

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT TERHADAP PENINGKATAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA**
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII D SMP N 8 Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Bekti Wahyu Sari
12.0301.0019

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2017

HALAMAN PENEGASAN

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT TERHADAP PENINGKATAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII D SMP N 8 Magelang)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

Bekti Wahyu Sari

NPM: 12.0301.0019

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2017

PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII D SMP N 8 Magelang)

Diajukan oleh :

Nama : Bekti Wahyu Sari

NPM : 12.0301.0019

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

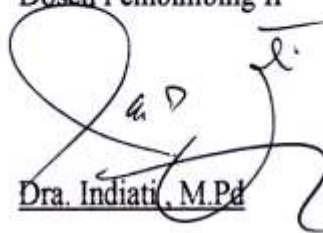
Dosen Pembimbing I



Drs. Tawil, M.Pd.Kons

NIP 19570108 198103 1 003

Magelang, 21 Desember 2016
Dosen Pembimbing II



Dra. Indiati, M.Pd

NIP 19600328 198811 2 001

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Diajukan oleh:

Nama : Bekti Wahyu Sari

NPM : 12.0301.0019

Diterima dan disahkan oleh penguji:

Hari : Jumat

Tanggal : 20 Januari 2017

Tim Penguji Skripsi:

1. Ketua/Anggota : Drs. Tawil, M.Pd, Kons

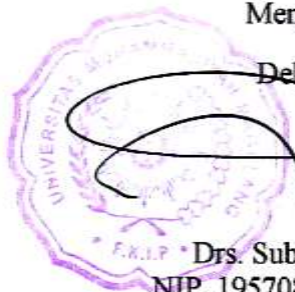
2. Sekretaris/Anggota : Dra. Indiaty M.Pd

3. Anggota : Dr. Muhammad. Japar, M.Si., Kons

4. Anggota : Dr. Riana Mashar, M.Si.Psi

Mengesahkan,

Dekan FKIP



Drs. Subiyanto, M. Pd.
NIP. 19570807 198303 1 002

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanggung jawab di bawah ini,

Nama : Bekti Wahyu Sari
NPM : 12.0301.0019
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri.

Apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, Desember 2016

Yang menyatakan



Bekti Wahyu Sari
NPM : 12.0301.0019

MOTTO

“.....Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (Q.S Ar-Ra'd :11)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT,
skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya tercinta Suparmat dan Muntarti, terima kasih atas limpahan doa dan kasih sayang yang tak terhingga dan selalu memberikan yang terbaik,
2. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbi' Alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat, inayah dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh. Widodo, MT ., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang,
2. Drs. Subiyanto, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang,
4. Drs. Tawil , M.Pd,Kons dan Dra. Indiati , M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi,
5. Dosen-dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberi wawasan dan memberi fasilitas selama studi,
6. Budi Wargana , S.Pd., M.Pd, selaku kepala sekolah SMP N 8 Magelang,
7. Rekan – rekan BK 2012 dan semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu terima kasih atas kebersamaannya, saran, motivasi dan bantuannya.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dan dapat memberikan inspirasi positif terkait perkembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling.

Magelang , Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAKSI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Motivasi Belajar	8
B. Konseling Kelompok	20
C. Teknik <i>Self Management</i>	26
D. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa	34
E. Kerangka Berfikir	37
F. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Variabel Penelitian	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
D. Subjek Penelitian.....	42
E. Metode Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data.....	50
G. Metode Analisis Data.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA.....	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	65
BABV KESIMPULAN.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Skor Angket Motivasi Belajar	46
2. Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar.....	46
3. Hasil Validitas Instrument	48
4. Kisi-Kisi Angket Sesudah Try Out	49
5. Hasil Uji Reabilitas Instrument.....	50
6. Kisi-Kisi Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok	54
7. Kategori Skor Angket Motivasi Belajar.....	57
8. Daftar Sample Hasil <i>Pre Test</i>	58
9. Daftar Sampel Hasil <i>Post Test</i>	60
10. Statistik Deskriptif Variabel hasil Penelitian	61
11. Nilai Perbandingan dari Masing-Masing Pasangan Data.....	62
12. Test Statistik.....	63
13. Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	37
2. Desain Penelitian.....	39
3. Pelaksanaan Penelitian.....	40
4. Hubungan Antar variabel.....	41
5. Grafik <i>Pre Test</i> yang_ Dijadikan Sampel.....	59
6. Grafik <i>Post Test</i> yang_ Dijadikan Sampel.....	61
7. Grafik perbedaan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian	74
2. Kisi-kisi Angket Motivasi Belajar	77
3. Angket Motivasi Belajar sebelum <i>Try Out</i>	79
4. Hasil <i>Try Out</i> Angket Motivasi Belajar	84
5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	88
6. Daftar Item Angket Valid	95
7. Angket Motivasi Belajar	97
8. Data <i>Pre Test</i> Angket Motivasi Belajar	101
9. RPL dan Laporan Pelaksanaan Teknik <i>Self Management</i>	103
10. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan	146
11. Data <i>Post Test</i> Angket Motivasi Belajar	148
12. Hasil Analisis Statistik Non Parametrik	150
13. Daftar Hadir Pelaksanaan Teknik <i>Self Mangement</i>	152
14. Dokumentasi Kegiatan	155

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII D SMP N 8 Magelang)

Bekti Wahyu Sari

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

Penelitian ini menggunakan *one grup pre test – post test design*. Subyek penelitian dipilih secara *purposive sampling*, yaitu 8 siswa kelas VIII D SMP N 8 Magelang yang memiliki motivasi belajar rendah dan sedang. Metode pengumpulan data menggunakan angket motivasi belajar. Teknik analisis data menggunakan analisis non parametrik *Wilcaxon Macth Pairs*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan pada skor *post test* yang signifikan dari kelompok eksperimen. Selisih peningkatannya rata-rata sebesar 17,7 %. Selain itu peningkatan motivasi belajar siswa ditandai dengan perubahan indikator dalam aspek motivasi belajar pada siswa sebelum diberikan konseling kelompok dan sesudah di berikan konseling kelompok. Salah satunya adalah siswa yang semula cenderung kurang memahami tujuan dalam belajar, menjadi lebih mengetahui bagaimana menetapkan tujuan dan target dalam belajar yang diinginkan.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Motivasi Belajar*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan investasi yang sangat penting bagi bangsa dalam pembangunan ke arah kemajuan. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan bagi diri, masyarakat, bangsa, dan Negara. Melalui belajar peserta didik akan menghasilkan manusia-manusia cerdas dan terampil untuk mempersiapkan diri demi masa depan. Hal ini menjadi pendorong peserta didik untuk mencapai keberhasilan yaitu untuk memperoleh prestasi belajar yang baik.

Prestasi belajar dapat dijadikan sebagai ukuran keberhasilan dan kemajuan belajar siswa. Prestasi belajar yang dicapai oleh siswa tidak lepas dari berbagai faktor, baik dari dalam diri siswa maupun dari luar diri siswa. Setiap individu memiliki kondisi internal, dimana kondisi internal tersebut turut berperan dalam aktifitas dirinya sehari-hari salah satu dari

kondisi internal tersebut adalah motivasi. Motivasi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan siswa dalam belajar.

Belajar memerlukan motivasi. Motivasi merupakan suatu kekuatan yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan, termasuk belajar. Motivasi untuk melakukan belajar adalah penting dalam melakukan kegiatan belajar dikarenakan motivasi merupakan pendorong yang dapat melahirkan kegiatan seseorang. Seseorang cenderung akan bersemangat untuk menyelesaikan suatu kegiatan karena ada motivasi yang kuat dalam dirinya. Motivasi sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk suatu kegiatan yang nyata untuk mencapai tujuan tertentu.

Fenomena yang banyak terjadi sekarang, banyak siswa yang mengalami penurunan semangat belajar meninggalkan jam pelajaran tertentu bahkan tidak masuk sekolah dengan berbagai alasan. Belajar bukan lagi menjadi kebutuhan bagi siswa melainkan sebuah rutinitas dimana setiap pagi siswa datang ke sekolah tanpa suatu tujuan yang pasti mengenai apa yang ia peroleh dari kegiatan belajar di sekolah. Hal ini tentu saja menjadi persoalan yang memprihatinkan bagi banyak kalangan. Berbagai upaya telah dilakukan oleh berbagai pihak seperti guru dan orang tua untuk mengurangi atau bahkan merubah kebiasaan negatif siswa dalam melakukan proses belajar salah satunya yaitu dengan memberi informasi. Guru-guru memang berkewajiban untuk merancang, menciptakan situasi dan melaksanakan proses pembelajaran

yang menarik dan member kemudahan pada siswa. Namun dipihak lain para peserta didik dituntut agar memiliki motivasi untuk belajar. Sebab proses belajar dan pembelajaran efektif apabila didasari oleh adanya motivasi belajar kuat.

Motivasi adalah dorongan yang tumbuh karena tingkah laku dan kegiatan manusia. Pada dasarnya motivasi memberi jawaban atas tiga persoalan yaitu kegiatan apa yang ingin dilakuan oleh manusia dan hasil seperti apa yang ingin dicapai, apa yang membuat seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu dan bagaimana proses-proses yang dilaluinya untuk mencapai hasil yang diinginkan. Hamalik (2007:179) menyatakan bahwa dengan memiliki motivasi dalam belajar merupakan persoalan yang kritis bagi anak dimasa depan seperti sekolah, kerja, kehidupan pada umumnya. Siswa yang kurang memiliki motivasi belajar, akan merasa belajar adalah suatu hal yang berat, belajar bukan suatu kebutuhan sehingga menyebabkan kegagalan dari tujuan belajar itu sendiri.

Kegiatan belajar mengajar motivasi sangat diperlukan, sebab apabila ada seorang siswa, misalnya tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dia kerjakan, maka perlu diselidiki sebab-sebab itu biasanya bermacam-macam, mungkin ia tidak senang, mungkin ia lapar, ada problem pribadi dan lain-lain. Hal ini berarti pada diri anak tidak ada perubahan energi, tidak memiliki tujuan karena tidak memiliki atau kebutuhan belajar. Oleh karena itu siswa

perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya. (Djamarah, 2010:114)

Siswa yang kurang memiliki motivasi belajar, akan merasa belajar adalah sesuatu hal yang berat, tidak lagi menjadikan belajar sebagai kebutuhan sehingga menyebabkan kegagalan dari tujuan belajar itu sendiri. Berdasarkan informasi guru BK SMP N 8 Magelang yang beralamat di Jalan Beringin 5 Rejowinangun Selatan Magelang, diketahui terdapat siswa yang menunjukkan memiliki motivasi belajar rendah diantaranya kurang maksimal hasil dalam belajar, tidak berkonsentrasi saat pelajaran, berguarau didalam kelas, dan meninggalkan kelas tanpa suatu alasan saat jam pelajaran berlangsung.

Kondisi ini mengakibatkan keinginan untuk melihat perubahan tingkah laku yang didasarkan pada kemauan, kesadaran dan kemauan individu sendiri, peneliti mencoba menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Penggunaan teknik ini membantu para konseli mengontrol kondisi diri dan lingkungannya, sehingga apabila ini berhasil maka konseling dengan teknik *self management* dapat dijadikan salah satu pedoman untuk meningkatkan motivasi belajar.

Teknik *self management* merupakan suatu usaha yang dilakukan diri sendiri untuk dapat merubah sikap menyimpang sehingga berubah menjadi lebih baik. Untuk dapat merubah sikap yang menyimpang maka siswa harus melakukan tahap-tahap dalam teknik *self management*. Tahapan tersebut

diantaranya: siswa menentukan dan mengamati perilaku yang akan diubah, melaksanakan prosedur dan kemudian mengevaluasinya. Teknik *self management* dikatakan berhasil apabila siswa yang memiliki motivasi belajar rendah mampu mengontrol dirinya sehingga dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi serta mampu bertanggung jawab atas usaha yang dilakukannya. Dalam pelaksanaannya teknik *self management* ini dilakukan melalui konseling kelompok. Konseling kelompok berguna bagi pengembangan pribadi siswa dan memecahkan masalah yang dihadapi siswa. Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi atau berkomunikasi antar teman sebaya yang tidak ditemukan pada layanan konseling individu interaksi sosial yang berjalan secara terus menerus selama pelaksanaan diharapkan tujuan layanan yang sesuai dengan kebutuhan individu anggota kelompok akan tercapai.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang berjudul Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar Pada Siswa Kelas VIII E MTs Al Rosyid Dander-Bojonegoro tahun 2012. Yang menunjukkan bahwa teknik *self management* dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan belajar yang dialami oleh siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk menambah khasanah keilmuan bimbingan konseling khususnya tentang upaya peningkatan motivasi belajar siswa melalui teknik *self management*.

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah bagi kalangan akademis Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang.
- b. Mengoptimalkan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga nantinya dapat digunakan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut.

2. Secara Praktis

Sebagai masukan dalam upaya meningkatkan motivasi belajar pada siswa

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi berpangkal dari kata “Motif” dapat diartikan daya pendorong yang ada didalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas – aktifitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan (Sardiman, 2009:73).

Mc. Donald memberikan sebuah definisi tentang motivasi sebagai suatu perubahan tenaga di dalam diri pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi – reaksi dalam usaha pencapaian tujuan (Soemanto, 2006:203).

Didalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, mengerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap perilaku belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2009:80)

Motivasi belajar adalah suatu kondisi dari dalam diri individu atau peserta didik yang mendorong atau menggerakkan individu atau peserta didik untuk melakukan kegiatan dalam mencapai suatu tujuan. (Sukmadinata, 2007:61)

Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu

mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar
Uno (2012:23)

Pengertian diatas dapat ditegaskan kesimpulan bahwa motivasi belajar adalah dorongan yang timbul dari individu sebagai penggerak untuk melakukan suatu tindakan atau usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan / dikehendakinya.

2. Fungsi Motivasi Belajar

Motivasi memiliki fungsi bagi seseorang, karena motivasi mendorong timbulnya kelakuan dan mempengaruhi serta mengubah tingkah laku tingkah laku seseorang ke arah yang lebih baik. Fungsi motivasi menurut Sukmadinata (2007:62) yaitu untuk mengarahkan, mengaktifkan, dan meningkatkan. Sedangkan fungsi motivasi menurut Djamarah (2010:156-158) fungsi dari motivasi belajar sebagai berikut:

- a. Mendorong manusia berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi yaitu merupakan penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai.
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.
- d. Sebagai pendorong usaha dalam pencapaian prestasi.

Seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain bahwa dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi maka seseorang yang belajar itu akan memperoleh prestasi yang baik pula. Intensitas motivasi seorang siswa akan menentukan tingkat pencapaian hasil belajar.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa motivasi dalam belajar antara lain adalah untuk mendorong, menggerakkan dan mengarahkan aktivitas siswa dalam kegiatan belajar sehingga akan tercapai hasil maksimal.

3. Macam – macam motivasi

Djamarah (2010:115) macam – macam motivasi dikategorikan menjadi dua yaitu sebagai berikut :

a. Motivasi instrinsik

Motivasi instrinsik adalah motif–motif yang menjadikan aktif atau berfungsinya perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif – motif yang aktif atau berfungsinya perlu dirangsang dari luar individu termasuk keadaan keluarga/sekolah, sarana prasarana/fasilitas, lingkungan masyarakat.

Sedangkan menurut Uno (2012:23), motivasi belajar terjadi karena beberapa faktor :

- a. Faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita
- b. Faktor ekstrinsik, berupa penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik.

Kedua rangsangan tertentu, sehingga seseorang berkeinginan untuk melakukan aktifitas belajar yang lebih giat dan semangat.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah faktor intrinsik (dari dalam individu) dan juga faktor ekstrinsik (dari luar individu). Kedua faktor di atas sama pentingnya dalam mempengaruhi prestasi belajar. Sehingga ketika mengikuti kegiatan pembelajaran sebaiknya diupayakan untuk menimbulkan motivasi siswa yang positif guna mendapat prestasi belajar yang baik.

4. Prinsip-prinsip motivasi belajar

Djamarah (2010:152) mengungkapkan pentingnya motivasi dalam belajar sebagai berikut :

- a) Motivasi sebagai penerak yang mendorong aktivitas belajar

Seorang siswa melakukan aktifitas belajar karena adanya sesuatu yang mendorongnya. Motivasi adalah sebagai dasar peneraknya yang mendorong siswa untuk belajar. Bila siswa sudah termotivasi untuk

belajar. Bila siswa sudah termotivasi untuk belajar, maka ia akan melakukan aktivitas belajar dalam rebtang waktu tertentu. Sebab itulah yang kana menjadi alas an bahwa motivasi diakui sebagai dasar penggerak yang mendorong akitfitas belajar.

- b) Motivasi intrinsik lebih utama dari pada motivasi ekstrinsik dalam belajar.

Guru sering kali memberikan motivasi ekstrinsik kepada siswa tertentu yang cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan belajar. Efek yang tidak diharapkan dari motivasi ekstrinsik adalah kecenderungan ketergantungan anak didik terhadap segala sesuatu di luar dirinya.Oleh karena itu motivasi intrinsic lebih utama dalam belajar.

- c) Motivasi berupa pujian lebih baik dari pada hukuman

Setiap orang pasti tidak senang apabila diberi hukuman dala bentuk apapun kerana mereka lebih senang untuk diberi pujian.Memuji berarti memberikan semangat kepada siswa agar lebih meningkatkan prestasi belajar.Pujian dilakukan harus dengan porsi dan posisi yang tepat.

- d) Motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan belajar

Kebutuhan siswa yang paling penting adalah keinginannya untuk menguasai berbagai ilmu pengetahuan yang didapatnya di sekolah. Guru berpengalaman cukup bijak dalam memanfaatkan kebutuhan siswa, sehingga dapat memancing semangat belajar siswa agar menjadi anak yang gemar belajar.

e) Motivasi memupuk optimisme

Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi memiliki keyakinan dapat menyelesaikan setiap pekerjaan yang dilakukan. Siswa tersebut yakin bahwa belajar bukanlah hal yang sia – sia dan hasilnya dapat berguna dimasa kini dan masa mendatang. Rasa optimism siswa timbul karena adanya motivasi di dalam dirinya untuk belajar.

f) Motivasi melahirkan prestasi dalam belajar

Berbagai hal penelitian menerangkan bahwa prestasi belajar erat kaitanya dengan motivasi belajar. Tinggi rendahnya motivasi selalu dijadikan indicator baik buruknya prestasi belajar siswa. Siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi akan bersemangat untuk dapat menguasai mata pelajaran yang diajarkan disekolah, hal itu menjadikan siswa dapat melewati setiap ujian dengan baik yang akan menghasilkan nilai–nilai yang memuaskan serta prestasinya akan gemilang.

5. Bentuk – bentuk motivasi belajar

Djamarah (2013:149-157) ada beberapa bentuk motivasi yang dapat dimanfaatkan dalam rangka mengarahkan anak didik dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah, yaitu sebagai berikut:

- a. Memberikan Angka
- b. Hadiah
- c. Kompetisi

- d. Memberi Ulangan
 - e. Megetahui Hasil
 - f. Pujian
 - g. Hukuman
 - h. Hasrat Untuk Belajar
 - i. Minat
 - j. Tujuan Yang diakui
6. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Terdapat beberapa cara untuk membangkitkan motivasi belajar pada diri individu siswa dalam melakukan aktivitas belajarnya. Menurut Robert E. Slavin (2009:140-142) sistem intensif yang digunakan diruang kelas seharusnya dilakukan pada upaya siswa, bukan kemampuan. Sarana utama untuk memberi imbalan kepada siswa karena memberikan upaya terbaik mereka adalah memberi imbalan pada upaya secara langsung dengan memuji siswa atas upaya mereka atau sebagaimana dilakukan dibanyak sekolah, dengan memberikan nilai atau peringkat terpisah atas upaya disertai nilai kinerja biasa atau menyertakan upaya sebagai bagian penting nilai siswa.

- a. Menggunakan pujian dengan efektif
- b. Menggunakan nilai sebagai insetif
 - 1) Memberi angka
 - 2) Memberi hadiah

- 3) Hasrat untuk belajar
- 4) Mengetahui hasil
- 5) Memberi pujian
- 6) Menumbuhkan minat belajar
- 7) Suasana yang menyenangkan

Dalam motivasi belajar ada beberapa indikator atau unsur yang mempunyai peran besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Uno (2012:23) inndikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil
- b. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
- c. Adanya harapan cita-cita masa depan
- d. Adanya penghargaan dalam belajar
- e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
- f. Adanya lingkungan belajar yang kondusif

Kemudian menurut Sardiman (2009:83), ciri-ciri motivasi belajar yang ada pada diri siswa diantaranya :

- a. Tekun menghadapi tugas
- b. Ulet menghadapi kesulitan
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
- d. Lebih senang bekerja mandiri
- e. Cepat bosan pada tugas-tugas rutin

- f. Dapat mempertahankan pendapatnya
- g. Tidak dapat melepaskan hal yang diyakini itu
- h. Senang memecahkan masalah soal–soal

Dari beberapa pendapat menurut para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila seorang memiliki ciri–ciri seperti yang ada diatas, berarti seseorang itu memiliki motivasi belajar yang kuat. Motivasi bagi seorang siswa sangatlah penting, karena dengan motivasi siswa akan mendapat hasil yang baik. Dengan kata lain bahwa dengan siswa belajar tekun, ulet, memperhatikan pelajaran, semangat dalam mengikuti pelajaran maka pembelajaran akan berhasil dan siswa yang belajar itu dapat mencapai prestasi.

7. Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar

Ahmad (2013:78-83) Faktor penyebab rendahnya motivasi belajar siswa di klasifikasikan menjadi dua yaitu :

- a. Faktor Intern
 - 1) Sebab yang Bersifat Fisik
 - (a) Karena Sakit

Seorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya sehingga saraf sensorik dan motorik lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui inderanya tidak dapat diteruskan ke otak. Lebih–lebih sakitnya lama, sarafnya akan bertambah lemah, sehingga ia tidak dapat masuk sekolah

untuk beberapa hari, yang mengakibatkan ia tertinggal jauh dalam pelajarannya. Seorang petugas diagnostik harus memeriksa kesehatan murid–muridnya, barangkali sakitnya yang menyebabkan prestasinya rendah.

(b) Karena kurang sehat

Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar, sebab ia mudah capek, mengatuk, pusing, daya konsentrasinya hilang, kurang semangat pikiran terganggu. Karena hal–hal ini penerimaan dan respon pelajaran berkurang, saraf otak tidak mampu bekerja secara optimal memproses, mengelola, menginterpretasikan dan mengorganisasi bahan pelajaran melalui indranya.

Perintah otak yang berlangsung kepada saraf motorik yang berupa ucapan, tulisan hasil pemikiran / lukisan menjadi lemah juga. Karena itu maka seorang guru atau petugas diagnostik harus meneliti kadar gizi makanan anak.

(c) Karena cacat tubuh

Cacat tubuh dibedakan atas :

Pertama, cacat tubuh yang ringan seperti kurang pendengaran, penglihatan, gangguan psikomotor.

Kedua, cacat tubuh yang tetap atau serius seperti buta, tuli, bisu, hilang tangannya dan kakinya.

Bagi golongan yang serius maka harus masuk pendidikan khusus seperti SLB, bisu, tuli, TPAC – SROC. Bagi golongan yang ringan masih banyak mengikuti pendidikan umum asal guru memperhatikan dan menempuh placement yang cepat.

(d) Sebab–sebab motivasi belajar rendah karena psikologis.

Belajar memerlukan kesiapan psikologis ketenagan dengan baik, jika hal–hal diatas ada pada diri anak maka belajar sulit masuk.

Apabila dirinci faktor psikologis itu meliputi berikut :

- 1) Intelegensi
- 2) Bakat
- 3) Minat
- 4) Motivasi
- 5) Faktor kesehatan mental
- 6) Tipe–tipe kusus seorang pelajar

b. Faktor–faktor ekstern yang meliputi :

- 1) Faktor keluarga

Keluarga merupakan pusat pendidikan yang utama dan pertama. Tetapi dapat juga sebagai faktor penyebab motivasi belajar rendah.yang termasuk faktor ini antara lain adalah :

- (a) Cara mendidik anak

(b) Hubungan orang tua dengan anak

(c) Contoh / Bimbingan orang tua

2) Faktor lingkungan

Suasana yang sangat ramai atau gaduh tidak mungkin anak dapat belajar dengan baik. Anak akan selalu terganggu konsentrasinya, sehingga sukar untuk belajar. Demikian juga suasana yang selalu tenang, selalu nyaman maka akan membuat anak konsentrasi dalam belajar.

3) Faktor sekolah

Guru dapat menjadi penyebab motivasi belajar rendah apabila guru dalam pengambilan metode tidak kualified dan kurang menguasai dan sulit dimengerti oleh muridnya.

4) Faktor kurikulum

Kurikulum yang kurang baik misalnya bahan – bahannya yang terlalu tinggi, pembagian bahan yang tidak seimbang dan waktu disekolah yang kurang disiplin.

5) Faktor metode yang digunakan

Metode yang digunakan dalam belajar juga sangat mempengaruhi proses berhasilnya belajar jika metode yang digunakan tidak sesuai atau tidak disukai maka anak akan menjadi malas dalam belajar.

B. Konseling kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Tohirin (2014: 171) mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan kegiatan yang mengikuti sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Supriyatna (2013:107) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki titik lemah dalam kehidupannya, sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari (Winkel, 2012: 111). Sedangkan menurut Sukardi (2003: 48) konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul

di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang pribadi, sosial, belajar, dan kelompok)

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Hal ini merupakan upaya individu untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya ini bersifat preventif dan perbaikan.

2. Tujuan Layanan Konseling kelompok.

Menurut Prayitno 2004 (dalam Tohirin, 2014:173) secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosial siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok juga dapat diatasi masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Prayitno (2008: 311) menegaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah terpecahkannya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok.

Winkel, (2012:592-593) merumuskan tujuan konseling kelompok adalah:

- a. Masing-masing kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.

- b. Mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri mengarahkan kehidupannya sendiri.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan mampu menghayati perasaan orang lain.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang mereka ingin capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju menerima resiko yang wajar dalam bertindak.
- g. Para anggota kelompok menyadari dan menghayati makna dari kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- h. Anggota kelompok tidak merasa terisolir atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami hal ini dan itu.
- i. Anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah untuk memberi bantuan kepada individu agar berani berbicara dengan banyak orang, menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain, lebih memahami dirinya, mengembangkan bakat minat mengentaskan permasalahan dalam kelompok.

3. Manfaat Konseling Kelompok

Jacobs, Harvill & Masson (dalam Adhiputra, 2015:27) menegaskan ada beberapa manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan konseling kelompok, antara lain :

- a. Perasaan membagi keadaan bersama, saling terbuka mengungkapkan permasalahan yang dialami satu sama lain.
- b. Memiliki rasa saling memiliki satu sama lain, merasa bahwa dirinya tidak sendirian untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialami.
- c. Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik, kesempatan yang bagus untuk saling memberikan masukan solusi memecahkan permasalahan tiap anggota.
- d. Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain, tiap anggota mendapat kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam wadah kelompok.
- e. Dorongan teman untuk memelihara komitmen, dorongan teman sangat membantu memperteguh diri kita untuk menyelesaikan permasalahan yang kita hadapi.
- f. Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup, kita berani melihat kenyataan hidup bahwa semua manusia normal pasti memiliki permasalahan dalam hidupnya.
- g. Belajar berempati terhadap orang lain, yaitu ikut merasakan apa yang orang lain rasakan dan perasaan itu lebih kuat dari sekedar hanya merasakan saja.

Pendapat tersebut dapat memberikan pemahaman pada kita bahwa ada tujuh manfaat yang bisa kita dapat dari kegiatan konselingkelompok, yaitu perasaan membagi keadaan bersama, pengalaman saling memiliki, kesempatan menerima berbagai umpan balik, kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain, dorongan teman untuk memelihara komitmen, perkiraan untuk menghadapi kenyataan hoidup, dan belajar untuk berempati terhadap orang lain.

4. Tahap-tahap dalam Konseling Kelompok

Thohirin (2014:177) mengemukakan tahap-tahap konseling kelompok, yaitu:

a. Perencanaan

- 1) Membentuk kelompok, jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok tidak boleh lebih dari 10 orang.
- 2) Mengkomunikasikan tentang konseling kelompok dan meyakinkan konseli (siswa) tentang perlunya masalah dibawa kedalam layanan konseling kelompok.
- 3) Menyiapkan kelengkapan.

b. Pembukaan

Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.

c. Pelaksanaan

- 1) Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok
- 2) Masing-masing konseli (siswa) mengutarakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan materi diskusi dan menambahkan ungkapan pikiran dan perasaan.

d. Penyelesaian masalah

Berdasarkan pada apa yang telah disimpulkan oleh konseli (siswa) konselor dan para siswa membahas permasalahan yang dihadapi siswa,. Dalam tahap ini, kelompok siswa harus ikut berfikir, memandang, dan mempertimbangkan, namun peranan konselor dalam mencari bersama penyelesaian permasalahan siswa pada umumnya lebih besar.

e. Penutup

Apabila kelompok telah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama maka proses konseling dapat diakhiri, dan bilamana proses konseling belum selesai maka dapat dilanjutkan pada pertemuan berikutnya hingga memperoleh penyelesaian masalah.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok menempuh beberapatahapyang keseluruhannya itu dilakukan untuk dapat membantu penyelesaian masalah siswa dalam sebuah kelompok.

C. Teknik *Self Management*

1. Pengertian Teknik *Self Management*

Self management (Pengelolaan Diri) merupakan pemantauan atau pengamatan perilaku diri sendiri dan menggunakan berbagai teknik untuk mengubah perilaku (Hilgard 2004 : 317).

Menurut Sukadji pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu : menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi prosedur yang akan dilakukan. (Gantina, 2016:180).

Mappiare (dalam Nikmatus 2006:297) *self management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behaviorial berlandaskan pada teori belajar untuk membantu pada klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih.

Gunarsa (dalam Alamri 2015) *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self - monitoring*), reinforcement yang positif (*self – reward*), kontrak

atau perjanjian dengan diri sendiri (*self –contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Berdasarkan pendapat diatas terdapat persamaan dalam pemahaman bahwa *self management* adalah suatu usaha individu untuk mengatur diri sendiri mengubah sikap atau tingkah laku sasaran yang ingin dirubah.

Pelaksanaan *self management* dalam penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan melalui 4 tahap, diantaranya adalah tahap pembentukan, tahap peralihan , tahap kegiatan dan tahap pengakhiran (Prayitno 2008:40). Konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Konseling kelompok ini diikuti oleh beberapa siswa yang memiliki masalah yang sama, yaitu motivasi belajar rendah dan mereka berkeinginan untuk saling bertukar pikiran sehubungan dengan cara mengatasi masalah yang dihadapi dan mengembangkan potensinya.

2. Hal yang perlu diperhatikan dalam Pelaksanaan Teknik *Self Management*.

Istilah *self management* mengacu pada harapan agar konseli dapat lebih aktif dalam proses konseling. Keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang akan dibentuk. Comier & Comier (dalam Hartono dan Soedarmadji, 2012:125)

menyatakan bahwa ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu:

- a. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling. Keaktifan konseli dalam proses konseling dapat membantu mempermudah konseli menemukan jalan keluar dari permasalahannya.
- b. Konseli didorong untuk melakukan instropeksi terhadap diri sendiri dan mengajari aspek–aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu ketrampilan yang lebih spesifik.
- c. Konseli harus berfikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal. Kejadian internal merupakan suatu kejadian yang terjadi dan dialami oleh konseli.
- d. Konseli memiliki tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai. Hasil yang ingin dicapai adalah perubahan perilaku pada diri konseli kearah yang lebih baik.

3. Faktor – Faktor dalam Pelaksanaan Teknik *Self Management*

Comier & Comier (dalam Hartono dan Soedarmaji, 2012 :126) menyatakan bahwa agar pelaksanaan strategi *self management* ini dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. Adanya kombinasi beberapa startegi konseling dimana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* danyang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu.

- b. Konsekuensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu. Strategi yang digunakan akan berpengaruh pada suatu perubahan pada suatu perubahan perilaku pada diri konseli.
 - c. Bukti evaluasi diri konseli, penentuan sasaran dengan standar tinggi. Konseli melakukan evaluasi diri tentang perilaku yang akan dirubah dan menentukan sasaran perilaku tersebut.
 - d. Gunakan *self reinforcement* secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi tertentu. Dengan adanya perubahan pada diri siswa maka siswa menghadahi diri sendiri atas usaha yang telah dilakukannya.
 - e. Adanya dukungan eksternal dari lingkungan. Dukungan dari lingkungan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perubahan perilaku pada diri konseli.
4. Prinsip – Prinsip Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Walker (dalam Hadi 2005 : 208) menyatakan bahwa hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan pengelolaan diri, yaitu berhubungan dengan perilaku subyek itu sendiri dan lingkungan subyek. Dengan memenuhi 5 prinsip yaitu :

- a. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan tepat dan jelas. Perilaku yang akan dirubah harus ditentukan dengan jelas agar dapat dilakukan upaya perubahan secara maksimal.

- b. Perilaku alternatif sebagai treatment perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan subyek. Alternatif yang akan dilakukan harus sesuai dengan keadaan konseli.
 - c. Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada subyek, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh subyek. Dengan dilakukan perilaku sesuai dengan keinginan konseli maka kemungkinan hasil yang diperoleh akan sesuai dengan harapan konseli.
 - d. Tujuan treatment harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur. Dengan adanya tujuan treatment yang jelas maka treatment yang akan dilakukan dapat berjalan dengan terarah.
 - e. Subyek harus diberikan kemudahan dalam berkonsultasi ketika memerlukan bantuan dalam mengevaluasi atau treatment.
5. Teknik *Self Management* sebagai Salah Satu Teknik dalam Konseling Behavioral.

Behavioralisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa perubahan tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme ditandai oleh sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang dapat diamati (Corey, 2007:198). Teknik perubahan perilaku *self management* merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristik dan

teori kognitif sosial. Pencetus teknik *self management* adalah Comier&Comier. Teknik *self management* dapat membantu konseli menyelesaikan masalah karena di dalam konselimenyelesaikan masalah karena di dalam teknik ini menekankan pada konseli untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan yang sebelumnya menekankan pada bantuan orang lain.

6. Tujuan dan Manfaat Teknik *Self Management*

Tujuan dari dunia pendidikan adalah menghasilkan orang – orang yang mampu untuk mengeduksi diri sendiri, sehingga pelajar harus mampu untuk mengatur hidup sendiri, mengatur tujuan dan menyediakan penguat diri sendiri. Kehidupan yang penuh dengan tugas–tugas menuntut dibutuhkannya kemampuan untuk melakukan *self management*.

Tujuan dari teknik *self management* yaitu :

- a) Memberikan peran yang aktif pada siswa dalam proses konseling.
- b) Keterampilan siswa dapat bertahan samapi diluar sesi konseling.
- c) Perubahan yang tepat dan menetap dengan aragan yang tepat.
- d) Menciptakan ketrampilan belajar yang baru sesuai harapan.
- e) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

(Nurzaakiyah : 2013)

Sedangkan manfaat *self management* adalah sebagai berikut:

- a) Membantu individu untuk mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.

- b) Dengan melibatkan individu secara aktif maka menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka ia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- d) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka (Lutfi,2009)

7. Kelebihan *Self Management*

Teknik *self management* memiliki beberapa kelebihan yaitu:

- a. Penggunaan *self management* atau pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.
- b. Teknik *self management* merupakan suatu pendekatan yang urah dan praktis.
- c. Teknik *self management* mudah digunakan, dalam penelitian jarang seorang menolak terapi atau menolak penggunaan instruksi program *self management*.

- d. Teknik *self management* dapat menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak. (Lutfi :2009)

8. Kendala dalam Teknik *Self Management*

- a. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
- b. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskriptifkan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
- c. Lingkungan sekitar dan keadaan individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks
- d. Individu bersifat independent
- e. Konselor memaksa program pada konseli.
- f. Kurang dukungan dari lingkungan (Lutfi,2009)

9. Langkah–langkah Teknik *Self Management*

Menurut Sukadji (Gantina, 2016 : 182) pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah–langkah sebagai berikut:

- a. Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku.

b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan targer tingkah laku yang telah dibuat konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspetasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai,

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

D. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa

Permasalahan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran di sekolah sangat beragam. Baik dari segi pendidik maupun dari segi anak didik. Salah satunya adalah pencapaian hasil belajar anak yang kurang optimal. Hal itu dikarenakan motivasi belajar masih rendah sehingga kemampuan yang dimiliki belum dapat diterapkan secara maksimal. Salah satu cara meningkatkan motivasi belajar adalah dengan menerapkan layanan konseling. Adapun beberapa teknik yang

dapat digunakan pada beberapa masalah terkait diri sendiri dimana tingkat laku dapat dirubah berdasarkan kemauan sendiri. *Self management* salah satunya sebagai teknik konseling yang digunakan melalui konseling kelompok. Ini bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku tertentu (pikiran, perasaan, tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa – peristiwa dalam lingkungan.

Teknik *self management* terdiri dari *self monitoring* adalah upaya klien untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya dan interaksi dengan peristiwa lingkungane. *Stimulus control* adalah merangsang sebelum *Antecedent* atau isyarat / pedoman petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku. *Self reward* adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan.

Pada siswa yang memiliki motivasi belajar rendah dapat diberikan bantuan melalui teknik *self management* . Teknik *self management* merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori *behavioristic* dan teori *kognitif social*. Hilgard (2004:217) berpendapat bahwa *self management* (pengelolaan diri) merupakan pemantauan atau pengamatan sikap diri sendiri dan penggunaan berbagai teknik untuk mengubah sikap. *Self management* adalah proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya dengan dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi. Teknik perubahan perilaku *self management* merupakan salah satu dari

penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristik dan teori kognitif anti sosial. Hal ini merupakan hal baru dalam membantu konseli menyelesaikan masalah karena di dalam teknik ini menekankan pada konseli untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan yang sebelumnya menekankan pada bantuan orang lain. Sehingga pada diri siswa tersebut dapat mengarahkan diri sendiri dalam perubahan tingkah lakunya, dalam hal ini adalah meningkatkan motivasi belajar melalui beberapa tahap – tahap dalam teknik pengelolaan diri.

Salah satu strategi yang direkomendasikan efektif untuk membantu siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah yaitu dengan startegi teknik *self management*. Teknik *self management* dapat digunakan dalam penanganan permasalahan motivasi belajar rendah, dengan mengacu pendapat Nursalim (Nikmatus 2005 :147-148) bahwa teknik ini dapat digunakan untk mengatasi permasalahan siswa terkait dengan prestasi belajar. Dilakukan dalam suasana konseling kelompok agar siswa yang mengalami permasalahan akan lebih mudah membicarakan permasalahan yang mereka hadapi bersama–sama dengan anggota kelompok lain (Winkel dan Hastuti, 2012 : 593) melalui tahapan konseling kelompok, yaitu (1) Tahap pembentukan, (2) Tahap peralihan, (3) Tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran. Siswa yang memiliki permasalahan motivasi belajar yang rendah akan bersama-sama membahas permasalahan tersebut, salaing bertukar pikiran bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut.

E. Kerangka Berfikir

Motivasi sangat penting dalam kegiatan belajar mengajar, sebab adanya motivasi mendorong semangat belajar dan sebaliknya kurang adanya motivasi akan melemahkan semangat belajar. Untuk mengurangi masalah kesulitan siswa dalam meningkatkan motivasi belajar dibutuhkan layanan konseling dengan menggunakan teknik *self management*, sehingga mereka mampu meningkatkan motivasi belajar.



Gambar 1. Kerangka berfikir

Keterangan :

- a. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah
- b. Kurangnya motivasi belajar yang menjadi masalah siswa

- c. Konseling kelompok dengan teknik *self management* sebagai solusi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.
- d. Motivasi belajar siswa meningkat setelah diberikan teknik *self management*

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar pada siswa.

BAB III

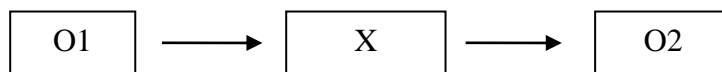
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *metode one group pretest – posttest*. Penelitian ini akan menggunakan desain penelitian dengan *pre-eksperimen design*.

Bentuk *pre – eksperimen design* yang digunakan yaitu *one group pretest posttest design*. Metode *one group pretest – posttest design* adalah satu kelompok tes yang diberikan dengan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapat perlakuan tertentu. Dalam rancangan ini subyek dikenakan 2 kali pengukuran. Pengukuran yang pertama (*pre test*) dilakukan untuk melihat tingkat motivasi belajar pada siswa sebelum subyek penelitian diberikan perlakuan dan pengukuran ke dua (*post test*) dilakukan untuk mengukur tingkat motivasi belajar siswa sesudah subjek penelitian diberikan perlakuan.

Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan :

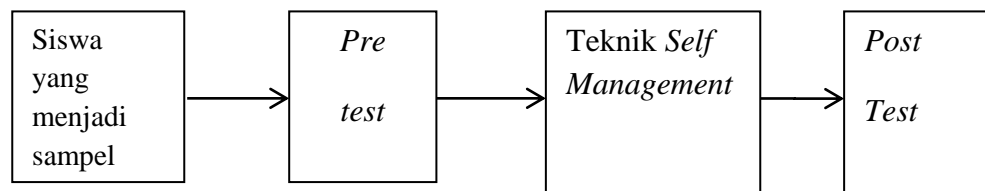
O1 : *Pre test* (motivasi belajar pada siswa)

X : Pemberian perlakuan (teknik *self management*)

02 : *Post test* (motivasi belajar pada siswa)

Adapun langkah–langkah dari model ini adalah:

1. Memberikan *pretest* untuk kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan.
2. Memberikan perlakuan menggunakan teknik *self management*.
3. Memberikan *post test* kepada siswa yang telah mendapatkan teknik *self management*. Pelaksanaan langkah – langkah tersebut untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini:



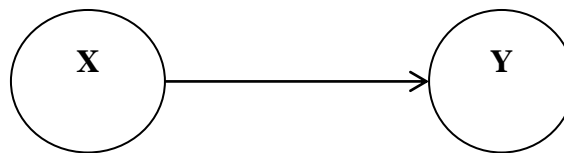
Gambar 3. Pelaksanaan Penelitian

B. Variabel Penelitian

Penelitian pada hakikatnya adalah kegiatan yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diharapkan oleh penelitian. Agar penelitian dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya maka diperlukan alat yang sesuai. Variabel sangat penting karna mengandung hal–hal yang akan diteliti. Sugiyono (2014:61) menjelaskan variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu

yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (*Independent*), penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *Self Management*
2. Variabel terikat (*Dependent*), penelitian ini adalah motivasi belajar.



Gambar 4. Hubungan Antar Variabel

Variabel X mempengaruhi variabel Y. Konseling kelompok dengan teknik *self management* merupakan variabel bebas (X) yang mempengaruhi peningkatan motivasi belajar pada siswa sebagai variabel terikat (Y).

C. Definisi Operasional Variabel

1. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*.

Teknik *Self Management* adalah teknik yang memberikan kesempatan pada individu untuk mengatur perilakunya sendiri dan mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih baik melalui beberapa tahap, yaitu tahap memonitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian pengukuhan, penghapusan, atau hukuman.

2. Motivasi Belajar Siswa

Motivasi belajar adalah dorongan yang timbul dari individu sebagai penggerak untuk melakukan suatu tindakan atau usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau dikehendakinya. Namun dalam proses belajar masih dijumpai siswa dengan motivasi belajar rendah. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah akan memperoleh hambatan dalam pencapaian prestasi belajarnya. Motivasi belajar siswa ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Indikator dari motivasi belajar rendah adalah sebagai berikut:

- a. Hasrat untuk berhasil
- b. Kebutuhan dalam belajar
- c. Memiliki harapan untuk cita – cita
- d. Penghargaan dalam belajar
- e. Kegiatan yang menarik dalam belajar
- f. Kondisi lingkungan belajar

D. Subyek Penelitian

Subyek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Hal – hal yang berhubungan dengan subyek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014 : 80).Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII D di SMP N 8 Magelang yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2014: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 siswa di SMP N 8 Magelang yang memiliki motivasi belajar rendah.

3. Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok penelitian, menggunakan teknik sampling yang disebut *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakter yang ditentukan.

Secara rinci karakteristik penelitian ini adalah :

- a. Siswa kelas VIII
- b. Memiliki motivasi belajar rendah

E. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan angket atau kuesioner diberikan kepada siswa kelas VIII SMP N 8 Magelang

1. Angket (*Kuesioner*)

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari reponden dalam arti tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya (Suharsimi, 2006 :151) Pengertian lain diungkap oleh Sugiyono (2014:165) yang mengemukakan bahwa angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan angket adalah teknik cara pengambilan data atau informasi dari responden untuk mengetahui hal – hal yang diketahui oleh peneliti dengan sejumlah pernyataan yang telah disusun oleh peneliti.

2. Kelebihan Angket

- a. Responden dapat menjawab dengan bebas tanpa dipengaruhi oleh hubungan dengan peneliti, dan waktu relative lama sehingga obyektifitas dapat terjamin.
- b. Informasi data terkumpul lebih mudah karena itemnya homogeny.
- c. Dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari jumlah responden yang dijadikan sampel.

3. Langkah – Langkah Menyusun Angket

Angket disusun sendiri oleh peneliti dengan prosedur penyusunan angket sebagai berikut :

- 1) Menyusun kisi – kisi angket
- 2) Menyusun pertanyaan – pertanyaan dan bentuk jawaban yang diinginkan, berstruktur atau tidak berstruktur. Setiap pertanyaan harus menggambarkan atau mencerminkan data yang diperlukan.
- 3) Membuat pedoman atau petunjuk cara menjawab pertanyaan, sehingga memudahkan siswa untuk menjawab
- 4) Jika angket sudah tersusun dengan baik, peneliti megonsultasikan kepada pihak terkait seperti guru dan pembimbing sekolah
- 5) Dilaksanakan uji di lapangan sehingga dapat diketahui kelemahan kelemahannya
- 6) Menggunakan angket sesuai dengan jumlah peserta didik

Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan angket tertutup yaitu angket yang di dalamnya sudah berisi butiran – butiran item yang harus dijawab oleh responden secara jujur dan sesuai dengan keadaan responden yang sebenarnya. Angket yang disebar oleh peneliti terdiri atas pertanyaan – pertanyaan positif (*favourabel*) dan pernyataan negative (*unfavourabel*) dan berbentuk *checklist* sedangkan untuk mengetahui tinggi rendahnya motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa. Metode yang digunakan adalah skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun skor pada skala motivasi belajar sebagai berikut:

Tabel: 1
Penilaian Skor Angket Motivasi Belajar

Jawaban	Item positif	Item negative
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

(Sugiyono,2014:94)

Aspek yang dikembangkan dalam angket ini terdiri atas dua aspek yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang tersaji dalam tabel berikut :

Tabel: 2
Kisi – kisi Motivasi Belajar Siswa sebelum *Try Out*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		+	-	
Intrinsik	1. Hasrat untuk berhasil	1, 5, 27, 30, 41	7, 12, 33, 44, 51	10
	2. Kebutuhan dalam belajar	4, 15, 19, 6,2	38, 55, 16, 52, 43	10
	3. Memiliki harapan untuk cita – cita	42, 35, 57, 10, 3	8, 22, 46, 31, 18	10

Ekstrinsik	1. Penghargaan dalam belajar	40, 37, 45, 48, 54	50, 21, 24, 26, 9	10
	2. Kegiatan yang menarik dalam belajar	11, 17, 20, 13, 28	25, 34, 56, 59, 49	10
	3. Kondisi lingkungan belajar	36, 58, 23, 14, 29	32, 39, 53, 47, 60	10
Jumlah				60

Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *post test*, terlebih dahulu peneliti melakukan *try out* angket. Pelaksanaan *try out* angket motivasi belajar dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrument yang digunakan dalam penelitian ini. *Try out* terpakai, maksudnya adalah data *try out* digunakan untuk dua kepentingan, yaitu untuk mencari validitas dan reliabilitas instrument sekaligus digunakan untuk *pre test*. *Try out* dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2016, siswa yang hadir pada *try out* berjumlah 30 siswa dari kelas VIIID. Angket yang digunakan berjumlah 60 butir item pernyataan. Kemudian hasil *try out* dianalisis untuk diuji validitas dan reliabilitasnya. Kemudian hasil *try out* dianalisis untuk diuji validitas dan reliabilitasnya.

a. *Try Out* instrument

Pelaksanaan *try out* instrument akan dilakukan pada 29 Oktober 2016.

Siswa yang akan disertakan dalam *try out* berjumlah 30 siswa. Angket yang

digunakan berisi 60 item pernyataan. Kemudian hasil *try out* di analisis untuk di uji validitas dan reliabilitas, berikut penjelasannya:

1) Uji Validitas Instrumen

Analisis butir menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 60 item pernyataan dengan N jumlah 30 (jumlah sample *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dari 30 subyek uji coba diperoleh r_{tabel} sebesar 0,374 dan tingkat signifikansi 5%. Berdasarkan hasil *try out* angket motivasi belajar yang terdiri dari 60 item pernyataan diperoleh 40 item pernyataan valid dan 20 item pernyataan gugur. Hasil uji validitas instrument diujikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel: 3
Hasil Uji Validitas

No item	R table	R hitung	Ket
Item_1	0,374	0,634	Valid
Item_2	0,374	0,075	Gugur
Item_3	0,374	0,384	Valid
Item_4	0,374	0,187	Gugur
Item_5	0,374	-0,232	Gugur
Item_6	0,374	0,420	Valid
Item_7	0,374	0,429	Valid
Item_8	0,374	0,129	Gugur
Item_9	0,374	0,377	Valid
Item_10	0,374	0,031	Gugur
Item_11	0,374	0,469	Valid
Item_12	0,374	0,089	Gugur
Item_13	0,374	0,300	Gugur
Item_14	0,374	0,203	Gugur
Item_15	0,374	0,415	Valid

No item	R table	R hitung	Ket
Item_31	0,374	0,559	Valid
Item_32	0,374	0,463	Valid
Item_33	0,374	0,385	Valid
Item_34	0,374	0,485	Valid
Item_35	0,374	0,534	Valid
Item_36	0,374	0,484	Valid
Item_37	0,374	0,573	Valid
Item_38	0,374	0,474	Valid
Item_39	0,374	0,480	Valid
Item_40	0,374	0,278	Gugur
Item_41	0,374	0,042	Gugur
Item_42	0,374	0,410	Valid
Item_43	0,374	0,264	Gugur
Item_44	0,374	0,395	Valid
Item_45	0,374	0,054	Gugur

Item_16	0,374	0,686	Valid
Item_17	0,374	0,219	Gugur
Item_18	0,374	0,267	Gugur
Item_19	0,374	0,480	Valid
Item_20	0,374	0,267	Gugur
Item_21	0,374	0,449	Valid
Item_22	0,374	0,496	Valid
Item_23	0,374	0,547	Valid
Item_24	0,374	0,393	Valid
Item_25	0,374	0,565	Valid
Item_26	0,374	0,393	Valid
Item_27	0,374	-0,015	Gugur
Item_28	0,374	0,445	Valid
Item_29	0,374	0,143	Gugur
Item_30	0,374	-0,023	Gugur

Item_46	0,374	0,463	Valid
Item_47	0,374	0,563	Valid
Item_48	0,374	0,229	Gugur
Item_49	0,374	0,562	Valid
Item_50	0,374	0,385	Valid
Item_51	0,374	0,572	Valid
Item_52	0,374	0,781	Valid
Item_53	0,374	0,441	Valid
Item_54	0,374	0,422	Valid
Item_55	0,374	0,568	Valid
Item_56	0,374	0,652	Valid
Item_57	0,374	0,378	Valid
Item_58	0,374	0,547	Valid
Item_59	0,374	0,279	Gugur
Item_60	0,374	0,414	Valid

Berdasarkan hasil *try out* terpakai tersebut diperoleh daftar item angket valid motivasi

belajar dalam table berikut :

Tabel: 4
Kisi-Kisi Angket Sesudah *Try Out*

variabel	aspek	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Motivasi belajar	intrinsik	1. Hasrat untuk berhasil	1	4, 19, 27, 32	5
		2. Kebutuhan dalam belajar	3,7,9	8, 24, 33, 36	7
		3. Memiliki harapan untuk cita – cita	2, 21, 26, 38	11, 17, 28	7
	ekstrinsik	1. Penghargaan dalam belajar	23,35	5, 10, 13, 15, 31	7
2. Kegiatan yang menarik Dalam belajar		6,16	14, 20, 30, 37	6	

		3. Kondisi lingkungan belajar	12, 22, 39	18, 25, 29, 34, 40	8
Jumlah					40

1. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai r_{tabel} besar dari taraf signifikansi 5% dengan nilai N 30 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*, diperoleh koefisiensi *alpha* pada variable tentang motivasi belajar lebih besar dari r_{tabel} ($0,890 > 0,374$), sehingga item dalam skala ini dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

Tabel: 5
Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.890	.889	60

F. Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis atau diolah yaitu data hasil pengukuran awal terhadap motivasi belajar siswa dan data hasil pengukuran akhir motivasi belajar siswa. Data yang dimaksud yaitu nilai atau skor tentang motivasi belajar yang diperoleh subyek yang berupa data kuantitatif atau berbentuk angka-angka.

Pengujian hipotesis dengan data kuantitatif menggunakan metode statistik, dengan memperhatikan hasil dari pengujian prasyarat apabila hasil penelitian menunjukkan data berdistribusi normal atau homogen, maka digunakan uji hipotesis parametris, sedangkan apabila hasil pengujian prasyarat tidak berdistribusi normal atau homogen maupun hanya salah satu diantaranya bisa normal saja atau homogen saja, maka digunakan uji hipotesis nonparametris. Penelitian ini menggunakan pengujian hipotesis dengan bantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*. Uji hipotesis nonparametris yang digunakan *Wilcoxon Test* / Uji Peringkat Bertanda, pengujian melalui statistik nonparametris *Wilcoxon Test* digunakan karena data tidak berdistribusi normal dan jumlah sampel kecil atau kurang dari 30 (<30) (Santoso, 2009 : 24)

G. Prosedur Penelitian

1. Persiapan penelitian

a. Pengajuan proposal dan rancangan penelitian (Proposal Penelitian)

Penulis mengajukan judul penelitian, kajian teori yang melandasi penelitian dan rancangan penelitian kepada pembimbing, baik pembimbing I maupun pembimbing II pada bulan Januari 2016

b. Pengajuan kerjasama

Peneliti mengajukan kerjasama kepada pihak terkait yaitu SMP N 8 Magelang dengan mengajukan surat izin penelitian dari fakultas dan

proposal penelitian telah disetujui oleh pembimbing I dan pembimbing II pada bulan Oktober

c. Penyusunan Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan adalah angket tentang motivasi belajar siswa. Angket ini berisikan pernyataan-pernyataan yang harus di jawab oleh siswa. Pernyataan-pernyataan di dalam angket berupa pernyataan-pernyataan positif (*favourabel*) dan pernyataan negative (*unfavourabel*). Aspek yang dikembangkan dalam angket ini atas dua aspek yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik.

- 1) Membuat kisi – kisi angket
- 2) Mengadakan *try out* atau uji coba sebelum pelaksanaan penelitian, tujuannya adalah :
 - a) Menguji validitas dan reliabilitas item angket.
 - b) Menguji apakah responden dapat mengetahui dan memahami dengan benar setiap item angket.
- 3) Memberikan angket kepada responden
- 4) Sebelum angket dikerjakan oleh responden, terlebih dahulu peneliti menjelaskan cara mengisinya agar jawaban sesuai dengan keadaan responden yang sebenarnya.
- 5) Penarikan angket motivasi belajar siswa.
- 6) Pengolahan hasil angket motivasi belajar siswa.
- 7) Membuat kisi-kisi RPL

2. Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan pada tahap ini adalah:

a. Pelaksanaan *pre test*

- 1) Menentukan sampel penelitian sebesar 8 siswa SMP N 8 Magelang.
- 2) Penyebaran angket motivasi belajar siswa kepada 8 siswa.
- 3) Mengumpulkan data setelah responden mengerjakan angket, peneliti segera memeriksa seluruh angket kemudian memberikan skor sesuai dengan jawaban yang telah diberikan responden.
- 4) Memberi skor angket dan menyusun kedalam tabel.
- 5) Menyusun data penelitian dengan teknik analisis yang digunakan.

b. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan pada bulan November sampai dengan tanggal 1 Desember 2016.

- 1) Mengumpulkan siswa yang telah mengikuti kegiatan *pre test*.
- 2) Mengoreksi daftar hasil siswa, agar sesuai dengan kondisi jumlah siswa yang telah mengikuti *pretest*.
- 3) Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan selama 6 kali pertemuan dengan materi yang telah dipersiapkan, adapun kisi-kisi materi konseling kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel: 6
Kisi-kisi RPL

Per-temuan	Materi Konseling Kelompok	Kompetensi yang ingin dicapai	Waktu
1	Konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> dan motivasi belajar dalam aspek hasrat untuk berhasil	a. Agar konseli memahami arti hasrat untuk berhasil dalam motivasi belajar. b. Konseli dapat memahami arti teknik <i>self management</i> , manfaat, prinsip dan langkah-langkah pemberian teknik <i>self management</i>	45 menit
2	Konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> memonitor diri/observasi dan motivasi belajar dalam aspek kebutuhan belajar	konseli dapat mencatat segala sesuatu tentang dirinya dalam interaksinya dengan lingkungan terutama tentang motivasi belajar dalam aspek kebutuhan belajar	45 menit
3	Konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> tahap evaluasi diri dan motivasi belajar dalam aspek kebutuhan dalam belajar	Konseli dapat membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat konseli.	45 menit
4	Konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>	Konseli dapat mengatur dan memperkuat perilakunya dan perasaan yang diinginkan melalui	45 menit

	tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman dan motivasi belajar dalam aspek penghargaan dalam belajar	konsekuensi yang dihasilkan sendiri.	
5	kelompok dengan teknik <i>self management</i> tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman dan motivasi dalam aspek kegiatan yang menarik dalam belajar	Konseli mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dan dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan	45 menit
6	kelompok dengan teknik <i>self management</i> tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman dan motivasi dalam aspek kondisi lingkungan belajar	Konseli membuat konsekuensi atas target-target yang telah ditentukan	45 menit

4) Setiap pertemuan dilakukan selama 45 menit, Dengan menggunakan alat dan bahan seperti buku, alat tulis, dan laptop.

c. Pelaksanaan *post test*

1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *post test*.

- 2) Membagikan angket untuk *post test*.
- 3) Mengoreksi hasil pengisian angket *post test* dan mentabulasi sesuai dengan pedoman.
- 4) Menganalisis hasil interpretasi pada hasil analisis tersebut.
- 5) Memberikan hasil interpretasi pada hasil analisis tersebut.
- 6) Memberikan informasi hasil analisis kepada pihak sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan Teori

Motivasi belajar adalah dorongan yang timbul dari individu sebagai pegerak untuk melakukan suatu tindakan atau usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau dikehendakinya. Dorongan siswa dalam kegiatan belajar.

Penerapan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah layanan mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai masalah melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan suatu usaha individu untuk mengatur diri sendiri mengubah sikap atau tingkah laku sasaran yang ingin dirubah. Dalam hal ini diberikan teknik *self management* agar ada peningkatan motivasi belajar dari siswa yang mengalami motivasi belajar rendah dengan cara membantu siswa mengelola dirinya sesuai dengan kesepakatan bersama antara anggota dan konselor.

Self management dapat berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

2. Kesimpulan hasil penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 8 Magelang Tahun Ajaran 2016/1017. Berdasarkan hasil dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal tersebut terbukti setelah diberikan penerapan teknik *self management* skor *pre test* dan *post test* mengalami peningkatan sebesar 17,7%. Dengan bantuan program komputer program *SPSS 16.00 for windows* diperoleh rata-rata *pretest* sebesar 104,25 dan setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dengan hasil *posttest* menjadi 121,62 dengan hasil sign sebesar 0,012. Ini artinya bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

B. Saran

1. Bagi kepala sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu rujukan untuk menginstruksikan kepada Guru BK agar menggunakan teknik *self management* meningkatkan motivasi belajar siswa.

2. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang motivasi belajar yaitu dengan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Ahmadi, Abu. 2013. *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Alamri, Nurdjana. 2015. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah". *Jurnal Konseling Gusjigang*. Vol 1
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktik Konseling Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Dimiyati, Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Djamarah, Bahri Syaiful. 2010. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Djamarah dan Zain. 2013. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Hadi, Purwaka. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Hamalik, Oemar. 2007. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Hartono dan Soedarmadji, B. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana
- Hilgard, Ernest. 2004. *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga
- Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks
- Lutfi, Fauzan. 2009. *Praktek Teknik Self Management*. <<http://lutfifauzan.woedpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/>> (Diakses pada tanggal 10 Agustus 2016)
- Marwi, Trio Isnanyah, dan Drs. Sutijono, MM. 2012. "Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Mangement*) Untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar Siswa Kelas VIII MTs Al Rasyid Dander Bojonegoro". *Jurnal Psikologi dan Bimbingan* Vol.3
- Nurzaakiyah, Siti dan Nandang Budiman. 2013. "Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Body Dymorphic Disorder". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*. UPI
- Prayitno.& Erman Amti. 2008. *Dasar - Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

- Qomariyah, Nurul. 2011. "Efektifitas Pelatihan *Self Management* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMP:.. Tesis (Tidak Diterbitkan). Universitas Negeri Malang.
- Robert, E. Slavin. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Santoso, Singgih. 2009. *Statistik Non Parametrik*. PT Elex Media Komputindo.
- Sardiman. 2009. *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Rajawali
- Sholihah, Nikmatus. 2013. Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Tunadaksa *Cerebral Palcy* Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya. Jurnal BK Unesa. Vol 03.
- Soemanto, Wasty. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Sukmadinata, Nana S. 2007. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Sukardi, Dewa Ketut. 2003. *Management Bimbingan DanKonseling Di Sekolah*. Bandung: Alfa Beta
- Supriyatna, Mamat. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta : PT Rajagrafindo
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Uno, Hamzah B. 2012. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara
- Winkel. W, S. 2012. *Bimbingan dan Konseling di Isntitute Pendidikan*. Jakarta : PT Grasindo

