

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas XI MM 2 SMKMSalaman Kabupaten Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Iskhak Bagas Suryana

14.0301.0065

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

2019

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas XI MM 2 SMK M Salaman Kabupaten Magelang)

SKRIPSI



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh:
Iskhak Bagas Suryana
14.0301.0065

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA**

(Penelitian Pada Siswa Kelas XI MM 2 SMK M Salaman Kabupaten Magelang)



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

Oleh:
Iskhak Bagas Suryana
14.0301.0065

Magelang, 23 Januari 2019

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dra. Indriati, M.Pd
NIP. 19600328 198811 2 001

Paramita Nurini, M. Pd., Kons.
NIK. 168808162

PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA**
(Penelitian ada Siswa Kelas XI MIM 2 SMK M Salaman Kabupaten Magelang)

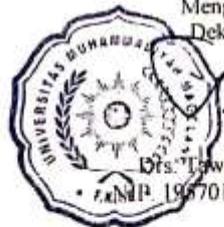
Oleh:
Iskhak Bagas Suryana
14.0301.0065

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan
Studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang



1. Dra. Indiaty, M.Pd. (Ketua/Anggota)
2. Paramita Nuraini, M.Pd.,Kons. (Sekertaris/Anggota)
3. Dr. Purwati, MS.,Kons. (Anggota)
4. Drs. Arie Supriyatno, M.Si. (Anggota)

Mengesahkan,
Dekan FKIP



Drs. Tawil, M.Pd.,Kons
NIP. 19670108 198503 2 003

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : **Iskhak Bagas Suryana**
NPM : 14.0301.0065
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiarasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 23 Januari 2019

Yang membuat pernyataan,


Iskhak Bagas Suryana
14.0301.0065

MOTTO

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah kamu bersedih hati, padahal kamu orang-orang yang paling tinggi derajatnya, jika kamu benar-benar orang yang beriman.”

(QS. Al-Imran: 139)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua Bapak Untung Supraptodan Ibu Komsatun, atas segala do'a dan dukungannya.
2. Almamaterku, Prodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang.

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA**

(Penelitian Pada Siswa Kelas XI MM 2 SMK M Salaman Kabupaten Magelang)

Iskhak Bagas Suryana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa kelas XI Multimedia 2 SMK Muhammadiyah Salaman.

Desain dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *pretest-posttest one group design*. Treatment dalam penelitian ini adalah konseling kelompok, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 Siswa di kelas XI Multimedia 2 SMK Muhammadiyah Salaman, teknik dalam menentukan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kategori. Teknik analisis menggunakan uji *Paired Samples T-test* dengan menggunakan program *Statistic Version 22.00*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan wawancara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa mengalami peningkatan setelah memperoleh konseling kelompok dengan rata-rata 14% dan hasil analisis uji *Paired Samples T-test* menunjukkan $p=0,004$. Hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa kelas XI Multimedia 2 di SMK Muhammadiyah Salaman.

Kata kunci : Konseling Kelompok Teknik Self Management, Motivasi Belajar

**THE EFFECTIVENESS OF GROUPS COUNSELING
WITHSELF MANAGEMENT TECHNIQUESTO INCREASE
STUDENT’S LEARNING MOTIVATION**
(Research on the MM 11th - II Students of SMK M SalamanMagelang District)

Iskhak Bagas Suryana

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling with self management techniques to improve learning motivation in students of the Multimedia 11th – 2 students of the SMK Muhammadiyah Salaman.

The design of this study was an experiment with a pretest-posttest one group design. The treatment of this study was group counseling, the sample of this study was 9 students of the Multimedia 11th – II of SMK Muhammadiyah Salaman, the technique of determining sample used purposive sampling technique by categories. The analysis technique used the Paired Samples T-test by using the Statistic Version 22.00 program. Data collection methods were questionnaires and interviews.

The results showed that students' learning motivation had increased after obtained group counseling with an average of 14% and the results of the Paired Samples T-test sign analysis showed $p = 0.004$, the results of the probability showed less than 0.05, the hypothesis H_a is accepted and H_o is rejected. Based on the results of the research can be concluded that group counseling is effective to improve student’s learning motivation of Multimedia 11th - IIstudents of SMK Muhammadiyah Salaman.

Keywords: Group Counseling Techniqe Self Management, Learning Motivation

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar”. Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons., Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Dewi Liana Sari, M.Pd.,Kons selaku Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Dra. Indiati, M.Pd., dan Paramita Nuraini, M.Sd.,Kons sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang selalu sabar dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi,
5. Dra. Marsilah selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah Salaman, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di

SMK Muhammadiyah Salaman , Guru BK dan seluruh guru mata pelajaran di SMK Muhammadiyah Salaman, yang telah berkenan membantu memberikan izin, bimbingan dan keluasaan waktu kepada penulis selama penulis menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar,

6. Dosen dan TU Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, yang selalu membimbing dan membantu penulis selama empat tahun masa perjuangan penulis sebagai seorang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang,
7. Teman-teman seperjuangan, pada program Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan dan motivasinya serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang turut membantu dan memberi dukungn,

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, 23 Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR	ISI xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Motivasi Belajar	11
B. Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i>	24
C. Konsep Dasar Teknik <i>Self Management</i>	30
D. Teknik-Teknik <i>Self Management</i>	31
E. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	33
F. Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	34

G. Tahap-Tahap Teknik <i>Self Management</i>	35
H. Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa	38
I. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	39
J. Kerangka Berfikir	41
K. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Rancangan Penelitian	43
B. Variabel Penelitian	44
C. Definisi Operasional Variabel	45
D. Subyek Penelitian	46
E. Metode Pengumpulan Data	47
F. Instrumen Penelitian	47
G. Validitas dan Reliabilitas	50
H. Prosedur Penelitian	53
I. Tahap Analisis Data	54
BAB IV HASIL PEMBAHASAN DAN PENELITIAN	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan	74
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	77
A. Simpulan	77
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Pretest Posttest One-Group Design</i> dengan satu perlakuan	43
Tabel 2	Penilaian Skor Angket Motivasi Belajar	47
Tabel 3	Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar Siswa	48
Tabel 4	Lembar Wawancara Sebelum Diberikan Perlakuan	49
Tabel 5	Lembar Wawancara Setelah Diberikan Perlakuan	50
Tabel 6	Uji Validitas Instrumen	52
Tabel 7	Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar	53
Tabel 8	Uji Reliabilitas	55
Tabel 9	Kategori Skor (<i>Skala Likert</i>) <i>Pretest</i> Angket Motivasi Belajar	57
Tabel 10	Hasil <i>Pretest</i>	58
Tabel 11	Hasil <i>Posttest</i>	65
Tabel 12	<i>Descriptive Stastic</i>	66
Tabel 13	Skor Peningkatan <i>Posttest</i>	67
Tabel 14	Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i>	69
Tabel 15	Hasil Uji Homogenitas	70
Tabel 16	Hasil Uji Beda <i>Paired Sample T Test</i>	71
Tabel 17	Hasil Wawancara Sebelum Diberikan Perlakuan	71
Tabel 18	Hasil Wawancara Setelah Diberikan Perlakuan	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Berfikir	41
Gambar 2	Langkah-langkah Model <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	44

DAFTAR GRAFIK

Gambar 1	Hasil <i>Pretest</i>	58
Gambar 2	Hasil <i>Posttets</i>	66
Gambar 3	Skor Peningkatan <i>Posttest</i>	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian	84
Lampiran 2	Bukti Pelaksanaan Penelitian	85
Lampiran 3	Lembar Wawancara Sebelum Diberikan Perlakuan	86
Lampiran 4	Lembar Wawancara Sebelum Diberikan Perlakuan.....	87
Lampiran 5	Angket Motivasi Belajar	89
Lampiran 6	Hasil <i>Try Out</i>	91
Lampiran 7	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	92
Lampiran 8	Angket <i>Pretest</i>	94
Lampiran 9	Hasil <i>Pretest</i>	98
Lampiran 10	Validasi Panduan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	99
Lampiran 11	Lembar Validasi	101
Lampiran 12	Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok	104
Lampiran 13	Angket <i>Posttest</i>	119
Lampiran 14	Hasil <i>Posttest</i>	122
Lampiran 15	Uji Normalitas dan Homogenitas	123
Lampiran 16	Uji <i>Descriptive Statistics</i>	125
Lampiran 17	Hasil Uji <i>Paired Samples Statistics</i>	126
Lampiran 18	Laporan Konseling Kelompok	127
Lampiran 19	Daftar Hadir	139
Lampiran 20	Dokumentasi Kegiatan	142

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah investasi yang sangat penting bagi bangsa dalam pembangunan ke arah kemajuan. Berdasarkan 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, ahlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan bagi diri masyarakat, bangsa, dan negara. Melalui belajar akan menghasilkan manusia-manusia cerdas dan terampil untuk mempersiapkan diri demi masadepan. Hal tersebut menjadi pendorong peserta didik untuk mencapai keberhasilan dalam belajar yaitu untuk memperoleh prestasi belajar yang baik.

Prestasi belajar dapat dijadikan 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 satunya adalah motivasi. Motivasi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan siswa dalam belajar. Motivasi merupakan suatu kekuatan yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan, termasuk belajar.

Belajar memerlukan motivasi sebab dalam melakukan kegiatan belajar 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 untuk mendorong mengubah energi yang nyata untuk mencapai tujuan tertentu.

Fenomena yang terjadi sekarang, banyak siswa yang mengalami penurunan semangat belajar, meninggalkan jam pelajaran tertentu, datang sekolah terlambat, bahkan tidak masuk sekolah dengan berbagai alasan. Sekarang ini 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 menjadi persoalan yang memprihatinkan bagi banyak kalangan. Berbagai upaya telah dilakukan oleh guru dan orang tua untuk mengurangi atau bahkan merubah kebiasaan negatif siswa dalam melakukan proses belajar salah satunya yaitu dengan memberikan informasi. Guru-guru berkewajiban untuk merancang, menciptakan situasi dan melaksanakan proses pembelajaran yang menarik dan memberikan 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 yang kuat.

Motivasi adalah dorongan yang timbul karena tingkah laku dan kegiatan manusia. Pada dasarnya motivasi memberi jawaban atas tiga persoalan yaitu kegiatan apa yang ingin dilakukan 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, 2007:112) 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.

Motivasi dalam kegiatan belajar sangat diperlukan, sebab apabila ada seseorang siswa 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 kebutuhan belajar. Oleh karena itu (Bahri, 2001:76) mengatakan bahwa itu siswa perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya

Siswa yang kurang memiliki motivasi belajar, akan merasa belajar adalah suatu hal yang sangat berat, tidak lagi menjadikan belajar sebagai kebutuhan sehingga menyebabkan kegagalan dari tujuan belajar itu sendiri. Namun begitu juga sebaliknya, ketika siswa memiliki motivasi

belajar tinggi maka belajar akan dijalani dengan perasaan senang. Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal terhadap siswa yang sedang dalam proses belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberap indikator atau unsur yang mendukung. Menurut (Uno, 2013:186) indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut : 1)Adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, 2)Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, 3)Adanya harapan dan cita-cita masa depan, 4)Adanya penghargaan dalam belajar, 5)Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, 6)Adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seorang siswa dapat belajar dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK di SMK Muhammadiyah Salaman pada tanggal 4 November 2018, ada 30% siswa siswi yang mengalami masalah motivasi belajar rendah. Permasalahan motivasi belajar kebanyakan dialami oleh siswa kelas XI. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa diantaranya: sering datang terlambat, berperilaku pasif dalam proses belajar dikelas, tidak mengerjakan PR atau tugas yang diberikan oleh guru, tidak peduli dengan nilai yang diperoleh, mudah menyerah bila mengerjakan tugas sekolah yang sulit, suka menyontek saat ulangan, dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh pihak sekolah.

Layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan motivasi belajar yaitu dengan konseling kelompok. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Erlangga, 2017)

dengan judul "Efektifitas Konseling Kelompok Dengan teknik *Self management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi" mendapatkan hasil bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat digunakan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi. Dari penelitian tersebut memberikan kontribusi bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengatasi masalah prokrastinasi pada siswa. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah permasalahannya. Penelitian tersebut meneliti tentang perilaku prokrastinasi sedangkan peneliti meneliti tentang motivasi belajar.

Berdasarkan kondisi diatas, dalam rangka meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI MM 2 SMK Muhammadiyah Salaman”.

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 siswa.

Alasan peneliti menggunakan teknik *self management* ini dalam meningkatkan motivasi belajar siswa yang rendah karena berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK dan Observasi yang dilakukan peneliti

saat pelaksanaan program Magang 3, bahwa siswa dengan jenjang pendidikan demikian apabila diberi perlakuan secara berlebihan atau kasar ketika mereka melanggar sesuatu yang tidak seharusnya, mereka tidak langsung akan berhenti dan tidak mengulangnya lagi malah yang sering terjadi mereka akan menganggap itu sebagai kebiasaan dan kebanggaan. Namun jika diberikan perlakuan yang sesuai dengan teknik *self management* yakni teknik yang memberikan kesempatan pada individu untuk mengatur perilakunya sendiri dan mengubah tingkah lakunya kearah yang lebih baik melalui beberapa tahap yaitu, tahap memonitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau penghukuman. Maka kemungkinan besar masalah belajar yang dialami siswa dapat diatasi.

Keunggulan dari teknik *self management* dibandingkan dengan teknik lain menurut Cormier (dalam *Richard Nelson Jones*2011:476) pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar, yaitu : menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi prosedur tersebut. Sehingga jika terjadi perubahan tingkah laku pada prosedur tersebut akan bertahan lama.

Teknik *self management* dikatakan berhasil jika siswa yang mulanya memiliki motivasi belajar rendah mampu mengontrol dirinya sehingga dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi serta mampu bertanggungjawab atas usaha yang dilakukannya. Dalam pelaksanaannya

teknik *self management* ini dilakukan melalui konseling kelompok. Konseling kelompok berguna membangun pribadi siswa dan memecahkan masalah yang dihadapi siswa. Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi dan berkomunikasi antar teman sebaya yang tidak ditemukan pada layanan konseling individu. Interaksi sosial yang berjalan secara terus menerus selama pelaksanaan layanan diharapkan tujuan yang sesuai dengan kebutuhan individu anggota kelompok akan tercapai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada studi pendahuluan, terungkap permasalahan yang dialami oleh siswa yaitu rendahnya motivasi belajar, diantaranya yaitu:

1. Adanya siswa datang ke sekolah terlambat.
2. Masih ada siswa yang berperilaku pasif saat proses pembelajaran di kelas, sehingga proses pembelajaran kurang efektif.
3. Adanya siswa yang tidak mengerjakan PR atau tugas yang diberikan oleh guru.
4. Adanya siswa yang tidak peduli dengan nilai yang diperoleh.
5. Adanya siswa yang mudah menyerah saat mengerjakan tugas yang sulit.
6. Masih ada siswa yang suka menyontek saat ulangan.
7. Adanya siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan pihak sekolah.

8. Belum adanya kajian mengenai konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar di SMK Muhammadiyah Salaman.

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang teridentifikasi tersebut, maka Peneliti membatasi masalah pada meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI MM 2 SMK Muhammadiyah Salaman dengan menggunakan layanan konselingkelompok dengan teknik *self management*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang penelitian diatas, maka Peneliti merumuskan masalah sebagai berikut. Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI MM 2 SMK Muhammadiyah Salaman ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI MM 2 SMK Muhammadiyah Salaman.

F. Manfaat Penelitian

Melihat dari masalah yang ada, maka dalam penelitian ini diarpkan akan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, baik manfaat yang bersifat praktis maupun teoritis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secra teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan keilmuan, khususnya dalam bimbingan dan konseling dan ketrampilan tentang penerapan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Sekolah

Sebagai bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik permasalahan motivasi belajar dan masukan bagi pihak sekolah agar lebih meningkatkan perhatian dan pengawasan terhadap siswa perihal motivasi belajar siswa di SMK Muhammadiyah Salaman.

b. Bagi Guru Pembimbing

Sebagai bahan masukan bagi guru pembimbing di SMK Muhammadiyah Salaman dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, salah satunya sebagai alternatif pemecahan masalah mengenai rendahnya motivasi belajar siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai tambahan referensi konseptual dalam pengembangan penelitian mengenai permasalahan motivasi belajar dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendakinya menurut(Sardirman,2010:57).

Kemudian (Huitt, 2004)mengatakan motivasi adalah suatu kondisi atau status internal (kadang-kadang diartikan sebagai kebutuhan, keinginan, atau hasrat) yang mengarahkan perilaku seseorang untuk aktif bertindak dalam rangka mencapai suatu tujuan. Menurut (Asad, 2011) motivasi adalah proses membangkitkan, mengarahkan, dan memantapkan perilaku arah suatu tujuan yang dimiliki seseorang.

Selanjutnya menurut (Hakim, 2011) menyatakan motivasi belajar adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu.Menurut (Sardiman, 2011) motivasi adalah daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, sebagai tujuan yang dikehendaki segera tercapai. Untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai, maka harus ada dorongan dari dalam diri individu itu sendiri. Dorongan

yang merupakan penggerak inilah yang dapat menimbulkan suatu kegiatan belajar dalam mencapai apa yang ingin dicapai.

Peneliti menyimpulkan bahwa motivasi itu sebagai sesuatu yang kompleks. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan terkait dengan persoalan kejiwaan, perasaan, dan juga emosi untuk kemudian melakukan sesuatu. Semua itu didorong karena adanya tujuan, kebutuhan, atau keinginan. Berdasarkan dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan, dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai.

2. Indikator Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal terhadap siswa yang sedang dalam proses belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Menurut (Uno, 2013:186), indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

a. Adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil.

Hasrat dan keinginan untuk berhasil dalam belajar dan dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya disebut motif berprestasi, yaitu motif untuk berhasil dalam melakukan suatu tugas dan pekerjaan atau motif untuk memperoleh kesempurnaan. Motif

semacam ini merupakan unsur kepribadian dan perilaku manusia, sesuatu yang berasal dari “dalam” diri manusia yang bersangkutan. Motif berprestasi adalah motif yang dapat dipelajari, sehingga motif itu dapat diperbaiki dan dikembangkan melalui proses belajar. Seseorang yang mempunyai motif berprestasi tinggi cenderung untuk berusaha menyelesaikan tugasnya secara tuntas, tanpa menunda-nunda pekerjaannya. Penyelesaian tugas semacam ini bukanlah dorongan dari luar diri, melainkan upaya pribadi.

b. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar.

Penyelesaian suatu tugas tidak selamanya dialatar belakangi oleh motif berprestasi atau keinginan untuk berhasil, terkadang individu menyelesaikan suatu pekerjaan sebaik orang yang memiliki motif berprestasi tinggi, justru karena dorongan menghindari kegagalan yang bersumber pada ketakutan akan kegagalan itu. Seseorang anak didik mungkin bekerja dengan tekun karena kalau tidak dapat mengerjakan tugasnya dengan baik maka dia akan mendapat malu dari dosennya, atau diolok-olok temannya, atau bahkan dihukum orang tua. Dari keterangan diatas nampak bahwa “keberhasilan” anak didik tersebut disebabkan oleh dorongan atau rangsangan dari luar dirinya.

c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan.

Harapan didasari pada keyakinan bahwa orang dipengaruhi oleh perasaan mereka tentang gambaran hasil tindakan mereka

contohnya orang yang menginginkan kenaikan pangkat akan menunjukkan kinerja yang baik kalau mereka menganggap kinerja yang tinggi diakui dan dihargai dengan kenaikan pangkat.

d. Adanya penghargaan dalam belajar.

Pernyataan verbal atau penghargaan dalam bentuk lainnya terhadap perilaku yang baik atau hasil belajar anak didik yang baik merupakan cara paling mudah dan efektif untuk meningkatkan motif belajar anak didik kepada hasil belajar yang lebih baik. Pernyataan seperti “bagus”, “hebat” dan lain-lain akan menyenangkan siswa, pernyataan verbal tersebut juga mengandung makna interkasi dan pengalaman pribadi yang langsung antara siswa dan guru, dan penyampaiannya konkret, sehingga merupakan suatu persetujuan pengakuan sosial, apalagi jika penghargaan verbal itu diberikan di depan orang banyak.

e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar.

Baik stimulasi maupun permainan merupakan salah satu proses yang sangat menarik menyebabkan proses belajar menjadi bermakna. Sesuatu yang bermakna akan selalu diingat, difahami dan dihargai. Seperti kegiatan belajar seperti diskusi, pengabdian masyarakat dan sebagainya.

f. Adanya lingkungan belajar yang kondusif.

Pada umumnya motif belajar yang bersifat pribadi muncul dalam tindakan individu setelah dibentuk lingkungan. Oleh karena itu

motif individu untuk melakukan sesuatu misalnya untuk belajar dengan baik, dapat dikembangkan, diperbaiki atau diubah melalui belajar dan latihan, dengan perkataan lain melalui pengaruh lingkungan. Lingkungan belajar yang kondusif salah satu faktor pendorong belajar anak didik, dengan demikian anak didik mampu memperoleh bantuan yang tepat dalam mengatasi kesulitan atau masalah dalam belajar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua aspek yang menjadi indikator pendorong motivasi belajar siswa, yaitu 1) dorongan internal : adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan dan 2) dorongan eksternal: adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif, dan adanya penghargaan dalam belajar.

3. Jenis-Jenis Motivasi Belajar

Motivasi belajar dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi instrinsik:

a. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena ada perangsang dari luar. Hal-hal yang dapat menimbulkan motivasi ekstrinsik, yang penting adalah:

- 1) Ganjaran-ganjaran, yang merupakan alat motivasi, yaitu alat yang bisa menimbulkan motivasi ekstrinsik. Ganjaran dapat menjadi pendorong bagi anak untuk belajar lebih baik.
 - 2) Hukuman-hukuman, biarpun merupakan alat pendidikan yang tidak menyenangkan. Alat pendidikan yang bersifat negatif, namun dapat juga dijadikan motivasi, alat pendorong untuk mempergiat belajarnya murid. Murid yang pernah mendapatkan hukuman, oleh karena kelalaian tidak mengerjakan tugas, maka ia akan berusaha untuk tidak memperoleh hukuman lagi. Hal ini berarti, bahwa ia didorong untuk selalu belajar.
 - 3) Persaingan atau kompetisi. Pesaingan sebenarnya adalah berdasarkan kepada dorongan untuk kedudukan dan penghargaan. Kebutuhan akan kedudukan dan penghargaan adalah merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, kompetisi dapat menjadi tenaga pendorong yang sangat besar. Kompetisi dapat terjadi dengan sendirinya, tetapi dapat pula diadakan secara sengaja oleh guru.
- b. Motivasi Intrinsik

Yang dimaksud dengan motivasi instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya dorongan dari luar, karena dalam diri setiap individu, sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Hal-hal yang dapat menimbulkan motivasi instrinsik yang penting adalah:

1) Adanya kebutuhan. Disebabkan oleh adanya kebutuhan, maka hal ini menjadi pendorong bagi anak untuk berbuat dan berusaha. Misalnya saja, anak ingin mengetahui isi cerita dari buku-buku komik. Keinginan untuk mengetahui isi cerita-cerita ini, dapat menjadi pendorong yang kuat bagi anak untuk belajar membaca. Karena, apabila ia telah dapat membaca, maka dapat berarti bahwa kebutuhannya ingin mengetahui isi cerita dari buku-buku komik itu telah bisa dipenuhi.

2) Adanya pengetahuan tentang kemajuannya sendiri. Dengan anak mengetahui hasil-hasil atau prestasinya sendiri, dengan mengetahui apakah ia ada kemajuan atau sebaliknya, ada kemunduran, maka hal ini dapat menjadi pendorong bagi anak untuk belajar lebih giat lagi.

3) Adanya aspirasi atau cita-cita. Cita-cita yang menjadi tujuan dari hidupnya, merupakan pendorong bagi seluruh kegiatan anak, pendorong bagi belajarnya. Disamping itu, cita-cita dari seorang anak sangat dipengaruhi oleh tingkat kemampuannya. Anak yang mempunyai tingkat kemampuan yang baik, umumnya mempunyai cita-cita yang lebih realistis, jika dibandingkan dengan anak yang mempunyai tingkat kemampuan yang kurang atau rendah.

Jadi motivasi belajar ada dua, yaitu: intrinsik dan ekstrinsik.

4. Fungsi Motivasi Belajar

Kegiatan belajar mengajar pada prosesnya apabila ada seseorang siswa misalnya tidak bisa berbuat sesuatu yang seharusnya dikerjakan,

maka perlu diselidiki sebab-sebabnya. Sebab-sebab itu bermacam-macam, mungkin ia tidak senang, mungkin ngantuk, ada problem pribadi dan lain-lain. Dalam hal ini berarti bahwa pada diri anak, tidak terjadi perubahan energi, tidak terangsang afeksinya untuk melakukan sesuatu, karena tidak memiliki tujuan atau kebutuhan belajar. Oleh karena itu, pemberian motivasi di sini sangat penting untuk mendorong siswa melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukan, yakni belajar. Pemberian motivasi merupakan hal yang sangat penting dalam belajar, yaitu:

- a. Motivasi merupakan suatu kegiatan pemilih dari tipe kegiatan di mana seseorang berkeinginan untuk melakukannya.
- b. Motivasi memberi semangat terhadap seorang peserta didik dalam kegiatan belajarnya.
- c. Motivasi memberi petunjuk pada tingkah laku.

Oleh karena itu, motivasi belajar penting diketahui oleh seorang guru. Pengetahuan dan pemahaman tentang motivasi belajar pada siswa, bermanfaat bagi guru. Manfaat tersebut, sebagai berikut:

- a. Membangkitkan, meningkatkan dan memelihara semangat siswa untuk belajar sampai berhasil, membangkitkan bila siswa tak bersemangat, meningkatkan bila semangat belajarnya timbul tenggelam, memelihara, bila semangatnya telah kuat untuk mencapai tujuan belajar.

- b. Mengetahui dan memahami motivasi belajar siswa di kelas bermacam- macam ragamnya, ada yang acuh tak acuh, ada yang tak memusatkan perhatian, ada yang bermain, disamping ada yang bersemangat belajar. Diantara yang bersemangat belajar, ada yang berhasil dan ada juga yang tidak berhasil. Dengan bermacam- macamnya motivasi belajar tersebut, maka guru dapat menggunakan berbagai strategi belajar-mengajar.
- c. Meningkatkan dan menyadarkan guru untuk memilih satu diantara bermacam-macam peran, seperti sebagai penasehat, fasilitator, teman diskusi, penyemangat, pemberi hadiah, atau pendidik. Peran pedagogis tersebut sudah barang tentu sesuai dengan perilaku siswa.
- d. Memberi peluang guru “unjuk kerja” rekayasa pedagogis. Tentang profesionalnya justru terletak pada "mengubah" siswa tak berminat, menjadi bersemangat belajar. "mengubah" siswa cerdas yang acuh tak acuh, menjadi bersemangat belajar.

Kemudian menurut (Hamalik, 2007) fungsi motivasi belajar adalah:

- a. Mendorong timbulnya kelakuan atas suatu perbuatan. Tanpa motivasi, tidak akan timbul perbuatan seperti belajar.
- b. Sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan kepada pencapaian tujuan yang diinginkan.

- c. Sebagai penggerak. Motivasi berfungsi sebagai mesin bagi mobil. Besar kecilnya motivasi, akan menentukan cepat atau lambat suatu pekerjaan.

5. Motivasi Dalam Belajar

Dalam perilaku belajar, terdapat motivasi belajar. Motivasi belajar tersebut ada yang ekstrinsik atau intrinsik. Penguatan motivasi-motivasi belajar tersebut, berada di tangan guru atau pendidik dan anggota masyarakat lain. Guru sebagai pendidik bertugas memperkuat motivasi belajar sepanjang hayat.

(Crow, 2002)selanjutnya memperjelas pentingnya motivasi dalam belajar sebagai berikut: “Belajar harus diberi motivasi dengan berbagai cara, sehingga minat yang dipentingkan dalam belajar itu, dibangun dari minat yang telah ada pada diri anak”.

Kegiatan belajar akan tercipta, apabila minat atau motif belajar yang ada dalam diri peserta didik itu, akan memperkuat motif ke arah tingkah laku tertentu, yaitu belajar. Minat itu dapat ditumbuhkan dengan cara:

- a. Membangkitkan suatu kebutuhan, yaitu kebutuhan untuk menghargai suatu keindahan, untuk mendapat penghargaan dan sebagainya.
- b. Menghubungkan dengan pengalaman yang lampau.

- c. Memberi kesempatan untuk mendapat hasil yang baik, knowing, sukses atau mengetahui sukses yang diperoleh individu itu, sebab sukses akan menimbulkan rasa puas.

Intensifpun berhubungan erat dengan motif. Intensif ialah kondisi atau situasi diluar diri individu, yang dapat meningkatkan atau menghambat suatu motif. Dalam dunia pendidikan, intensif memegang peranan penting, terutama bagi pendidik sebagai usaha untuk merangsang atau menghambat motif-motif tertentu. Misalnya pendidik memberi angka tertinggi bagi yang berprestasi baik. Motivasi ini tidak mudah dan tidak selalu dapat timbul. Oleh karena itu, perlu adanya tanggung jawab guru agar pengajaran berhasil dengan baik. Maka membangkitkan motivasi ekstrinsik ini menjadi kewajiban guru untuk melaksanakannya. Diharapkan lambat laun akan timbul kesadaran sendiri pada anak untuk belajar. Jadi, sasaran guru adalah untuk menimbulkan motivasi diri (*Self motivation*).

6. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Upaya dalam meningkatkan motivasi belajar anak dalam kegiatan belajar di sekolah, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh guru, hal tersebut diungkapkan oleh(Sardiman, 2011) yaitu:

- a. Memberi angka Angka dalam hal ini sebagai simbol dari nilai kegiatan belajarnya. Banyak siswa yang justru untuk mencapai angka/nilai yang baik. Sehingga yang dikejar hanyalah nilai ulangan atau nilai raport yang baik. Angka-angka yang baik itu

bagi para siswa merupakan motivasi yang sangat kuat. Yang perlu diingat oleh guru, bahwa pencapaian angka-angka tersebut belum merupakan hasil belajar yang sejati dan bermakna. Harapannya angka-angka tersebut dikaitkan dengan nilai afeksinya bukan sekedar kognitifnya saja.

- b. Hadiah dapat menjadi motivasi yang kuat, dimana siswa tertarik pada bidang tertentu yang akan diberikan hadiah. Tidak demikian jika hadiah diberikan untuk suatu pekerjaan yang tidak menarik menurut siswa.
- c. Kompetisi. Persaingan, baik yang individu atau kelompok, dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar. Karena terkadang jika ada saingan, siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mencapai hasil yang terbaik.
- d. *Ego-involvement*. Menumbuhkan kesadaran kepada siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai Tantangan sehingga bekerja keras adalah sebagai salah satu bentuk motivasi yang cukup penting. Bentuk kerja keras siswa dapat terlibat secara kognitif yaitu dengan mencari cara untuk dapat meningkatkan motivasi.
- e. Memberi Ulangan. Para siswa akan giat belajar kalau mengetahui akan diadakan ulangan. Tetapi ulangan jangan terlalu sering dilakukan karena akan membosankan dan akan jadi rutinitas belaka.

- f. Mengetahui Hasil. Mengetahui hasil belajar bisa dijadikan sebagai alat motivasi. Dengan mengetahui hasil belajarnya, siswa akan terdorong untuk belajar lebih giat. Apalagi jika hasil belajar itu mengalami kemajuan, siswa pasti akan berusaha mempertahankannya atau bahkan termotivasi untuk meningkatkannya.
- g. Pujian. Apabila ada siswa yang berhasil menyelesaikan tugasnya dengan baik, maka perlu diberikan pujian. Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif dan memberikan motivasi yang baik bagi siswa. Pemberiannya juga harus pada waktu yang tepat, sehingga akan memupuk suasana yang menyenangkan dan mempertinggi motivasi belajar serta sekaligus akan membangkitkan harga diri.
- d. Hukuman. Hukuman adalah bentuk reinforcement yang negatif, tetapi jika diberikan secara tepat dan bijaksana, bisa menjadi alat motivasi. Oleh karena itu, guru harus memahami prinsip-prinsip pemberian hukuman tersebut.

B. Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*.

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut (Latipun, 2008) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar.

Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Menurut (Winkel, 2003) konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang, demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.

Sedangkan menurut George M. Gazda dalam buku Winkel mengemukakan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.

Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*)

dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Ada beberapa tujuan konseling kelompok menurut(Dewa, 2008)yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Sedangkan menurut (Prayitno, 2004) dalam buku Tohirin menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa berkembang secara optimal.

Selanjutnya menurut (Prayitno, 2004) secara khusus yaitu fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif

dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu:

- a. Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan bersosialisasi dan berkomunikasi.
- b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk melatih pengembangan potensi, melatih sosialisasi dan komunikasi dengan orang lain, serta mengekspresikan diri dan mampu mengembangkan kepercayaan diri siswa dan juga untuk pengentasan masalah yang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

3. Asas-Asas Konseling Kelompok

Asas-asas yang digunakan dalam konseling kelompok menurut (Prayitno, 2004) yaitu:

- a. Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota kelompok (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, dan aktifitas kesehariannya).
- b. Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.

- c. Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luar yang berguna bagi dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik. Agar peserta didik mampu terbuka, guru pembimbing harus terlebih dulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Assas keterbukaan ini erat kaitannya dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan.
- d. Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan/kegiatan yang diberikan kepadanya.

4. Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan. Para ahli pada umumnya menggunakan istilah yang berbeda untuk tahapan-tahapan dalam layanan konseling kelompok namun intinya tetap sama.

Tahapan layanan konseling kelompok ada 4 yakni:

- a. Tahap pembentukan Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahapan ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan

pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tatacara dan asas-asas bimbingan kelompok. Selain itu pengenalan antara sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan dalam tahap ini.

- b. Tahap peralihan Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang dilakukan selanjutnya, menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- c. Tahap kegiatan Tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi , pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas.
- d. Tahap pengakhiran. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, meminta kepada para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan

anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan rasa penuh persahabatan.

C. Konsep Dasar Teknik *Self Management*

Self management menurut (Haristuti, 2007) merupakan salah satu teknik dalam kognitif perilaku yang memiliki asumsi bersifat deterministik tentang sifat dasar manusia, yakni manusia dipandang sebagai produk dari pengkondisian lingkungan. Manusia tidak hanya dibentuk, tetapi juga sebagai pembentuk lingkungannya. Pertama, memusatkan perhatian pada konseling sebagai pendekatan yang berorientasi pada tindakan, kedua meningkatkan perhatian konselor untuk memikirkan proses kognitif dan makna subjektif yang menjembatani efek peristiwa atau stimulus pada perilaku/respon, dan yang ketiga meningkatkan peran konseli untuk mengambil tanggung jawab bagi perilakunya sendiri (membantu meningkatkan motivasi berprestasi).

(Hilgard, 2004) 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 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 sosial.

Self management adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi (Nursalim, 2013).

(Corey, 2008) menyatakan bahwa “seringkali peserta didik menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilnya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan. Dalam kawasan seperti itu pendekatan pengarah diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa perubahan”.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas peneliti menyimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan salah satu strategi konseling yang dapat membantu konseli dalam mengontrol dan mengubah tingkah laku dengan mempertimbangkan aspek kognisi dan afeksi, dan juga konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan, sehingga perilaku tersebut dapat berubah lebih efektif.

D. Teknik-Teknik *Self Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana

Guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Konseling itu memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. (Gunarsa, 2011) menyatakan bahwa *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*).

- a. Pemantauan Diri (*self monitoring*) Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.
- b. Reinforcement yang positif (*self reward*) digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.
- c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :

- 1) Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya
- 2) Peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya
- 3) Peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self management*
- 4) Peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya
- 5) Pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri
- 6) Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*
- 7) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*). Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau antecedent atau respon tertentu.

E. Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Menurut Sukadji (dalam Komalasari, 2011), masalah- masalah tersebut dapat ditangani dengan menggunakan teknik yang ada dalam *self management*. Masalah tersebut antara lain yaitu:

- a. Perilaku yang tidak ada hubungan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.

- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c. Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli sedang menulis skripsi.

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling berakhir diharapkan konseli mampu mempola perilaku, pikiran, perasaan yang diharapkan dan mempertahankannya.

F. Manfaat Teknik *Self Management*

Penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Sementara Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan *self management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

G. Tahap-Tahap Teknik *Self Management*

Menurut (Komalasari, 2011), bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

- b. Tahap Evaluasi Diri. Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien pogram. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai
- c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Sedangkan menurut (Comier, 2013) terdapat tiga strategi *self management*, yaitu: (1) *self monitoring* (2) *stimulus-control* dan (3) *self reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan yaitu :

- 1.) *Self-Monitoring*. Menurut Comier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat

menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.

- 2.) *Stimulus-control* adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksanakannya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.
- 3.) *Self reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. (Sukardi, 20005) berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (a) menyajikan pengukuh seketika; (b) memilih pengukuh yang tepat; (c) memilih kualitas pengukuh; (d) mengatur kondisi situasional; (e) menentukan kuantitas pengukuh; dan (f) mengatur jadwal pengukuh. Untuk menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, maka peneliti memilih teknik manajemen diri atau *self management* dalam meningkatkan belajar peserta didik. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*.

Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai.

Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi manajemen diri, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya.

H. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Permasalahan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran di sekolah sangat beragam, baik dari segi pendidikan maupun dari segi anak didik. Salah satunya adalah pencapaian hasil belajar anak kurang optimal. Hal ini 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 tingkah laku dapat dirubah berdasarkan kemauan sendiri. *Self Management* salah satunya, sehingga 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 lingkungannya. *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 sosial*. 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 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 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 strategi teknik *self management*. Teknik *self management* dapat digunakan dalam penanganan permasalahan motivasi belajar rendah, dengan mengacu pendapat (Nursalim, 2013) bahwa teknik ini dapat digunakan untuk 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, 2003) melalui tahapan konseling kelompok, yaitu: 1) Tahap Pembentukan, 2) Tahap Peralihan, 3) Tahap Kegiatan, 4) Tahap Pengakhiran. Siswa yang memiliki permasalahan motivasi belajar yang rendah akan bersama-sama membahas permasalahan tersebut, saling bertukar pikiran bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut.

I. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Febrianti (2017) dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran Bandara di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung” mendapatkan hasil bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar. Kontribusi yang diberikan untuk penelitian ini adalah penggunaan teknik *self management* dalam

menghadapi sebuah masalah siswa yaitu kebiasaan siswa yang terlambat masuk sekolah, yang merupakan salah satu bentuk kurangnya sikap disiplin pada siswa.

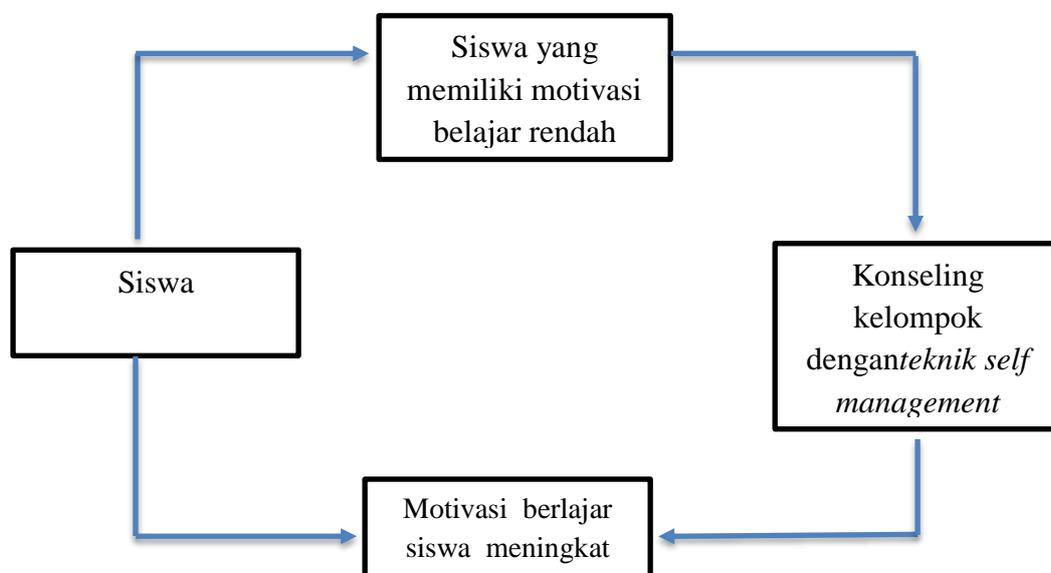
Permasalahan mengenai rendahnya motivasi belajar siswa ini bukan terjadi di Magelang saja. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Indiyarningsih, dkk (2014) dengan judul "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja", masalah rendahnya motivasi belajar siswa juga terjadi di tempat penelitian tersebut dilaksanakan, yaitu di Singaraja. Perbedaannya terletak pada pemberian layanan yang digunakan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan. Penelitian tersebut menggunakan layanan konseling behavioral sedangkan peneliti menggunakan layanan konseling kelompok. Namun arah penyelesaian masalahnya sama, yaitu meningkatkan motivasi belajar pada siswa.

Kemudian permasalahan mengenai rendahnya motivasi belajar siswa juga terjadi di Yogyakarta. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Faillasufah (2014) dengan judul "Efektifitas Konseling Kelompok Realita Untuk meningkatkan Motivasi Belajar Siswa". Perbedaannya terletak pada teknik yang digunakan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan. Penelitian tersebut menggunakan teknik

realita sedangkan peneliti menggunakan teknik self management. Kontribusi penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik self management dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan motivasi belajar yang dialami oleh siswa.

J. Kerangka Berfikir

Kerangka pemikiran menurut (Sugiono, 2013) merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa teknik *self management* dapat meningkatkan motifasi belajar akademik pada peserta didik, karena penggunaan teknik *self management* dapat membantu peserta didik untuk lebih pandai memanagemen dirinya sendiri. Berikut akan digambarkan alur kerangka pikir dalam penelitian ini:



Gambar 1
Kerangka Berfikir

K. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas, untuk memperoleh gambaran dan jawaban yang tepat dari permasalahan yang timbul, disusun hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini, yaitu “Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Efektif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XI MM 2 SMK Muhammadiyah Salaman”.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen (*pre-eksperimental*) dengan bentuk *Pretest Posttest One-Group Design*, dengan konseling kelompok dengan teknik *self managemen* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI MM 2 SMK Muhammadiyah Salaman. *Pretest Posttest One-Group Design* adalah desain yang dilakukan dua kali penilaian yaitu sebelum *Treatment* (O1) *pre test* dan sesudah *Treatment* (O2) *post test*, adapun pola sebagai berikut:

Tabel 1
***Pretest Posttest One-Group Design* dengan satu macam perlakuan**

O1	X	O2
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Keterangan :

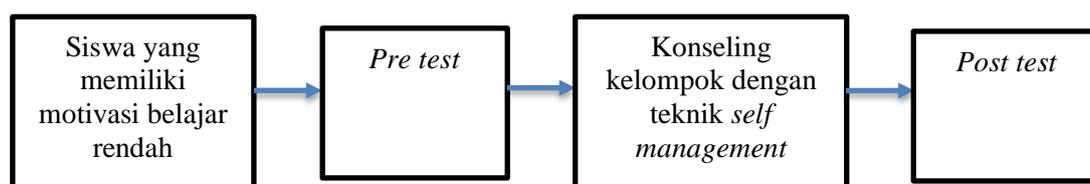
- O1 : *Pre test* (motivasi belajar siswa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*).
- X : Pemberian perlakuan (konseling kelompok dengan teknik *self management*).
- O2 : *Post test* (motivasi belajar siswa sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*).

Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan penelitian ini adalah:

1. Memberikan *pre test* untuk kondisi awal subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*.

2. Memberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management*.
3. Memberikan *post test* kepada siswa yang telah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Pelaksanaan langkah-langkah tersebut untuk dapat lebih jelasnya dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 2
Langkah-langkah model *One- Group Pretest-Posttest Design*

B. Variabel Penelitian

Penelitian pada hakikatnya adalah kegiatan yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diharapkan oleh peneliti, agar penelitian dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya, maka diperlukan alat yang sesuai. Variabel sangat penting karena mengandung hal yang akan diteliti. (Sugiono, 2013) menjelaskan variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variable yang digunakan dalam penelitian ini adalah variable bebas dan variable terikat.

1. Variable bebas (*independent*) penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.
2. Variable terikat (*dependent*) penelitian ini adalah motivasi belajar.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Mangement*.

Layanan yang memungkinkan siswa dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok, dengan memberikan kesempatan individu untuk mengatur perilakunya sendiri dan mengubah tingkah lakunya kearah yang lebih baik melalui beberapa tahap yaitu, tahap observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau penghukuman.

2. Motivasi Belajar.

Motivasi belajar adalah suatu kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendakinya. Indikator motivasi belajar adalah sebagai berikut :

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

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 obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2013). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI MM 2 SMK Muhammadiyah Salaman yang berjumlah 28 siswa.

2. Sampel

Menurut (Sugiono, 2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah 9 siswa kelas XI MM 2 SMK Muhammadiyah Salaman 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 subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI MM 2 SMK Muhammadiyah Salaman yang memiliki motivasi belajar rendah berdasarkan hasil angket motivasi belajar.

E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, (Sugiono, 2013). Data merupakan suatu bahan yang sangat diperlukan untuk diteliti, maka dari itu diperlukan suatu teknik pengumpulan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Banyak teknik untuk mengumpulkan data yang diperlukan, masing-masing cara mempunyai tujuan-tujuan tertentu dan kelebihan dan kelemahan masing-masing. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik angket tertutup dan wawancara.

F. Instrumen Penelitian

a. Angket

Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang menghendaki jawaban pendek. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yang sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 2
Penilaian Skor Angket Motivasi Belajar Skala Likert

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item positif dan item negatif.

Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu diuji validitas dan realibilitasnya dengan menggunakan *try out*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *try out* terpakai, yaitu pelaksanaan *try out* diberikan langsung kepada subyek peneliti sehingga hasil *try out* tersebut merupakan hasil *pre test*.

Prosedur penyusunan angket motivasi belajar adalah sebagai berikut:

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

Tabel 3
Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar Siswa

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		+	-	
Intrinsik	1. Hasrat untuk berhasil	1, 5, 27, 30, 41 4,15,19, 6,2	7, 12, 33, 44, 51	10
	2. Kebutuhan dalam belajar		38, 55, 16, 52, 43	10

	3. Memiliki harapan untuk cita-cita	42,35,57,10,2	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

b. Wawancara

Menurut (Sugiono, 2013) wawancara adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengungkapkan pertanyaan-pertanyaan pada para responden. Wawancara dalam penelitian ini dilaksanakan dengan metode wawancara terstruktur, dimana proses wawancara disesuaikan dengan pedoman wawancara (*guidline interview*) yang telah dipersiapkan. Wawancara dilakukan oleh peneliti kepada guru BK dan siswa yang bertujuan untuk memperoleh informasi tentang tingkat pemahaman motivasi belajar pada siswa.

Tabel 4
Lembar Wawancara

Responden : Guru Pembimbing
Tempat Wawancara : Ruang BK
Tanggal Dilaksanakan : -
Jenis Permasalahan : Motivasi Belajar Siswa Rendah

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut pengamatan bapak, bagaimana motivasi belajar siswa di SMK	

	Muhammadiyah Salaman?
2	Apakah ada kelas yang memiliki motivasi belajar rendah?
3	Menurut bapak seberapa penting pemberian layanan untuk siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah?
4	Usaha apa yang dilakukan oleh Guru BK ketika ada siswa yang mengalami motivasi belajar rendah?
5	Bagaimana hasilnya setelah mereka mendapat perlakuan ?

Responden : Siswa
 Tempat Wawancara : Ruang BK
 Tanggal Dilaksanakan : -
 Jenis Permasalahan : Motivasi Belajar Siswa Rendah

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurutkamu motivasi belajar itu apa ?	
2	Apakah kamu tahu perilaku motivasi belajar yang rendah itu seperti apa ?	
3	Menurut kamu apa dampak negatif jika siswa memiliki motivasi belajar rendah ?	
4	Menurut kamu nilai ulangan yang jelek itu merupakan contoh siswa yang memiliki motivasi belajar rendah atau tidak ?	
5	Menurut kamu pentingkah meningkatkan motivasi belajar itu ?	
6	Upaya apa yang pernah Guru BK lakukan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa ?	

Setelah wawancara pertama dilakukan, kemudian diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Kemudian diberikan wawancara yang kedua yakni untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Hasil tersebut disampaikan dalam tabel berikut:

Tabel 5
Lembar Wawancara Setelah Diberikan Perlakuan

Responden : Guru Pembimbing
 Tempat Wawancara : Ruang BK

Tanggal Dilaksanakan :
 Jenis Permasalahan : Motivasi Belajar Siswa Rendah

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut pengamatan bapak, bagaimana motivasi belajar siswa di SMK Muhammadiyah Salaman terutama kelas XI MM 2 setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> ?	
2	Bagaimana pendapat bapak mengenai layanan tersebut?	
3	Bagaimana tindakan yang akan dilakukan bapak ketika kedepannya ada siswa yang memiliki motivasi belajar rendah?	

Responden :Siswa
 Tempat Wawancara : Ruang BK
 Tanggal Dilaksanakan :
 Jenis Permasalahan : Motivasi Belajar Siswa Rendah

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana perasaan kamu setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> ?	
2	Ketika kamu mengalami motivasi belajar rendah, hal apa yang akan kamu lakukan?	
3	Ketika ada teman kamu yang memiliki motivasi belajar rendah apa yang akan kamu lakukan? Apakah hanya acuh tah acuh atau bagaimana?	

G. Validitas dan Reliabilitas

Peneitian ini menggunakan instrument dalam bentuk angket, sebelum analisis data dilakukan, perlu diadakan uji coba terlebih dahulu untuk melihat validitas dan reliabilitasnya.

a. Uji Validitas

Sebuah instrument dikatakan valid apabila instrument tersebut mampu mengukur apa yang diinginkan. Instrument yang valid dapat mengungkapkan data dari variabel yang sedang diteliti secara tepat. Data analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 60 item pernyataan dengan N jumlah 28 (jumlah sampel try out). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%.

Tabel 6
Uji Validitas Instrumen

No Item	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan	No Item	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,571	0,380	valid	31	-0,129	0,380	tidak valid
2	0,389	0,380	valid	32	0,392	0,380	valid
3	0,496	0,380	valid	33	0,276	0,380	tidak valid
4	0,435	0,380	valid	34	0,664	0,380	valid
5	-0,380	0,380	tidak valid	35	0,633	0,380	valid
6	0,450	0,380	valid	36	0,018	0,380	tidak valid
7	-0,076	0,380	tidak valid	37	0,406	0,380	valid
8	0,556	0,380	valid	38	0,672	0,380	valid
9	0,595	0,380	valid	39	0,396	0,380	valid
10	0,414	0,380	valid	40	0,485	0,380	valid
11	0,552	0,380	valid	41	0,301	0,380	tidak valid
12	-0,020	0,380	tidak valid	42	0,448	0,380	valid
13	0,467	0,380	valid	43	0,437	0,380	valid
14	0,430	0,380	valid	44	0,450	0,380	valid
15	0,702	0,380	valid	45	0,402	0,380	valid
16	0,618	0,380	valid	46	0,866	0,380	valid
17	0,498	0,380	valid	47	0,681	0,380	valid
18	0,597	0,380	valid	48	0,449	0,380	valid
19	0,626	0,380	valid	49	0,632	0,380	valid

20	0,542	0,380	valid	50	0,565	0,380	valid
21	0,663	0,380	valid	51	0,644	0,380	valid
22	0,649	0,380	valid	52	0,100	0,380	tidak valid
23	0,543	0,380	valid	53	0,382	0,380	valid
24	0,541	0,380	valid	54	0,538	0,380	valid
25	0,457	0,380	valid	55	0,446	0,380	valid
26	0,487	0,380	valid	56	0,444	0,380	valid
27	0,526	0,380	valid	57	0,394	0,380	valid
28	0,456	0,380	valid	58	0,504	0,380	valid
29	0,256	0,380	tidak valid	59	-0,294	0,380	tidak valid
30	-0,152	0,380	tidak valid	60	0,036	0,380	tidak valid

Berdasarkan uji validitas tersebut diperoleh kisi-kisi instrumen motivasi belajar setelah uji coba yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 7
Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar Setelah Try Out

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		+	-	
Intrinsik	1. Hasrat untuk berhasil	1,24	30,35,42,45	6
	2. Kebutuhan dalam belajar	2,4,5,12,16	6,13,19,34	9
	3. Memiliki harapan untuk cita-cita	3,8,28,33,47	15,37	7
Ekstrinsik	1. Penghargaan dalam belajar	29,32,36,39,44	7,8,21,23,41	10
	2. Kegiatan menarik dalam belajar	9,10,14,17, 25	22,27,40,46	9
	3. Kondisi lingkungan belajar	11,20,26,48	31,38,43	7
Jumlah				48

b. Uji Reliabilitas

Uji ini menentukan apakah instrument yang digunakan dapat menentukan masalah dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini atau tidak. Instrumen dikatakan reliabel bila hasil analisis memperoleh nilai alpha lebih besar dari 0,05 atau 5% dalam perhitungan menggunakan *cronbach alpha*.

Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Alpha* dari *Cronbach* melalui aplikasi *SPSS* (*Statistical Package for the Social Sciences*) dengan kriteria:

- 1) Jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel X lebih besar dari nilai rtabel maka instrumen tersebut adalah reliabel.
- 2) Dan jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel Y lebih besar dari nilai rtabel maka instrumen tersebut juga reliabel.

Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari rtabel pada taraf signifikan 5% dengan $N = 28$. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS 22.0, diperoleh koefisien alpha sebesar 0,943 . Karena hasil koefisien alpha lebih besar dari rtabel 0.388, sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Berikut adalah tabel yang menunjukkan nilai alpha :

Tabel 8
Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	48

H. Prosedur Penelitian

Penelitian akan dilakukan satu kali dalam satu minggu dengan penyebaran angket pada pertemuan pertama. Setelah angket disebar akan dilakukan analisis data pada angket tersebut yang kemudian untuk menentukan kelas eksperimen. Selanjutnya setelah kelas eksperimen terbentuk, mulai memberikan perlakuan berupa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini akan dilaksanakan selama kurang lebih 6 kali dengan menggunakan jam pelajaran Bimbingan dan Konseling atau dilakukan pada saat pulang sekolah dengan alokasi waktu satu kali perlakuan dalam satu minggu. Penelitian akan selesai dalam waktu kurang lebih 3 bulan. Dalam pelaksanaannya tentunya peneliti tak lepas dari pantauan dan bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing dalam pelaksanaan penelitian tersebut.

Pelaporan hasil akan dilakukan setelah penyebaran angket, analisis angket, dan pemberian layanan. Laporan akan diberikan secara lisan dan atau tertulis kepada guru pamong dan dosen pembimbing. Sehingga

mampu mengetahui perkembangan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan dapat mengoreksi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh peneliti.

I. Tahap 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 atas 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 prasarat tidak berdistribusi normal atau homogen maupun hanya salah satu diantaranya bisa normal saja atau homogen saja, maka digunakan uji hipotesis *nonparametris*. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan bantuan program *SPSS* versi 22.0 *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 (Santoso, 2009).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

a. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan, dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai.

b. Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*) membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok dan pada prosesnya klien diberi kesempatan untuk mengatur dan mengubah perilakunya sendirike arah yang lebih baik dengan tahap *self monitoring*, *self control* dan *self reward*.

2. Simpulan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menyatakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self*

management efektif untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa, dibuktikan dengan skor peningkatan *pretest posttest* dengan nilai rata-rata 14%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pembimbing

Apabila guru pembimbing memiliki kesulitan dalam melakukan konseling kelompok karena keterbatasan waktu dan tenaga, guru pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam membantu menangani siswa yang motivasi belajar masih rendah. Penelitian yang dilakukan peneliti dapat membantu siswa kelas XI MM 2 dalam meningkatkan motivasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian efektifitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa tersebut, konseling kelompok dapat digunakan oleh tenaga pengajar untuk membantu siswa lainnya dalam meningkatkan motivasi belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan kelemahan atau keterbatasan penelitian yang dialami oleh pihak peneliti, maka saya menyarankan bahwa ketika akan

melakukan penelitian, kita harus benar-benar mempersiapkan mental, waktu, tenaga dan biaya serta rencana alternatif yang mungkin dapat digunakan apabila menghadapi situasi yang mungkin tidak seperti yang diharapkan oleh peneliti. Karena apapun yang akan terjadi dikemudian hari kita tidak akan pernah tahu dan hal yang paling tepat untuk mengantisipasinya adalah dengan mempersiapkan diri sebaik mungkin sejak dari awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asad, D. 2011. *Teknik Bimbingan dan Penyuluhan*. Surabaya: PT. Bina Ilmu.
- Bahri, D.S. 2001. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Crow, L.C. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Nur Cahaya.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika
- Dewa, K.S. 2008. *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erlangga. 2017. Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Siswa SMPNegeri 2 Arjawinangun. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi*. Volume 11 Nomor 2. Universitas Pendidikan Ganesha, (1). Hlm 7
- Hakim, T. 2011. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara
- Hamalik, O. 2007. *Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru
- . 2007. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru
- Haristuti, R. T. 2007. *Ketrampilan-Ketrampilan Dasar Dalam Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hilgard. 2007. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga
- Huitt, W. 2004. *Characteristic of Behavior Disorder of Children and Yount*. Toronto: Merril Publishing Company.
- Komalasari. 2011. *Teori dan Teknis Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- .2001. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Nelson-Jones, Richar.(2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, edisi ke-4. Terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nursalim, M. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- . 2013. *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata.
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

- . 2004. *Seri Layanan Konseling Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- .2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Santosa. 2009. *Teknik Penilaian Laporan Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Sardirman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. raja Grafito Persada.
- Sudarwan. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Alfabeta.
- . 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Uno, Hamzah. 2013. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling Di Industri Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.