

## **Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Talk* dalam Meningkatkan *Academic Hardiness* Siswa**

**Eka Wahyu Ningsih<sup>1</sup>**

**Yessy Elita<sup>2</sup>**

**Mayang T. Afriwilda<sup>3</sup>**

### **Abstrak**

Penelitian bertujuan menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa. Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan *two grup pre-test post-test control design*. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI IPS Negeri 4 kota Bengkulu yang berjumlah lima kelas. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang meliputi 5 siswa kelompok eksperimen kelas XI IPS 1 dan 5 siswa kelompok kontrol kelas XI IPS 4 diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *academic hardiness* dengan model skala likert, dan analisis data penelitian menggunakan uji *One Way Anova*. Hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen menunjukkan nilai peningkatan rata-rata 57.6 menjadi 104.6. Sementara, hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol menunjukkan nilai peningkatan rata-rata skor dari 69.2 menjadi 78.2. Hasil uji hipotesis dengan uji *One Way Anova* nilai F 33.833 dan sig 0.000 menunjukkan terdapat perbedaan tingkat *academic hardiness* antara siswa yang menerima konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *academic hardiness* siswa yang menerima konseling kelompok tanpa teknik. Maka hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan *academic hardiness*.

*Kata Kunci : Academic Hardiness, Layanan Konseling Kelompok, Teknik Self-Talk.*

### ***The Effect Of Group Counseling Using Self-Talk Techniques In Improving Students' Academic Hardiness***

#### **Abstract**

*The research aims to prove the effect of group counseling services using self-talk techniques in increasing students' academic hardiness. The research was conducted using an experimental method with a two-group pre-test post-test control design. The population in this study was class XI IPS Negeri 4 Bengkulu city, totaling five classes. The research sample consisted of 10 students including 5 students in the experimental group class XI IPS 1 and 5 students in the control group class XI IPS 4 taken using a purposive sampling technique. The data collection technique uses an academic hardiness questionnaire with a Likert scale model, and research data analysis uses the One Way Anova test. The results of the pre-test and post-test for the experimental group showed an average increase of 57.6 to 104.6. Meanwhile, the pre-test and post-test results of the control group showed an increase in the average score from 69.2 to 78.2. The results of hypothesis testing using the One Way Anova test, F value 33.833 and sig 0.000, show*

---

<sup>1</sup>Universitas Bengkulu, [Ekawahyuningsihningsih99394@gmail.com](mailto:Ekawahyuningsihningsih99394@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Bengkulu, [yessyelita@unib.ac.id](mailto:yessyelita@unib.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Bengkulu, [mtafriwilda@unib.ac.id](mailto:mtafriwilda@unib.ac.id)

*that there is a difference in the level of academic hardiness between students who received group counseling with self-talk techniques and the academic hardiness of students who received group counseling without techniques. So the research results show that there is an influence of group counseling services with self-talk techniques in increasing academic hardiness.*

*Keywords: Academic Hardiness, Group counseling Services, Self-Talk.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang berkelanjutan dan tak pernah berakhir (*never ending proces*). Hal tersebut bertujuan untuk menghasilkan kualitas yang berkesinambungan, yang ditujukan pada perwujudan sosok manusia masa depan dan berakar pada nilai-nilai budaya bangsa serta Pancasila. Pendidikan harus menumbuhkembangkan nilai-nilai filosofis dan budaya bangsa secara utuh dan menyeluruh (Sujana, 2019).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat (1), pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Memasuki dunia sekolah, siswa dihadapkan pada berbagai persoalan dan perjuangan dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada seperti mengatur waktu belajar, mengembangkan jaringan sosial, sekaligus menentukan dan membangun karir. Beragamnya tuntutan akademik dan non-akademik yang harus dilalui oleh siswa. Menuntut siswa untuk memiliki ketangguhan secara akademik untuk mampu menghadapi hal tersebut yang dikenal dengan ketangguhan akademik atau *academic hardiness* (Ramadhoni dkk., 2019).

Berawal dari *hardiness*, teori ini kemudian dibentuk dan disusun dalam

konsep atau *setting* pendidikan. *Hardiness* diterjemahkan dalam bahasa Indonesia merupakan ketangguhan, yaitu salah satu karakteristik kepribadian yang mempunyai daya tahan dan kemampuan terhadap kecemasan. Kobasa dkk (1982) mengatakan *hardiness* merupakan konstelasi dari karakteristik kepribadian yang mempunyai sumber perlawanan di saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stres dan dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stres.

Menurut Kobasa (Yolandah, 2020) individu yang memiliki *academic hardiness* tinggi adalah individu yang melibatkan dirinya secara penuh pada kegiatan yang dilakukan (komitmen), percaya dan bertindak seolah-olah mereka dapat mempengaruhi peristiwa yang membentuk kehidupan mereka (kontrol), dan menganggap perubahan tidak hanya normal tetapi juga rangsangan untuk perkembangan (tantangan). Sebaliknya, orang yang memiliki *academic hardiness* yang rendah cenderung menganggap dirinya dan lingkungannya membosankan, tidak berarti, dan merasa tidak berdaya. *Academic hardiness* menurut Benishek (Nurrahmah, 2023) adalah kemampuan bertahan di sekolah. Seseorang yang memiliki ketahanan akademik berdedikasi pada studi mereka, bersedia mengambil tugas yang sulit, dan merasa memiliki kendali atas kinerja dan hasil mereka.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* terdiri dari tiga aspek diantaranya: komitmen, kontrol, dan tantangan. Individu dengan tingkat *academic hardiness* yang tinggi merupakan orang yang sepenuhnya

terlibat dalam kegiatan mereka, percaya bahwa mereka dapat mempengaruhi kejadian dalam hidup mereka, dan melihat perubahan sebagai stimulus untuk perkembangan. Mereka juga berdedikasi pada studi mereka, bersedia menerima tugas yang sulit, dan merasa memiliki kontrol atas kinerja dan hasil mereka. Sebaliknya, individu dengan *academic hardiness* yang rendah cenderung melihat diri mereka dan lingkungan sekitar sebagai membosankan, tidak berarti, dan mengancam. Mereka merasa tidak berdaya dalam menghadapi kekuatan besar dan percaya bahwa hidup lebih baik tanpa perubahan yang mengganggu. *Academic hardiness* sendiri didefinisikan sebagai kemampuan untuk bertahan di lingkungan sekolah.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Azizah & Kardiyem (2020) menjelaskan bahwa rendahnya *hardiness* yang dimiliki menyebabkan seseorang individu tidak mampu menentukan sikap yang tepat untuk mengatasi berbagai masalah seperti tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Terkait dengan permasalahan tersebut, tepatnya penindakan untuk mengatasi persoalan berkaitan dengan *academic hardiness* penting dilakukan. Penyelesaian masalah dari pengajar, terlebih dari guru Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan dalam mengatasi permasalahan rendahnya *academic hardiness*.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Zamroni (2013) di SMA Kota Semarang diketahui dari 149 siswa bahwa 16% mengalami *academic hardiness* yang rendah. Sementara faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres, 58% siswa mengatakan karena tugas akademik, 21% siswa mengatakan waktu yang terlalu singkat, 13% siswa mengatakan sulit berinteraksi dengan staf pengajar, dan 8% siswa mengatakan sulit beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Kondisi menunjukkan bahwa tugas akademik yang banyak dan menantang sering membuat siswa

mengarah kepada ketidakpastian yang timbul dari pengalaman yang bersifat baru. Ketidakpastian ini akan menimbulkan pikiran dan perasaan yang cemas sehingga menjadi tekanan yang jika terus dibiarkan akan menjadi rentan terhadap stress. Kondisi ini muncul dikarenakan rendahnya *academic hardiness* pada siswa sehingga siswa tidak mampu mengubah stress negatif menjadi positif untuk berkembang secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu, terdapat perilaku yang menunjukkan rendahnya ketangguhan akademik yang ditunjukkan dengan perilaku menghindari tugas atau pelajaran yang dianggap sulit, siswa tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, siswa merasakan lelah dan letih terhadap tugas yang banyak, siswa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, dan siswa tidak mengerjakan PR.

Berdasarkan fenomena tersebut, tentunya harus segera ditemukan solusi terbaik sebagai bentuk dari usaha dalam menyelesaikannya, sehingga dibutuhkan layanan yang bisa membantu siswa dalam menyelesaikan konflik yang ada pada dirinya. Pemberian layanan bimbingan dan konseling bisa dijadikan sebagai solusi yang dapat membantu. Dalam penanganan kasus rendahnya *academic hardiness* siswa, alternatif layanan yang sesuai untuk menangani masalah tersebut adalah layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan teknik *self-talk*.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang berupaya memberikan bantuan menyelesaikan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Nurihsan, 2012). Dalam layanan konseling kelompok ini, memungkinkan setiap siswa memperoleh kesempatan yang sama dalam membahas dan mengentaskan masalah melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk

konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik, dan pengalaman belajar yang dalam prosesnya memanfaatkan prinsip-prinsip dinamika kelompok (Latipun, 2006).

Pendekatan yang digunakan dalam layanan konseling kelompok yakni *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan teknik *self-talk*. *Self-talk* adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah, seperti: perfeksionisme, khawatir atau cemas, *self-esteem*, dan pengelolaan amarah (Erford, 2016, hlm. 231). *Self-talk* positif dapat digunakan untuk membantu individu lebih memfokuskan pada hal-hal positif dari pada negatif dan untuk memperkuat keterampilan *coping* mereka. Tujuannya adalah agar individu mengidentifikasi pikiran-pikiran atau *self-talk* negatif dan mengenali bahwa situasi itu tidak seburuk kelihatannya.

Beberapa penelitian terdahulu yang meneliti mengenai *self-talk* diantaranya oleh Nopriani dkk, (2021) hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kejenuhan belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $T = 11.400$  dan sig (2-tailed)  $0.000$ . Selanjutnya penelitian oleh Nurrahmah (2023) hasil uji paired sample t-test memperoleh hasil signifikansi sebanyak  $0,026 < 0,05$ . Maksudnya terjadi kenaikan *academic hardiness* yang signifikan. Dari analisis tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan *academic hardiness* pada siswa kelas X SMK Banjarmasin.

Sejalan dengan penelitian di atas, oleh Rachmaniar (2020) hasil penelitian ini menunjukkan *academic hardiness* mahasiswa sebelum diterapkan *strength-based counseling* memiliki rata-rata sebesar 40.5 (SD = 2.88) dan setelah diberikan perlakuan dengan *strength-based counseling* meningkat menjadi sebesar 52.625 (SD = 5.07). Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa *Strength-based Group*

*Counseling* efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa. Berdasarkan penelitian sebelumnya maka, yang membedakan penelitian ini adalah pada upaya pendekatan konseling yang ditawarkan yakni *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan teknik *self-talk* yang akan lebih fokus pada meningkatkan *academic hardiness* siswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk meneliti permasalahan yang menyangkut pada *academic hardiness* siswa. Penulis akan memfokuskan penelitian pada pemberian layanan konseling kelompok dan menentukan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan *Academic Hardiness* Siswa”.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu eksperimen dengan rancangan *two group pretest-posttest control design*. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menentukan pengaruh dari suatu tindakan pada kelompok eksperimental yang mendapatkan intervensi. Kelebihan dari desain penelitian ini adalah menyajikan suatu ukuran perbandingan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol kepada peneliti. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMA Negeri 4 Kota Bengkulu yang berjumlah lima kelas. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 4 SMA Negeri 4 Kota Bengkulu dengan jumlah siswa sebanyak 10 siswa yang meliputi 5 siswa kelompok eksperimen dan 5 siswa kelompok kontrol yang diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument non-tes, yaitu melalui angket (kuesioner). Angket (kuesioner) adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden

untuk dijawabnya (Sugiyono, 2019: 234). Angket (kuesioner) dapat diartikan sebagai suatu instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data siswa melalui pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh siswa. Angket divalidasi terlebih dulu untuk melihat butir-butir item mana saja yang relevan dan baik untuk digunakan pada angket sebelum diberi perlakuan maupun setelah diberi perlakuan. Angket penelitian ini sebelum divalidasi berjumlah 40 butir item, kemudian setelah divalidasi menggunakan aplikasi SPSS item berkurang menjadi 27 butir item valid.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada penelitian ini didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.866. Dapat dilihat nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6 yang berarti angket reliabel dan baik untuk digunakan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *one way anova*, dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan *academic hardiness* antara siswa yang menerima konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *academic hardiness* pada siswa yang menerima konseling kelompok tanpa teknik *self-talk*.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan angket *academic hardiness* sebelum diberikan perlakuan (layanan) diperoleh hasil pada tabel sebagai berikut:

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Nama	Skor	kategorisasi	Nama	Skor	kategorisasi
VN	52	Rendah	SE	58	Rendah
AC	76	Sedang	MF	70	Rendah
SA	48	Sangat Rendah	RN	74	Sedang
KD	57	Rendah	RV	74	Sedang
MF	55	Rendah	SG	70	Rendah
<b>Jumlah</b>	288		<b>Jumlah</b>	346	
<b>Rata-Rata</b>	57,6	Rendah	<b>Rata-Rata</b>	69,2	Rendah

**Tabel 1 Hasil Angket *Academic Hardiness* Sebelum Diberi Layanan**

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-talk*, siswa diberikan kembali angket *academic hardiness* yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat *academic hardiness* setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *self-talk* sehingga diperoleh hasil pada tabel sebagai berikut:

Nama	Skor Total	Kategorisasi
VN	106	Tinggi
AC	120	Sangat Tinggi
SA	99	Tinggi
KD	98	Tinggi
MF	100	Tinggi
<b>Jumlah</b>	523	
<b>Rata-rata</b>	104.6	Tinggi

**Tabel 2 Hasil Angket *Academic Hardiness* Setelah Diberi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* (Kelompok Eksperimen)**

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan setelah diberi perlakuan siswa sudah memiliki ketangguhan akademik yang tinggi.

Nama	Skor Total	Kategorisasi
SE	73	Sedang
MF	85	Sedang
RN	77	Sedang
RV	77	Sedang
SG	79	Sedang
<b>Jumlah</b>	391	
<b>Rata-rata</b>	78.2	Sedang

**Tabel 3 Hasil Angket *Academic Hardiness* Setelah Diberi Layanan Konseling Kelompok (Kelompok Kontrol)**

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan tapi belum efektif dalam perubahan *academic hardiness*. Artinya setelah diberi layanan konseling kelompok siswa masih belum memiliki *academic hardiness* yang tinggi.

Berdasarkan perolehan data diatas, diketahui bahwa setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen tergolong dalam kategori tinggi sedangkan kelompok kontrol masih dalam kategori sedang. Artinya terdapat perbedaan *academic hardiness* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* sangat berpengaruh dalam meningkatkan *academic hardiness*.

Perbandingan skor perubahan dari sebelum diberi layanan dan setelah diberi layanan sebagai berikut:

No	Kelompok Eksperimen				
	T <sub>1</sub>	Kategori	T <sub>2</sub>	Kategori	Margi n
1	52	Rendah	106	Tinggi	54
2	76	Sedang	120	Sangat Tinggi	44
3	48	Sangat Redah	99	Tinggi	51
4	57	Rendah	98	Tinggi	41
5	55	Rendah	100	Tinggi	45
<b>Jumlah</b>	288		523		235
<b>Rata-rata</b>	57.6	Rendah	104.6	Tinggi	47

**Tabel 4** Skor Perbandingan Kelompok Eksperimen

Berdasarkan Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa terjadi skor *academic hardiness* pada siswa. Peningkatan skor diperoleh dari sebelum dan sesudah diberikan layanan dimana kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan dengan rata-rata nilai yaitu 57.6 yang masuk dalam katagori rendah setelah diberikan layanan terjadi peningkatan dengan rata-rata nilai 47 yang termasuk dalam kategori tinggi.

No	Kelompok Kontrol				
	T <sub>1</sub>	Kategori	T <sub>2</sub>	Kategori	Margin
1	58	Rendah	73	Sedang	15
2	70	Rendah	85	Sedang	15
3	74	Sedang	77	Sedang	3
4	74	Sedang	77	Sedang	3
5	70	Rendah	79	Sedang	9
<b>Jumlah</b>	346		391		45
<b>Rata-rata</b>	69.2	Rendah	78.2	Sedang	9

**Tabel 5** Skor Perbandingan Kelompok Kontrol

Berdasarkan Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor *academic hardiness* siswa. Peningkatan skor diperoleh dari sebelum dan sesudah diberikan layanan dimana kelompok kontrol sebelum diberikan layanan dengan rata-rata nilai yaitu 69.2 yang masuk dalam kategori rendah setelah diberikan layanan terjadi peningkatan dengan rata-rata nilai 78.2 yang termasuk dalam kategori sedang.

Adapun hasil uji hipotesis yang diperoleh dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for Windows sebagai berikut:

ANOVA					
VAR Y	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<b>Between Groups</b>	1742.400	1	1742.400	33.833	0.000
<b>Within Groups</b>	412.000	8	51.500		
<b>Total</b>	2154.400	9			

**Tabel 6** Hasil Uji *One Way Anova*

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa nilai  $f = 33.833$  artinya terdapat peningkatan *academic hardiness* siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, dengan nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa SMA Negeri 4 Kota Bengkulu.

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan *academic hardiness* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum diberi layanan, rata-rata siswa dalam kategori rendah. Setelah diberikan layanan, rata-rata *academic hardiness* siswa pada kelompok eksperimen tergolong dalam kategori sedang sedangkan kelompok kontrol masih kategori rendah. Penelitian ini merupakan

penelitian eksperimen dengan menggunakan pola *two-group pretest-posttest control design*, yang ditunjukkan untuk menentukan perbedaan dari suatu tindakan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi untuk melihat perbandingan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil angket *academic hardiness* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* tingkat *academic hardiness* siswa kelas XI IPS SMA Negeri 4 Kota Bengkulu memiliki rata-rata pada kategori rendah. Dikatakan rendah karena masih terdapat siswa yang kurang motivasi untuk belajar, sering menunda-nunda tugas, merasa tertekan oleh tuntutan akademik, kesulitan mengatur waktu belajar dan aktivitas lainnya, serta kurangnya rasa percaya diri dalam kemampuan akademik.

Adapun upaya yang dilakukan untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa adalah dengan memberikan bantuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) digunakan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang mereka hadapi, dengan cara mengubah pola pikir negatif mereka. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang menyimpang Wahib (dalam Zulkifli, 2022).

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bertujuan untuk merekonstruksi pemikiran dan keyakinan yang irasional, salah satunya adalah penggunaan terapi *self-talk*. *Self-talk* didefinisikan sebagai percakapan yang membangkitkan semangat yang bertujuan untuk mengembangkan antusiasme dan keberanian. Terdapat dua jenis *self-talk*, yaitu positif dan negatif, namun yang digunakan dalam konseling ini adalah *self-talk* positif, di mana siswa berulang kali mengucapkan kata-kata dukungan atau inspirasi untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi. *Self-talk*

merupakan keterampilan penting yang membantu siswa menghadapi pikiran dan keyakinan irasional, serta membentuk pemikiran yang lebih sehat.

Setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil bahwa rata-rata *academic hardiness* siswa meningkat yang tergolong dalam kategori tinggi sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil angket berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal peningkatan *academic hardiness*.

Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Erford (2016, hlm. 223) yang menyatakan bahwa *self-talk* adalah cara bagi individu untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri. Teknik *self-talk* dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak rasional dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih sehat, sehingga menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Nopriani dkk (2021) hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kejenuhan belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan suatu pendekatan konseling yang dibuat untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapi saat ini dengan cara melakukan terapi yang membantu konseli memperhatikan dan mengubah pola pikir negatif mereka. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bertujuan untuk merekonstruksi pemikiran dan keyakinan yang irasional.

Berdasarkan hasil yang sudah dilakukan peneliti menunjukkan adanya perbedaan *academic hardiness* siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa. Dilihat dari tingkat

*academic hardiness* siswa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* berada pada kategori rendah. Kemudian setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling dengan teknik *self-talk* menunjukkan perubahan sehingga tingkat *academic hardiness* siswa menjadi tinggi. Siswa yang mengalami peningkatan *academic hardiness* dapat dilihat dari beberapa perubahan, seperti meningkatnya rasa percaya diri dalam kemampuan akademik, tidak menunda-nunda tugas, tidak tertekan dengan tuntutan akademik, dan bisa mengatur waktu belajar dan aktivitas lainnya.

Penelitian ini tentunya memiliki sejumlah kekurangan dan kelemahan serta sebagai keterbatasan dalam prosesnya. Adapun keterbatasan dalam melaksanakan kegiatan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada subjek lain hanya berlaku pada sampel penelitian.
2. Penelitian ini hanya terbatas pada topik yang berkaitan dengan *academic hardiness*, tidak meneliti mengenai variabel-variabel lain.
3. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini tidak mencakup keseluruhan, melainkan hanya pada dua kelas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan. Pertama, Tingkat *academic hardiness* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-talk* tergolong rendah dan *academic hardiness* pada kelompok kontrol sebelum diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik *self-talk* juga tergolong rendah. Kedua, Tingkat *academic hardiness* pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-talk* tergolong tinggi sedangkan tingkat *academic hardiness* pada kelompok kontrol setelah diberikan

layanan konseling kelompok tanpa teknik *self-talk* tergolong sedang. Ketiga, Terdapat perbedaan *academic hardiness* pada siswa yang menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan *academic hardiness* pada siswa yang menerima layanan konseling kelompok tanpa teknik *self-talk* yang dibuktikan melalui uji *One Way Anova*.

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan penelitian, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, diharapkan pihak sekolah agar menyediakan sarana dan fasilitas yang mendukung layanan bimbingan dan konseling terutama layanan konseling kelompok.
2. Bagi siswa, hendaknya dari hasil penelitian ini siswa lebih dapat meningkatkan *academic hardiness*.
3. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat membantu peneliti apabila nanti menjadi guru BK dalam upaya meningkatkan *academic hardiness* siswa dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lanjutan untuk lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya.

## SARAN

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan penelitian, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, diharapkan pihak sekolah agar menyediakan sarana dan fasilitas yang mendukung layanan bimbingan dan konseling terutama layanan konseling kelompok.
2. Bagi siswa, hendaknya dari hasil penelitian ini siswa lebih dapat meningkatkan *academic hardiness*.

3. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat membantu peneliti apabila nanti menjadi guru BK dalam upaya meningkatkan *academic hardiness* siswa dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lanjutan untuk lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N., & Kardiyem, K. (2020). Pengaruh perfeksionisme, konformitas, dan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan *academic hardiness* sebagai variabel moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119-132.
- Erford, B.T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). *Hardiness and health: a prospective study*. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang. UMM Pres.178
- Indonesia. Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Nopriani, U., Syahrman, S., & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa XI Mipa F Di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. *TRIADIK*, 20(1), 10-19.
- Nurihsan, A. J. (2012). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling (Revisions)*. Refika Aditama.
- Nurrahmah, L. A. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan *Academic Hardiness* Siswa SMK Farmasi Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 1-8.
- Rachmaniar, A., Aini, N. Q., & Fahriza, I. (2020). Strength-based Counseling untuk Mengembangkan *Academic Hardiness* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling saat Pandemi Covid-19. *Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 379-384.
- Ramadhoni, S. R., Azizah, N., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2019). Strength based group counseling untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(2), 181-189.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi dan tujuan pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29-39.
- Zamroni. (2013). Survei Mengenai *Academic Hardiness* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.
- Zulkifli, A. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 1-9.