

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* DALAM
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR MAHASISWA
BIMBINGAN KONSELING ANGKATAN 2022**

SKRIPSI



PUTRI ADINDA PRESTI ADISKA

NIM 1810123320005

**KEMENTERIAN, KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN**

2023

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* DALAM
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR MAHASISWA
BIMBINGAN KONSELING ANGKATAN 2022**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

PUTRI ADINDA PRESTI ADISKA

NIM 1810123320005

**KEMENTERIAN, KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN**

2023

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

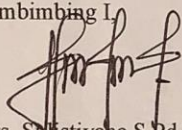
**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* DALAM MENINGKATKAN
DISIPLIN BELAJAR MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING
ANGKATAN 2022**

PUTRI ADINDA PRESTI ADISKA

NIM 1810123320005

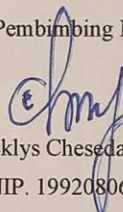
Disetujui untuk Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,



Drs. Sulastiyana S.Pd M.Pd
NIP. 19850301 200801 2 008
Tanggal : 10 Januari 2024

Pembimbing II,



Eklys Cheseda Makaria, M.Pd
NIP. 19920806 201803 2 001
Tanggal : 10 Januari 2024

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd.
Nip. 19800702 200501 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Putri Adinda Presti Adiska

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 11 Januari 2024

Dewan penguji

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd Ketua
NIP. 19800702 200501 2 004

Ekllys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd Sekretaris
NIP. 19920806 201803 2 001

Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd Penguji I
NIP. 19850301 200801 2 008

Ekllys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd Penguji II
NIP. 19920806 201803 2 001

M. Andri Setiawan, M.Pd Penguji III
NIP. 19860808 20160110 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

FKIP Universitas Lambung Mangkurat

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd

NIP. 19800702 200501 2 004



SURAT PERTANYAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Putri Adinda Presti Adiska
NIM : 1810123320005
Tempat/tanggal lahir : Sikan, 23 Februari 2001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Lambung Mangkurat

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ANGKATAN 2022" beserta isinya adalah benar – benar karya sendiri, dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko / sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dengan karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Baniarماسin :



Hormat Saya,

Putri Adinda Presti Adiska

1810123320005

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Berlombalah untuk mencari kebaikan bukan untuk mencari kebenaran dalam hidup, karena sejatinya berbuat baik adalah perbuatan yang sangat mulia dan biarkan kebenaran menjadi keyakinan diri masing-masing”

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada, Tuhan yang Maha Esa. Dialah Alah Yang Maha Kuasa atas Segalanya, Atas Kuasa-Nya lah saya diberikan kemampuan dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu turunkan kepada TUHAN YANG MAHA ESA berkat beliau lah kita mampu mengenal dunia dengan ilmu pengetahuan dan kebaikan.

Saya persembahkan karya sederhana ini sebagai tanda hormat dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang selama ini membimbing dan mengajarkan ilmu dan pengalaman yang sangat berarti hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini, khususnya kedua dosen pembimbing saya yaitu Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd. dan Bapak M. Andri Setiawan, M. Pd., yang tak pernah letih membimbing dan memotivasi saya dalam pembuatan skripsi ini.

Begitu pula saya ucapkan terima kasih banyak kepada orang yang saya cintai dan sayangi serta saya banggakan baik didunia maupun diakhirat kelak adalah Bapa, Mama dan keluarga yang telah mendoakan, mendukung, dan berkorban

banyak hal untuk saya. Tak lupa pula saya ucapkan terima kasih banyak kepada teman, sahabat dan orang-orang terdekat saya, kakak dan adik tingkat Bimbingan dan Konseling, serta seluruh teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 yang tidak bisa saya ucapkan satu persatu namun selalu saya ingat segala pertolongan dan kebaikan dari kalian semua.

Terima kasih karena telah banyak membantu baik tenaga, pikiran, semangat, pengalaman, serta doa yang menjadikan kekuatan untuk tetap maju hingga mencapai titik terbesar yang saya inginkan, yaitu mampu menyelesaikan pendidikan S1 saya.

Akhirnya hanya do'a dan usaha yang dapat mengiringi langkah selanjutnya. Semoga segala bantuan yang telah diberikan akan mendapat balasan yang setimpal dari Aminn.

KATA PENGANTAR

Segala syukur dan puji hanya bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia, sehingga skripsi berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku *Narsisme* Bermain Tiktok Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Tamiang Layang” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terimakasih khususnya kepada Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak M. Andri Setiawan, M. Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terimakasih ditunjukkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

4. Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
5. Bapak/Ibu Dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat serta bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
6. Terima kasih Ayah, Ibu kaka, dan adek-adek saya yang sudah berjuang tanpa pamrih juga selalu mengusahakan dan mendoakan yang terbaik untuk perkuliahan saya serta dalam mensupport saya di tanah perantauan.
7. Terima kasih juga kepada Game-game genshin impact dan mobile legends, khususnya teman mabar yang telah menemani saya di saat saya sedang jenuh dan memberikan masukan akan kesulitan saya
8. Teman-teman seperjuangan BK 2018 yang telah berbagi tempat baik berupa canda, tawa, suka maupun duka.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materil, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana.
10. Saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri karena tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga

amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Banjarmasin, 05 juni 2024

Hormat Saya,

Putri Adinda Presti Adiska

Nim 1810123320005

ABSTRAK

Putri Adinda Presti Adiska. 2023. *Efektivitas Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2022*. Pembimbing (I) Ibu Drs. Sulistiyana S.Pd M.Pd. Pembimbing (II) Ibu Eklys Cheseda Makaria, M.Pd

Disiplin belajar di prodi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM ada beberapa mahasiswa yang mengalami disiplin belajar yang sangat rendah ditunjukkan dengan perilaku yang mereka tampilkan yaitu berupa malas mengerjakan tugas dari dosen, untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Talk* untuk meningkatkan disiplin belajar mahasiswa.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *eksperimen* dengan rancangan *pre-experimental design* dalam bentuk *non-equivalent Control Group Design*. yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2022 berjumlah 90 orang. teknik *purposive sampling* yang berjumlah 8 orang yaitu terdiri dari 4 orang diberi perlakuan (*treatment*) dan 4 orang yang tidak diberi perlakuan (kontrol). Instrumen pengumpulan data berupa skala pengukuran kuesioner skala Likert untuk meningkatkan disiplin belajar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan pengujian dari data yang diperoleh dengan menggunakan rumus Uji T-test yang menunjukkan bahwa $T_{hit} > T_{tab}$ ($21,1 > 2,446$ dengan probabilitas kesalahan 0,05 atau 5%). Jadi kesimpulan yang dapat diambil yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti teknik *Self-Talk* efektif meningkatkan disiplin belajar mahasiswa dimana ditandai dengan adanya peningkatan disiplin belajar, sebelum dan sesudah diberikan *Self-Talk* dengan menggunakan strategi layanan konseling kelompok.

ABSTRACT

Putri Adinda Presti Adiska. 2023. The Effectiveness of the Self-Talk Technique in Improving the Learning Discipline of Counseling Guidance Students Batch 2022. Advisor (I) Mrs. Drs. Sulistiyana S.Pd M.Pd. Advisor (II) Mrs. Eklys Cheseda Makaria, M.Pd

Study discipline in the Guidance and Counseling study program at FKIP ULM, there are several students who experience very low study discipline as indicated by the behavior they display, namely being lazy about doing assignments from lecturers, to test the effectiveness of group counseling services using the Self-Talk technique to improve student study discipline.

This research is quantitative research using experimental methods with a pre-experimental design in the form of a non-equivalent Control Group Design. which was divided into an experimental group and a control group. This research consisted of 90 Guidance and Counseling students in 2022. purposive sampling technique, totaling 8 people, consisting of 4 people who were treated (treatment) and 4 people who were not given treatment (control). The data collection instrument is a Likert scale questionnaire measuring scale to improve learning discipline.

The results of this research show that based on testing the data obtained using the T-test formula which shows that $T_{hit} > T_{tab}$ ($21.1 > 2.446$ with an error probability of 0.05 or 5%). So the conclusion that can be drawn is that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that the Self-Talk technique is effective in increasing student learning discipline which is characterized by an increase in learning discipline, before and after being given Self-Talk using a group counseling service strategy.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	II
MOTO DAN PERSEMBAHAN	VI
KATA PENGANTAR.....	IX
ABSTRAK	X
DAFTAR ISI.....	XII
DAFTAR TABEL.....	IX
DAFTAR GAMBAR.....	X
DAFTAR LAMPIRAN	XI
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian	10
F. Definisi Operasional	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Pengertian Disiplin	12
1. Pengertian Disiplin	12

2. Disiplin Belajar.....	13
a. Faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar	13
b. Indikator Disiplin Belajar.....	14
B. Konseling Kelompok.....	15
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	15
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	16
3. Langkah-Langkah Konseling Kelompok.....	16
4. Manfaat Konseling Kelompok	22
C. <i>Self-Talk</i>	24
1. Pengertian <i>Self-Talk</i>	24
2. Manfaat Teknik <i>Self-Talk</i>	25
3. Cara Menerapkan <i>Self Talk</i>	28
4. Strategi Bimbingan dan Konseling yang Digunakan	29
D. Kerangka Berpikir	36
E. Hipotesis.....	39
F. Hasil Penelitian yang Relevan.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	42
B. Rancangan Penelitian	42
a. Variabel Penelitian.....	44

b. Jenis dan Sumber Data	45
c. Populasi dan Sampel	46
1. Populasi.....	46
2. Sampel	47
C. Teknik Penarikan Sampel.....	48
D. Tempat, Subjek, dan Objek Penelitian.....	49
E. Teknik Pengumpulan Data	49
1. Instrumen Disiplin Belajar.....	50
1). Jenis Instumen	50
2). Definisi Konseptual	51
3). Definisi Operasional	52
4). Kisi-kisi Instrumen	52
2. Instumen Teknik <i>Self-Talk</i>	54
1). Jenis Instrumen.....	54
2). Definisi Konseptual	55
3). Definisi Operasional	55
4). Kisi-kisi Instrumen	56
3. Uji Coba Instrumen.....	57
1). Validitas Intrumen	57
2). Uji Reabilitas.....	58

F. Uji Persyaratan Analisis Data.....	59
1. Uji Normalitas	59
2. Uji Homogenitas	60
G. Teknik Analisis Data.....	61
F. Hasil Pengujian Hipotesis	102
G. Pembahasan.....	105
BAB V PENUTUP	117
A. Kesimpulan.....	117
B. Saran.....	117
DAFTAR RUJUKAN	119
LAMPIRAN.....	122