan siswa yang memiliki defisit perilaku. Vernon (1993) dijelaskan menggunakan self talk dengan siswa SMA yang memiliki reaksi bermusuhan ketika berhadapan dengan figur otoritas. Ketika siswa menemukan diri mereka dalam situasi di mana mereka ingin bereaksi dengan permusuhan, mereka bisa mengulangi, "Aku baik-baik saja. Saya tidak setuju dengan cara ... memperlakukan saya, tapi itu / nya masalahnya. Aku baik-baik saja. "(Vernon, 1993). Dengan berfokus pada mereka "baik-baik saja-ness," siswa merasa kurang korban dan lebih mengendalikan situasi dan biasanya akan bereaksi dengan kurang permusuhan.

1. **Aktivitas Belajar**
2. **Pengertian Aktivitas**

Dalam pembelajaran memang diperlukan aktivitas sebab pada prinsipnya belajar adalah berbuat. Berbuat tentu untuk mengubah tingkah laku, jadi melakukan kegiatan. Tidak ada belajar kalau tidak ada aktivitas. Itulah sebabnya aktivitas merupakan prinsip atau asas yang sangat penting di dalam interaksi belajar-mengajar. Proses pembelajaran yang dilakukan dalam kelas merupakan aktivitas mentransformasikan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Menurut kamus besar bahasa indonesia (2001:24-25), “aktif adalah giat (bekerja, berusaha), sedangkan keaktifan adalah suatu keadaan atau hal dimana siswa dapat aktif”.

Seperti halnya yang dijelaskan oleh Usman (2006:27) bahwa:

“Aktivitas adalah keterlibatan intelektual-emosional murid dalam kegiatan belajar mengajar yang bersangkutan, asimilasi dan akomodasi kognitif dalam pencapaian pengetahuan, perbuatan serta pengalaman langsung terhadap balikannya (feedback) dalam pembentukan keterampilan dan penghayatan serta internalisasi nilai-nilai dalam pembentukan sikap”

Aktivitas adalalah segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non fisik. Aktivitas tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik semata, tetapi juga ditentukan mental. Belajar aktif sangat diperlukan oleh siswa untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal. Ketika siswa pasif atau hanya menerima informasi dari guru saja akan timbul kecenderungan untuk cepat melupakan apa yang telah diberikan oleh guru, oleh karena itu diperlukan perangkat tertentu untuk dapat mengingatkan yang baru saja diterima dari guru. Proses pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas merupakan aktivitas mentransformasikan pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan aktivitas adalah suatu usaha yang dilakukan manusia (siswa) dalam proses pembelajaran dengan mengikuti serangkaian kegiatan-kegiatan baik secara fisik maupun non fisik yang dapat mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam dirinya. Aktivitas yang dilakukan siswa merujuk pada aktivitas scaintifik yang dikenal dengan 5 M yaitu: mengamati, menanya, mencoba, menalar, dan mengkomunikasikan.

1. **Pengertian Belajar**

Belajar merupakan kegiatan mental yang tidak dapat disaksikan dari luar. Apa yang sedang terjadi dalam diri seseorang yang sedang belajar, tidak dapat diketahui secara langsung hanya dengan mengamati orang itu. Bahkan hasil belajar orang itu tidak langsung kelihatan, tanpa orang itu menampakkan kemampuan yang telah diperoleh melalui belajar.

Belajar terjadi dalam interaksi dengan lingkungan; dalam bergaul dengan orang, dalam memegang benda dan dalam menghadapi peristiwa manusia belajar. Namun, tidak sembarang berada di tengah-tengah lingkungan, menjamin adanya proses belajar. Orangnya harus aktif sendiri, melibatkan diri dengan segala pemikiran, kemauan dan perasaannya. Misalnya, setiap guru mengetahui dari pengalaman bahwa kehadiran siswa dalam kelas, belum berarti siswa sedang belajar, selama siswa tidak melibatkan diri, dia tidak akan belajar. Maka, agar terjadi proses belajar, dituntut siswa melibatkan diri; harus ada interaksi aktif. Aktivitas boleh berupa aktivitas mental saja, yang tidak disertai gerak-gerik jasmani; boleh juga terjadi aktivitas jasmani yang di dalamnya mental seseorang terlibat.

Belajar menurut Gagne (1984), adalah suatu proses di mana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman. Dari pengertian tersebut terdapat tiga unsur pokok dalam belajar, yaitu: (1) proses, (2) perubahan perilaku, (3) pengalaman.

1. Proses

Belajar adalah proses mental dan emosional atau proses berpikir dan merasakan. Seorang dikatakan belajar apabila pikiran dan perasaannya aktif. Aktivitas pikiran dan perasaan itu sendiri tidak dapat diamati orang lain, akan tetapi dirasakan oleh yang bersangkutan sendiri. Guru tidak dapat melihat aktivitas pikiran dan perasaan siswa. Guru melihat dari kegiatan siswa sebagai akibat adanya aktivitas pikiran dan perasaan siswa, sebagai contoh: siswa bertanya, menanggapi, menjawab pertanyaan guru, diskusi, memecahkan permasalahan, melaporkan hasil kerja, membuat rangkuman, dan sebagainya.

1. Perubahan Perilaku

Hasil belajar akan tampak pada perubahan perilaku individu yang belajar. Seseorang yang belajar akan mengalami perubahan perilaku sebagai akibat kegiatan belajarnya. Pengetahuan dan keterampilannya bertambah, dan penguasaan nilai-nilai dan sikapnya bertambah pula.

Menurut para ahli psikologi tidak semua perubahan perilaku sebagai hasil belajar. Perubahan perilaku karena faktor kematangan, karena lupa, karena minum minuman keras bukan termasuk sebagai hasil belajar, karena bukan perubahan dari hasil pengalaman (berinteraksi dengan lingkungan), dan tidak terjadi proses mental emosional dalam beraktivitas.

1. Pengalaman

Belajar adalah mengalami, dalam arti bahwa belajar terjadi karena individu berinteraksi dengan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Lingkungan fisik adalah lingkungan di sekitar individu baik dalam bentuk alam sekitar *(natural)* maupun dalam bentuk hasil ciptaan manusia *(cultural)*.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa “belajar” pada manusia boleh dirumuskan sebagai berikut: “Suatu aktivitas mental/psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan sejumlah perubahan dalam pengetahuan-pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat secara relatif konstan dan berbekas”. Selain itu, belajar juga memiliki 3 unsur pokok yaitu proses, perubahan perilaku dan pengalaman yang di dalam setiap unsur-unsur tersebut terdapat aktivitas atau kegiatan.

1. **Pengertian Aktivitas Belajar**

Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran akan menyebabkan interaksi yang tinggi antara guru dengan siswa ataupun dengan siswa itu sendiri. Hal ini akan mengakibatkan suasana kelas menjadi segar dan kondusif, dimana masing-masing siswa dapat melibatkan kemampuannya semaksimal mungkin. Aktivitas yang timbul dari siswa akan mengakibatkan pula terbentuknya pengetahuan dan keterampilan yang akan mengarah pada peningkatan prestasi.

Berbuat untuk merubah tingkah laku melalui perbuatan adalah prinsip belajar. Ada atau tidaknya belajar dicerminkan dari ada atau tidaknya aktivitas. Tanpa adanya aktivitas, belajar tidak mungkin terjadi. Sehingga dalam interaksi belajar-mengajar aktivitas merupakan prinsip yang penting (9).

Aktivitas belajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk menghasilkan perubahan pengetahuan-pengetahuan, nilai-nilai sikap, dan keterampilan pada siswa sebagai latihan yang dilaksanakan secara sengaja.

“Selain itu dalam belajar juga dibutuhkan aktivitas, dikarenakan tanpa adanya aktivitas proses belajar tidak mungkin berlangsung dengan baik. Pada proses aktivitas pembelajaran harus melibatkan seluruh aspek peserta didik, baik jasmani maupun rohani sehingga perubahan perilakunya dapat berubah dengan cepat, tepat, mudah dan benar, baik berkaitan dengan aspek afektif maupun aspek psikomotor” (Nanang Hanafiah, 2010:23).

Menurut Gie (Wawan, 2010), 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 itu sendiri.

Sedangkan Menurut Sardiman (Wawan, 2010:2) :

“Aktivitas dalam proses belajar mengajar adalah rangkaian kegiatan yang meliputi keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran, bertanya hal yang belum jelas, mecatat, mendengar, berpikir, membaca dan segala kegiatan yang dilakukan yang dapat menunjang prestasi 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 menurut Hamalik (2010:28), “Merupakan segala kegiatan yang dilakukan dalam proses interaksi (guru dan siswa) dalam rangka mencapai tujuan belajar”.

Aktivitas yang dimaksudkan di sini penekanannya adalah pada siswa, sebab dengan adanya aktivitas siswa dalam proses pembelajaran terciptalah situasi belajar aktif, seperti yang dikemukakan oleh Rochman Natawijaya dalam Depdiknas, belajar aktif adalah “Suatu sistem belajar mengajar yang menekankan keaktifan siswa secara fisik, mental intelektual dan emosional guna memperoleh hasil belajar berupa perpaduan antara aspek kognitif, afektif dan psikomotor”.

Keaktifan siswa selama proses belajar mengajar merupakan salah satu indikator adanya keinginan atau motivasi siswa untuk belajar. Siswa dikatakan memiliki keaktifan apabila ditemukan ciri-ciri perilaku seperti: sering bertanya kepada guru atau siswa lain, mau mengerjakan tugas yang diberikan guru, mampu menjawab pertanyaan, membaca, menulis dan mendengarkan setiap materi yang diberikan oleh guru, aktif dalam melakukan percobaan (praktikum), senang diberi tugas belajar, mampu berpikir, mengingat, memecahkan masalah dan membuat keputusan dalam kelompok, tenang dalam belajar, serta bersemangat dalam mengikuti pelajaran dan lain sebagainya. Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran akan menyebabkan interaksi yang tinggi antara guru dengan siswa ataupun dengan siswa itu sendiri. Hal ini akan mengakibatkan suasana kelas menjadi segar dan kondusif, dimana masing-masing siswa dapat melibatkan kemampuannya semaksimal mungkin. Aktivitas yang timbul dari siswa akan mengakibatkan pula terbentuknya pengetahuan dan keterampilan yang akan mengarah pada peningkatan prestasi.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar berlangsung melibatkan aspek fisik dan psikis siswa. Kedua aspek tersebut saling berkaitan satu sama lainnya yang dapat mewujudkan perubahan pengetahuan dan kemahiran siswa. Aspek fisik mencakup aktivitas membaca, menulis, menggambar, mendengarkan, mengamati, mengajukan pertanyaan, mengemukakan pendapat, melakukan percobaan dan diskusi. Sedangkan pada aspek psikis mencakup aktivitas berpikir/bernalar, mengingat, memecahkan masalah, membuat keputusan, minat, berani, tenang, bosan dan gugup ketika tampil didepan kelas.

1. **Konsep Aktivitas Belajar**

Pendidikan tradisional dengan “Sekolah Dengar”-nya tidak mengenal, bahkan sama sekali tidak menggunakan asas aktivitas dalam proses belajar mengajar. Para siswa hanya mendengarkan hal-hal yang dipompakan oleh guru. Pada waktu itu cara mengajar yang populer adalah metode imposisi. Para siswa menelan saja hal-hal yang direncanakan dan disampaikan oleh guru.

Kegiatan mandiri dianggap tidak ada maknanya, karena guru adalah orang yang serba tahu dan menentukan segala hal yang dianggap penting bagi siswa. Sistem penuangan lebih mudah pelaksanaannya bagi guru dan tidak ada masalah atau kesulitan; guru cukup mempelajari materi dari buku, lalu disampaikan kepada siswa. Di sisi lain, siswa hanya bertugas menerima dan menelan, mereka diam dan bersikap pasif atau tidak aktif.

Adanya temuan-temuan baru dalam psikologi perkembangan dan psikologi belajar menyebabkan pandangan tersebut berubah. Berdasarkan hasil penelitian para ahli pendidikan ternyata, bahwa:

1. Siswa adalah suatu organisme yang hidup, di dalam dirinya beraneka ragam kemungkinan dan potensi yang hidup yang sedang berkembang. Di dalam dirinya terdapat prinsip aktif, keinginan untuk berbuat dan bekerja sendiri. Prinsip aktif inilah yang mengendalikan tingkah laku siswa. Pendidikan perlu mengarahkan tingkah laku dan perbuatan itu menuju ke tingkat perkembangan yang diharapkan. Potensi yang hidup itu perlu mendapat kesempatan yang luas untuk berkembang, tanpa pengarahan dikhawatirkan terjadi penyimpangan perkembangan dari tujuan yang telah ditentukan. Jika terjadi penyimpangan maka berakibat terganggunya bahkan rusaknya perkembangan siswa. Dengan kata lain, para siswa tidak menjadi manusia sebagaimana dicita-citakan oleh masyarakat.
2. Setiap siswa memiliki berbagai kebutuhan, meliputi kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial. Kebutuhan menimbulkan dorongan untuk berbuat. Perbuatan-perbuatan yang dilakukan, termasuk perbuatan belajar dan bekerja, dimaksudkan untuk memuaskan kebutuhan tertentu dan untuk mencapai tujuan tertentu pula. Setiap saat kebutuhan dapat berubah dan bertambah, sehingga variasinya semakin banyak dan semakin luas. Dengan sendirinya perbuatan yang dilakukan semakin banyak dan beraneka ragam pula.
3. Seorang ahli biologi, Berson menemukan suatu konsep atau teori yang disebut *Elan Vital* pada manusia. *Elan vital* adalah suatu daya hidup dalam diri manusia yang menyebabkan manusia berbuat segala sesuatu. Seorang yang *elan vital* yang besar/kuat memiliki kemampuan berbuat lebih banyak dan luas. Sebaliknya, seorang yang memiliki *elan vital* yang kecil/lemah maka daya geraknya dan ruang geraknya juga kecil dan sempit.
4. Dr. Maria Montessori secara panjang lebar mengemukakan tentang mengapa seorang anak menangis, karena dilarang oleh pembantu yang mengasuhnya, karena sang anak mau mengisi sendiri gerobak mainannya dengan pasir. Pembantu melarangnya dengan alasan pasir itu kotor dan menyebabkan kelelahan. Menurut Montessori, sang anak menangis karena anak itu ingin aktif sendiri (auto aktivitas) sehingga pada waktunya dia mampu berdiri sendiri.

Adanya berbagai temuan dan pendapat pada gilirannya menyebabkan pandangan siswa berubah. Pengajaran yang efektif adalah pengajaran yang menyediakan kesempatan belajar sendiri atau melakukan aktivitas sendiri. Kalaulah dalam pengajaran trasional asas aktivitas juga dilaksanakan namun aktivitas tersebut bersifat semu (aktivitas semu). Pengajaran modern tidak menolak seluruhnya pendapat tersebut namun lebih menitikberatkan pada asas aktivitas sejati. Siswa belajar sambil bekerja. Dengan bekerja mereka memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan aspek-aspek tingkah laku lainnya, serta mengembangkan keterampilan yang bermakna untuk hidup di masyarakat.

1. Dalam kemajuan metodologi dewasa ini asas aktivitas lebih ditonjolkan melalui suatu program *unit activity*, sehingga kegiatan belajar siswa menjadi dasar untuk mencapai tujuan dan hasil belajar yang memadai.
2. **Prinsip-prinsip Aktivitas Belajar**

Proses pembelajaran yang dilakukan dalam kelas merupakan aktivitas mentransformasikan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Guru diharapkan mengembangkan kapasitas belajar, kompetensi dasar, dan potensi yang dimiliki siswa secara penuh. Pembelajaran yang dilakukan lebih berpusat pada siswa, sehingga siswa ikut berpartisipasi dalam proses pembelajaran, dapat mengembangkan cara-cara belajar mandiri, berperan dalam perencanaan, pelaksanaan, penilaian proses pembelajaran itu sendiri, maka disini pengalaman siswa lebih diutamakan dalam memutuskan titik tolak kegiatan.

Pembelajaran aktif merupakan perkembangan dari teori Dewey *Learning by doing* (1859-1952). Dewey sangat tidak setuju pada *Rote Learning* atau belajar dengan menghafal. Dewey merupakan pendiri sekolah Dewey School yang menerapkan prinsip-prinsip *Learning by Doing,*yaitu bahwa siswa perlu terlibat dan berpartisipasi aktif secara spontan. Keinginan siswa akan hal-hal yang belum diketahuinya mendorong keterlibatan siswa secara aktif dalam suatu proses pembelajaran. Menurut Dewey, guru berperan untuk menyediakan sarana bagi siswa untuk dapat belajar. Dengan peran serta siswa dan guru dalam pembelajaran aktif akan tercipta suatu pengalaman yang bermakna sehingga dapat membentuk siswa sebagai manusia seutuhnya.

Maria Mentossori dalam Sardiman (2014:96) menyatakan bahwa siswa memiliki tenaga-tenaga untuk berkembang sendiri, membentuk sendiri. Pendidikan akan berperan sebagai pembimbing dan mengamati bagaimana perkembangan siswa. Siswa akan banyak melakukan aktivitas di dalam pembentukan diri, guru hanya memberikan arahan dan bimbingan dalam segala kegiatan yang akan diperbuat oleh siswa.

Dari sudut pandang ilmu jiwa prinsip-prinsip aktivitas belajar secara garis besar terbagi menjadi dua pandangan, yaitu:

1. Menurut Pandangan Ilmu Jiwa Lama

John Locke dalam Sadirman (2014:98) dengan konsepnya *Tabularasa*, mengibaratkan jiwa (psyche) seseorang bagaikan kertas putih yang tidak tertulis. Kertas putih inilah yang kemudian mendapat coretan atau tulisan dari luar. Terserah kepada unsur luar yang akan menulis, mau ditulisi merah atau hijau, kertas itu bersifat reseptik. Konsep seperti itulah yang kemudian dibawa ke dalam dunia pendidikan. Sedangkan menurut Hebert bahwa jiwa adalah keseluruhan tanggapan yang secara mekanis dikuasai oleh hukum-hukum asosiasi. Berdasarkan kedua sudut pandang tersebut maka jelas dalam proses pembelajaran guru senantiasa mendominasi kegiatan. Ibarat botol kosong yang diisi air oleh guru. Segala inisiatif datang dari guru. Gurulah yang menentukan bahan dan metode sedangkan siswa hanya menerima begitu saja. Aktivitas siswa terutama terbatas pada mendengarkan, mencatat, menjawab pertanyaan yatung diberikan guru. Memang sebenarnya siswa pasif secara mutlak karena mereka membutuhkan bimbingan dan dorongan akan tetapi proses seperti inilah yang tidak mendorong siswa untuk berpikir dan beraktivitas.

1. Menurut Pandangan Ilmu Jiwa Modern

Menurut Sadirman (2014:199) jiwa manusia sebagai sesuatu yang dinamis, memiliki potensi dan energi sendiri. Siswa dipandang sebagai organisme yang mempunyai potensi untuk berkembang. Tugas guru adalah bagaimana membimbing dan menyediakan kondisi agar siswa dapat mengembangkan bakat dan potensi yang dimilikinya. Guru menyediakan bahan pelajaran akan tetapi yang mengolah dan mencerna bahan pelajaran tersebut adalah siswa. Belajar adalah melakukan aktivitas fisik dan mental. Di dalam kedua kegiatan tersebut harus selalu berkait. Sebagai contoh seseorang yang secara fisik sedang belajar dengan membaca. Terlihat bahwa seseorang tersebut menghadapi sebuah buku akan tetapi mungkin pikirannya tidak tertuju pada buku yang dibacanya. Begitu pula sebaliknya jika yang aktif adalah sikap mentalnya. Sebagai contoh seseorang yang berpikir tentang sesuatu, tentang ini, tentang itu atau hal-hal yang perlu diketahui oleh masyarakat akan tetapi tidak disertai dengan perbuatan maka hal tersebut tidak ada gunanya. Oleh karena itu harus ada keserasian antara aktivitas fisik dan aktivitas mental.

Dengan demikian, jelas bahwa aktivitas itu dalam arti luas, baik yang bersifat fisik/jasmani maupun mental/rohani. Kaitan antara keduanya akan membuahkan aktivitas belajar yang optimal.

1. **Jenis-jenis Aktivitas Dalam Belajar**

Dalam proses pembelajaran, perubahan perilaku terjadi karena adanya latihan atau pengalaman seseorang. Terutama di sekolah adalah sarana utama bagi siswa untuk belajar secara aktif. Aktivitas tidak cukup hanya dengan mendengar dan mencatat saja. Berikut jenis-jenis aktivitas yang dapat dilakukan siswa di sekolah.

Menurut Diedrich (Sadirman 2014:101) bahwa jenis-jenis aktivitas antara lain sebagai berikut:

1. Kegiatan-kegiatan visual (*visual activities*), yaitu membaca, melihat/memerhatikan gambar, mengamati eksperimen, demonstrasi, pameran, dan mengamati orang bekerja atau bermain.
2. Kegiatan-kegiatan lisan (*oral activities*), yaitu mengemukakan fakta atau prinsip, merumuskan, mengajukan pertanyaan, memberi saran, mengemukakan pendapat, wawancara, diskusi dan interupsi.
3. Kegiatan-kegiatan mendengarkan (*listening activities*), yaitu mendengarkan penyajian bahan, mendengarkan percakapan atau diskusi kelompok, atau mendengarkan radio.
4. Kegiatan-kegiatan menulis (*writing activities*), yaitu menulis cerita, menulis laporan, memeriksa karangan, bahan-bahan copy, membuat outline atau rangkuman, dan mengerjakan tes serta mengisi angket.
5. Kegiatan-kegiatan menggambar (*drawing activities*), yaitu menggambar, membuat grafik, diagram, peta dan pola.
6. Kegiatan-kegiatan motorik (*motor activities*), yaitu melakukan percobaan, memilih alat-alat, melaksanakan pameran, membuat model, menyelenggarakan permainan, serta menari dan berkebun.
7. Kegiatan-kegiatan mental (*mental activities*), yaitu merenungkan mengingat, memecahkan masalah, menganalisa faktor-faktor, melihat hubungan-hubungan, dan membuat keputusan.
8. Kegiatan-kegiatan emosional (*emotional activities*), yaitu minat, membedakan, berani, tenang, merasa bosan dan gugup.

Dengan adanya pembagian jenis aktivitas di atas, menunjukkan bahwa aktivitas disekolah cukup kompleks dan bervariasi. Jika kegiatan-kegiatan tersebut dapat tercipta di sekolah, pastilah sekolah-sekolah akan lebih dinamis, tidak membosankan dan benar-benar menjadi pusat aktivitas belajar yang maksimal dan bahkan akan memperlancar peranannya sebagai pusat dan transformasi kebudayaaan. Tetapi sebaliknya ini semua merupakan tantangan yang menuntut jawaban dari para guru. Kreativitas guru mutlak diperlukan agar dapat merencanakan kegiatan siswa yang sangat bervariasi itu.

1. **Bentuk-bentuk Belajar**

Menurut De Block dalam Winkel (2014), dalam menyusun sistematikanya, sebagian berpegang pada pembagian aspek-aspek kepribadian yang lazimnya digunakan dalam ilmu psikologi, yaitu aspek kognitif yang mencakup pengetahuan dan berbagai kemahiran intelektual; aspek dinamik-afektif yang mencakup perasaan, minat, motivasi, sikap, kehendak, nilai, aspek sensorik-motorik yang meliputi proses pengamatan dan segala gerakan motorik.

Adapun sistematika bentuk belajar adalah sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk belajar menurut fungsi psikis:
2. Belajar dinamik/konatif.
3. Belajar afektif.
4. Belajar kognitif: mengingat, berpikir.
5. Belajar senso-motorik: mengamati, bergerak, berketerampilan.
6. Bentuk-bentuk belajar menurut materi yang dipelajari:
7. Belajar teoretis.
8. Belajar teknis.
9. Belajar sosial atau belajar bermasyarakat.
10. Belajar estetis.
11. Bentuk-bentuk belajar yang tidak sebegitu disadari:
12. Belajar insidental.
13. Belajar dengan mencoba-coba.
14. Belajar tersembunyi.

Bentuk-bentuk belajar menurut fungsi psikis

1. Belajar dinamik/konatif. Ciri khasnya terletak dalam belajar berkehendak sesuatu secara wajar, sehingga orang tidak menyerah pada sembarang menghendaki dan juga tidak menghendaki sembarang hal. Berkehendak adalah suatu aktivitas psikis, yang terarah pada pemenuhan suatu kebutuhan yang disadari dan dihayati. Kebutuhan itu dapat merupakan kebutuhan biologis, seperti kebutuhan akan mengistirahatkan tubuh atau mendapatkan bahan makanan. Kebutuhan itu dapat juga merupakan kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan akan pengetahuan dan lingkungan hidup yang aman. Penyadaran dan penghayatan kebutuhkan itu menimbulkan dorongan untuk bertindak,sehingga kebutuhannya dapat terpenuhi. Dorongan itu terealisasi dalam berkehendak. Berkehendak itu bukan sekadar berkeinginan saja, dalam arti “semoga dapat tercapai”, melainkan berdaya-upaya nyata untuk mencapai apa yang dikehendaki, berdasarkan penghayatan kebutuhan.
2. Belajar afektif. Salah satu ciri ialah belajar menghayati nilai dari suatu objek yang dihadapi melalui alam perasaan, entah objek itu berupa orang, benda atau kejadian/peristiwa; ciri yang lain terletak dalam belajar mengungkapkan perasaan dalam bentuk ekspresi yang wajar. Fungsi dinamik dan afektif berkaitan satu sama lain, karena setiap kehendak dan kemauan disertai perasaan dan setiap perasaan mengandung dorongan untuk berkehendak dan berkemauan. Selain belajar menerima perasaan sendiri sebagai sesuatu yang khas manusiawi, orang juga harus belajar untuk bervariasi dalam berperasaan. Dalam hal ini, anak didik atau siswa harus mendapatkan pendidikan pula, agar alam perasaannya berkembang menjadi kaya dan luas.
3. Belajar kognitif. Ciri khasnya terletak dalam belajar memperoleh dan menggunakan suatu bentuk representasi yang mewakili semua objek yang dihadapi, entah objek itu orang, benda atau kejadian/peristiwa. Segala objek itu direpresentasikan atau dihadirkan dalam diri seseorang melalui tanggapan, gagasan atau lambang, yang semuanya merupakan sesuatu yang bersifat mental. Pembahasan tentang belajar kognitif disini, akan dibatasi pada dua aktivitas kognitif, yaitu mengingat dan berpikir.
4. Mengingat adalah suatu aktivitas kognitif, dimana orang menyadari bahwa pengetahuannya berasal dari masa lampau atau berdasarkan kesan-kesan yang diperoleh di masa lampau. Terdapat dua bentuk mengingat yang paling menarik perhatian, yaitu mengenal kembali (rekognisi) dan mengingat kembali (reproduksi). Dalam mengenal kembali, orang berhadapan dengan suatu objek dan pada saat itu dia menyadari bahwa objek itu pernah dijumpai di masa yang lampau. Dalam mengenal kembali, aktivitas mengingat ternyata terikat pada kontak kembali dengan objek; seandainya tidak ada kontak, juga tidak terjadi mengingat.
5. Dalam aktivitas mental berpikir paling menjadi jelas, bahwa manusia berhadapan dengan objek-objek yang diwakili dalam kesadaran. Jadi, orang tidak langsung menghadapi objek secara fisik seperti terjadi dalam mengamati sesuatu bila melihat, mendengar atau meraba-raba. Dalam berpikir, objek hadir dalam bentuk representasi.
6. Belajar senso-motorik. Ciri khasnya terletak dalam belajar menghadapi dan menangani aneka objek secara fisik, termasuk kejasmanian manusia sendiri. Dalam belajar ini, baik aktivitas mengamati melalui alat-alat indera (sensorik) maupun bergerak dn menggerakkan (motorik), memegang peranan penting.

Bentuk-bentuk belajar menurut materi yang dipelajari

1. Belajar teoretis. Bentuk belajar ini bertujuan untuk menempatkan semua data dan fakta (pengetahuan) dalam suatu kerangka organisasi mental, sehingga dapat dipahami dan digunakan untuk memecahkan problem, seperti terjadi dalam bidang-bidang studi ilmiah.
2. Belajar teknis. Bentuk belajar ini bertujuan mengembangkan keterampilan-keterampilan dalam menangani dan memegang benda-benda serta menyusun bagian materi-materi menjadi suatu keseluruhan, misalnya belajar mengetik.
3. Belajar bermasyarakat. Bentuk belajar ini bertujuan mengekang dorongan dan kecenderungan spontan, demi kehidupan bersama, dan memberikan kelonggaran kepada orang lain untuk memenuhi kebutuhannya.
4. Belajar estetis. Bentuk belajar ini bertujuan membentuk kemampuan menciptakan dan menghayati keindahan di berbagai bidang kesenian.

Bentuk-bentuk belajar yang tidak begitu disadari.

Belajar insidental berlansung, bila orang mempelajari sesuatu dengan tujuan tertentu, tetapi di samping itu juga belajar hal lain yang sebenarnya tidak menjadi sasaran. Dalam belajar tersembunyi, juga dipelajari sesuatu tanpa ada intensi/maksud untuk belajar hal itu, namun tidak adanya maksud hanya terdapat pada pihak orang yang belajar.

1. **Tujuan Belajar Berbasis Potensi Kodrati**

Gordon Dryden & Jeannette Vos (2000: 107) dalam buku berjudul Revolusi cara Belajar (*The Learning Revolution*), menyebutkan, bahwa belajar semestinya memiliki tiga tujuan:

1. Mempelajari keterampilan dan pengetahuan materi-materi pelajaran spesifik secara lebih cepat, lebih baik dan lebih mudah.
2. Mengembangkan kemampuan konseptual umum dan mampu belajar menerapkan konsep yang sama atau yang berkaitan dengan bidang-bidang lain.
3. Mengembangkan kemampuan dan sikap pribadi yang secara mudah dapat digunakan dalam segala tindakan.

Sementara itu Sadirman A.M (2001 : 26) mengemukakan pula tiga tujuan belajar, yakni:

1. Mendapatkan pengetahuan
2. Penanaman konsep dan keterampilan
3. Pembentukan sikap.
4. **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.

Mari kita uraikan faktor tersebut secara singkat.

1. *Kematangan/pertumbuhan*

Kita tidak dapat mengajar ilmu pasti kepada anak kelas tiga sekolah dasar, atau mengajar ilmu filsafat kepada anak-anak yang baru duduk di bangku sekolah menengah pertama. Semua itu di sebabkan pertumbuhan mentalnya belum matang untuk menerima pelajaran itu. Mengajarkan sesuatu baru dapat berhasil jika taraf pertumbuhan pribadi telah memungkinkan.

1. *Kecerdasan*

Disamping kematangan, dapat tidaknya seseorang mempelajari sesuatu dengan berhasil baik ditentukan/dipengaruhi pula oleh taraf kecerdasannya. Kenyataannya menunjukkan kepada kita, meskipun anak yang berumur 14 tahun ke atas pada umumnya telah matang untuk belajar ilmu pasti, tetapi tidak semua anak-anak tersebut pandai dalam ilmu pasti.

1. *Latihan dan Ulangan*

Karena terlatih, karena seringkali mengulangi sesuatu, maka kecakapan dan pengetahuan yang dimilikinya dapat menjadi makin dikuasai dan makin mendalam.

1. *Motivasi*

Motif intrinsik dapat mendorong seseorang sehingga akhirnya orang itu menjadi spesialis dalam bidang ilmu pengetahuan tertentu. Tidak mungkin seseorang mau berusaha mempelajari sesuatu dengan sebaik-baiknya, jika ia tidak mengetahui betapa pentingnya hasil yang akan dicapai dari belajarnya itu bagi dirinya.

1. *Sifat-sifat Pribadi Seseorang*

Setiap orang mempunyai sifat-sifat kepribadian yang berbeda antara seorang dengan yang lain. Ada orang yang mempunyai sifat keras hati, berkemauan keras, tekun dalam segala usahanya, halus perasaannya, dan ada pula sebaliknya. Sifat-sifat kepribadian yang ada pada seseorang itu sedikit banyaknya turut pula mempengaruhi sampai dimana hasil belajarnya dapat dicapai.

1. *Keadaan Keluarga*

Ada keluarga yang miskin, ada pula yang kaya. Ada keluarga yang selalu diliputi oleh suasana tentram dan damai, tetapi ada pula yang sebaliknya, ada keluarga yang terdiri dari ayah-ibu yang terpelajar dan ada pula yang kurang pengetahuan. Ada keluarga yang mempunyai cita-cita tinggi bagi anak-anaknya, ada pula yang biasa-biasa saja. Suasana dan keadaan keluarga yang bermacam-macam itu mau tidak mau turut menentukan bagaimana dan sampai dimana belajar dialami dan dicapai oleh anak-anak. Termasuk dalam keluarga ini, ada atau tidaknya fasilitas-fasilitas yang diperlukan dalam belajar turut memegang peranan penting pula.

1. *Guru dan Cara Mengajar*

Terutama dalam belajar di sekolah, faktor guru dan cara mengajarnya merupakan faktor yang pentng pula. Bagaimana sikap dan kepribadian guru, tinggi rendahnya pengetahuan yang dimiliki guru, dan bagaimana cara guru itu mengajarkan pengetahuan itu kepada siswa didiknya, turut menentukan hasil belajar yang dapat dicapai siswa.

1. *Alat-alat Pelajaran*

Sekolah yang cukup memiliki alat-alat dan perlengkapan yang diperlukan untuk belajar ditambah dengan cara mengajar yang baik dari guru-gurunya, kecakapan guru dalam menggunakan alat-alat itu, akan mempermudah dan mempercepat belajar siswa.

1. *Motivasi Sosial*

Jika guru atau orang tua dapat memberikan motivasi yang baik pada anak, timbullah dalam diri anak itu dorongan dan hasrat untuk belajar lebih baik. Motivasi sosial dapat pula timbul pada anak dari orang lain di sekitarnya, seperti dari tetangga, sanak saudara, dan dari teman-teman sepermainan dan sesekolahnya. Pada umumnya motivasi semacam ini diterima anak tidak dengan sengaja, dan mungkin pula tidak dengan sadar.

1. *Lingkungan dan Kesempatan*

Seorang anak dari keluarga yang baik, memiliki intelijensi yang baik, bersekolah di suatu sekolah yang keadaan guru-gurunya dan alat-alatnya baik, belum tentu pula dapat belajar dengan baik. Masih ada faktor yang mempengaruhi hasil belajarnya. Umpamanya karena jarak antara rumah dan sekolah terlalu jauh, memerlukan kendaraan yang cukup lama sehingga melelahkan. Banyak pula anak-anak yang tidak dapat belajar dengan baik dan tidak dapat mempertinggi belajarnya, akibat tidak adanya kesempatan yang disebabkan oleh sibuknya pekerjaan setiap hari, pengaruh lingkungan yang buruk dan negatif serta faktor-faktor lain terjadi di luar kemampuannya.

1. **Dikotomi Gaya Belajar**

Gaya belajar bukanlah kemampuan, tetapi cara yang dipilih seseorang untuk menggunakan kemampuannya (Drysdale, Ross, & Schuylts, 2001; Stenberg, 1997). Dua dikotomi gaya yang paling banyak didiskusikan dalam wacana tentang pembelajaran adalah gaya impulsif/reflektif dan mendalam/dangkal. *Gaya impulsif/reflektif*, yakni siswa cenderung bertindak cepat dan impulsif atau menggunakan lebih banyak waktu untuk merespon dan merenungkan akurasi dari suatu jawaban (Kagan, 1965). Siswa yang impulsif sering kali lebih banyak melakukan kesalahan ketimbang siswa yang reflektif.

Riset terhadap impulsivitas/refleksi telah memengaruhi pendidikan (Jonassen & Grabowski, 1993). Dibandingkan siswa yang impulsif, siswa yang reflektif lebih mungkin melakukan tugas di bawah ini:

1. Mengingat informasi yang terstruktur.
2. Membaca dengan memahami dan menginterpretasi teks.
3. Memecahkan problem dan membuat keputusan.

Dibandingkan siswa impulsif, siswa yang reflektif juga lebih mungkin untuk menentukan sendiri tujuan belaajar dan berkonsentrasi pada informasi yang relevan.

Gaya mendalam/dangkal. Maksudnya adalah sejauh mana siswa mempelajari materi belajar dengan satu cara yang membantu mereka untuk memahami makna materi tersebut (gaya mendalam) atau sekadar mencari apa-apa yang perlu untuk dipelajari (gaya dangkal). Siswa yang belajar dengan gaya dangkal tidak bisa mengaitkan apa-apa yang mereka pelajari dengan kerangka konseptual yang lebih luas. Mereka cenderung belajar secara pasif, sering kali hanya mengingat informasi. Pelajar mendalam (*deep learner*) lebih mungkin untuk secara aktif memahami apa-apa yang mereka pelajari dan memberi makna pada apa yang untuk diingat. Jadi, pelajar mendalam menggunakan pendekatan konstruktivis dalam aktivitas belajarnya. Selain itu, pelajar mendalam lebih mungkin memotivasi diri sendiri untuk belajar, sedangkan pelajar dangkal (surface learner) lebih mungkin akan termotivasi belajar jika ada penghargaan dari luar, seperti pujian dan tanggapan positif dari guru (Snow, Corno, & Jackson, 1996).

1. **Strategi Belajar yang Efektif**
2. Hubungankanlah hal-hal yang anda baca dengan hal-hal yang telah anda ketahui.
3. Kaitkan kosep-konsep dan prinsip-prinsip abstrak dengan contoh-contoh konkret.
4. Kembangkanlah (elaborate) topik yang anda baca, melampaui rentang pembahasan topik tersebut, dan tambahkanlah poin-poin yang relevan.
5. Secara berkala ujilah diri anda sendiri untuk memastikan anda telah mengingat dan memahami materi yang anda baca.
6. **Pengaruh Teknik *Self Talk* Terhadap Aktivitas Belajar Siswa**

Telah dikemukakan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami aktivitas belajar rendah berdasarkan ciri-ciri yang diketahui dari hasil angket siswa. Aktivitas belajar rendah disebabkan dari berbagai faktor yaitu terdapat 4 faktor kombinasi antara lain pengalaman, hasil dari membandingkan dengan orang lain yang lebih ataupun kurang dari dirinya, hasil dari persuasi oleh orang lain, dan kebiasaan yang menjadi keyakinan dan menentukan *Self Talk* seseorang.

Adanya aktivitas belajar yang rendah jika tidak dikenali dan ditangani dalam bentuk peningkatan maka akan sangat berdampak buruk pada prestasi siswa di kelas. Dampak tersebut mengakibatkan pada rendahnya nilai pemahaman siswa, siswa akan terus pasif, kurang terjadinya interaksi antara guru dengan siswa dan siswa dengan siswa, serta menurunnya prestasi akademik siswa.

Salah satu bentuk kegiatan yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dimilikinya adalah melalui teknik *Self Talk*. Sebagaimana yang telah di jelaskan bahwa:

*Self Talk* atau pembicaraan pribadi (bicara pada diri sendiri)

merupakan sesuatu yang tampaknya sangat sederhana dan hampir tidak pernah di bahas, namun dampaknya sangat besar bagi diri kita. *Self Talk* sangat menentukan akan menjadi seperti apakah seseorang dimasa yang akan mendatang.

Dengan demikian melalui pemberian teknik *Self Talk* dapat membantu siswa untuk menentukan cara-cara belajar yang efektif dan efisien, mengubah aktivitas belajar sebelumnya dengan cara meningkatkan aktivitas belajar sesuai yang diinginkan siswa melalui beberapa tahap yaitu menjelaskan teknik *Self Talk*, mendengarkan pernyataan *Self Talk*, menuliskan pernyataan *Self Talk* dikertas, mengubah *Self Talk* negatif ke positif kemudian menerapkan teknik *Self Talk* positif dalam kehidupan sehari-hari.

Maka dari itu, *Self Talk* dipergunakan untuk mengubah pikiran dan tingkah laku, membentuk *Self Concept*, dan mengelola diri dalam menghadapi suatu masalah khususnya dalam upaya untuk meningkatkan aktivitas belajar pada siswa di sekolah.

1. **KERANGKA PIKIR**

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah terdapat banyak masalah yang bisa kita jumpai. Salah satunya adalah masalah belajar. Di sekolah siswa di harapkan dapat mengembangkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomoriknya yang termasuk dari tujuan belajar itu sendiri. Aktivitas belajar melibatkan 2 aspek yaitu fisik dan psikis, siswa tidak hanya di harapakan mencatat mata pelajaran tetapi juga di harapkan siswa mampu memahami dan menjelaskan apa yang ada di pikirannya (pendapat). Aktivitas belajar siswa yang rendah ketika di kelas ditandai dengan indikator sebagai berikut: tidak mencatat pelajaran yang sedang berlangsung, tidak mendengarkan penjelasan materi dari guru, enggan berpendapat ketika ditanya, kurang tenang belajar dikelas, kurang bersemangat ketika belajar, pasif dalam diskusi, dan kurang berani dalam menyampaikan pendapat, kritik maupun saran.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi siswa yang memiliki aktivitas belajar yang rendah dalam proses mengajar dikelas, maka sebagai calon konselor, penulis mencoba untuk memberikan bantuan berupa teknik *Self Talk,* yang bertujuan untuk melatih siswa meningkatkan aktivitas belajarnya dengan cara mengubah pola pikir negatif ke arah positif.

*Self Talk* memilliki peranan penting dalam kehidupan kita baik dalam hal belajar maupun bekerja karena *self talk* sangat menentukan cara kita bersikap dan bertindak dalam segala hal. Tentunya dalam hal belajar baik dikelas maupun diluar kelas kita sering melakukan *self talk* negatif “saya tidak bisa seperti itu” *self talk* positif “saya bisa seperti itu” pikiran-pikiran yang ada dikepala kita akan menentukan tindakan atau kegiatan kita dalam belajar.

*Self Talk* positif akan mengubah tindakan yang akan menjadi kebiasaan yang menyatu dengan karakter dan menjadi realita dalam kehidupan, sehingga dengan menerapkan teknik ini siswa akan secara bertahap mengubah pola pikir yang kemudian mempengaruhi tindakan yang pada akhirnya menjadi realita yang baik dan positif dalam hal belajar dan prestasinya baik dikelas maupun diluar kelas.

Pada tahap pemberian perlakuan teknik *self talk* yaitu mengidentifikasi dengan menjelaskan dan mendengarkan *self talk* negatif yang mucul, lalu siswa diajak melakukan kontradiksi pikiran yang kemudian ditulis dalam lembar jurnal *self thought* sesuai dengan yang ada dipikiran siswa, kemudian membuat pernyataan diri dan menetapkan *self talk* positif dan diharapkan siswa mampu menerapkan teknik *self talk* sambil melakukan monitoring diri.

Selain itu, pemberian teknik *Self Talk* dimaksudkan agar dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa, karena dengan teknik ini siswa melatih diri untuk melakukan percakapan terhadap diri sendiri dengan demikian siswa lebih termotivasi untuk belajar, penghargaan dan keyakinan terhadap dirinya meningkat.

Kerangka pikir dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk skema berikut ini:

**Sebelum Perlakuan** (*pre test*)

Aktivtas Belajar Siswa Rendah

* Tidak mencatat pelajaran yang sedang berlangsung
* Tidak mendengarkan penjelasan materi dari guru
* Enggan berpendapat ketika ditanya
* Kurang tenang belajar dikelas
* Kurang bersemangat ketika belajar
* Pasif dalam diskusi
* Kurang berani dalam menyampaikan pendapat, kritik maupun saran.

**Proses Perlakuan**

Pemberian Konseling *Self Talk*

1. Tahap mengidentifikasi(menjelaskan, mendengarkan *self talk* negatif yang muncul)
2. Tahap Kontradiksi pikiran (menuliskan *self talk* negatif)
3. Tahap menetapkan self talk positif (mengubah *self talk* negatif ke positif)
4. Tahap Monitoring perilaku (menerapkan *Self Talk* Positif dalam Kehidupan sehari-hari

**Sesudah Perlakuan** (post test)

Aktivitas Belajar Siswa Meningkat

* Aktif mencatat pelajaran yang berlangsung
* Mendengarkan dan mengamati pada saat guru menjelaskan
* Aktif mengeluarkan pendapat dikelas
* Tenang ketika belajar dikelas (tidak mengganggu teman)
* Bersemangat ketika belajar
* Aktif dalam diskusi
* Berani dalam mengeluarkan pendapat, kritik maupun saran

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

1. **HIPOTESIS**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah: Teknik *Self Talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMA Negeri 1 Takalar.