

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
OPERANT CONDITIONING DAN *SELF-CONTROL* UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

HERFINA FITRIANI
NPM: 15.0301.0034

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
OPERANT CONDITIONING DAN *SELF-CONTROL* UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang)

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
OPERANT CONDITIONING DAN *SELF-CONTROL* UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota 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 :

HERFINA FITRIANI

NPM: 15.0301.0034

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
OPERANT CONDITIONING DAN *SELF-CONTROL* UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA**

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



Oleh :

HERFINA FITRIANI
NPM: 15.0301.0034

Magelang, 6 Januari 2020

Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Japar', with a horizontal line underneath.

Prof. Dr. M. Japar, M.Si., Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sugiyadi', with a horizontal line underneath.

Sugiyadi, M.Pd., Kons.
NIK. 047506010

PENGESAHAN

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
OPERANT CONDITIONING DAN SELF-CONTROL UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA**

Oleh :
HERFINA FITRIANI
15.0301.0034

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

Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari : Kamis
Tanggal : 23 Januari 2020

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. (Ketua/Anggota)
2. Sugiyadi, M.Pd., Kons. (Sekertaris/Anggota)
3. Dra. Indiati, M. Pd. (Anggota)
4. Dewi Lianasari, M. Pd. (Anggota)



Prof. Dr. M. Japar, M.Si., Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : **Herfina Fitriani**
NPM : 15.0301.0034
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi 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, 04 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Herfina Fitriani
15.0301.0034

MOTTO

“Allah akan meninggikan orang- orang yang beriman dari kamu sekalian dan orang-orang yang berilmu beberapa derajat”

(Surah Al-Mujadalah ayat 11)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

1. Almamaterku, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Bapakku Heriyanto, Ibuku Asri Muyana dan Kakakku Orlando Mardani, motivator terbesar dalam hidupku yang senantiasa mendoakan dan memberikan semangat, terimakasih atas semua pengorbanan dan kesabarannya mengantarku sampai saat ini.

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
OPERANT CONDITIONING DAN *SELF-CONTROL* UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA**

(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang)

Herfina Fitriani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Penelitian ini dilakukan di kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang.

Penelitian ini menggunakan *Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 16 siswa, 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 1 dan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 2. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala motivasi belajar. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis parametrik *One Way Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* sama-sama efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini terlihat pada peningkatan skor *pretest* dan *posstest* dari kedua kelompok tersebut, dimana rata-rata peningkatan skor *pretest* dan *posstest* pada kelompok eksperimen 1 sebesar 28,25 (21,41 %) dan kelompok eksperimen 2 sebesar 13 (9,52 %). Hasil uji Anova pada kelompok eksperimen dengan nilai probabilitas Sig. (*2-tailed*) sebesar 0,001 dan nilai F_{hitung} sebesar 46,575. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata kunci : *Operant Conditioning, Self-Control, motivasi belajar*

THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH OPERANT CONDITIONING AND SELF-CONTROL TECHNIQUES TO INCREASE STUDENT LEARNING MOTIVATION

(Research on Students of Class VIII of State Junior High School 8, Magelang
City)

Herfina Fitriani

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling with Operant Conditioning and Self-Control techniques on increasing student learning motivation. This research was carried out in class VIII State Junior High School 8, Magelang City.

This study uses a Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design. The sample taken in this study was 16 students, 8 students as the experimental group one and 8 students as the experimental group two. Sampling using cluster sampling techniques. Data collection in this study was carried out using a scale of learning motivation. The data analysis method used is the One Way Anova parametric analysis.

The results showed that the group counseling with Operant Conditioning and Self-Control techniques were equally effective to increasing student learning motivation. This can be seen in the increase the pretest and posstest scores of the two groups, where the average increase in the pretest and posstest scores in the experimental group 1 was 28.25 (21.41%) and the experimental group 2 was 13 (9.52%). Anova test results in the experimental group with a probability value Sig. (2-tailed) of 0,001 and F_{count} value of 46,575. The results of the study concluded that group counseling with Operant Conditioning and Self-Control techniques was effective in increasing student motivation.

Key words : *Operant Conditioning, Self-Control, learning motivation*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa”. Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons., selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Dewi Lianasari, M.Pd., selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. dan Sugiyadi, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing skripsi.
5. Imam Baihaqi, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 8 Kota Magelang.
6. Muh. Hiryanto, S.Pd., Dra. Budi Harjanti, dan Tri Nuryanti, S.Pd., selaku guru BK di SMP Negeri 8 Kota Magelang.
7. Semua pihak yang telah membantu selama pelaksanaan kegiatan penelitian ini dari awal hingga akhir.

Besar harapan penulis, skripsi ini bisa menjadi tonggak awal untuk melangkah dalam belajar mempersiapkan diri menjadi calon pendidik yang profesional sesuai dengan visi dan misi yang telah ditentukan. Saran dan masukan untuk kebenaran dan kebaikan semuanya diterima dengan senang hati, dan semoga laporan ini dapat bermanfaat untuk kita semua.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ANSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Motivasi Belajar	8
1. Pengertian Motivasi Belajar	8
2. Prinsip-prinsip Motivasi Belajar	9
3. Ciri-ciri Motivasi Belajar	11
4. Fungsi Motivasi Belajar	12
5. Macam-macam Motivasi Belajar	14
6. Bentuk Motivasi Belajar	16
7. Unsur-unsur yang Mempengaruhi Motivasi Belajar	19
8. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar	21
9. Faktor Pendukung dan Penghambat Motivasi Belajar Siswa .	22
B. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Operant Conditioning</i>	26
1. Konseling Kelompok	26
2. Teknik <i>Operant Conditioning</i>	35

3. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Operant Conditioning</i> ..	39
C. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Control</i>	43
1. Teknik <i>Self-Control</i>	43
2. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Control</i>	49
D. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Operant Conditioning</i> untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa	52
E. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Control</i> untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa	53
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	55
G. Kerangka Berpikir	57
H. Hipotesis Penelitian	59
BAB III METODE PENELITIAN	60
A. Desain Penelitian	60
B. Identifikasi Variabel Penelitian	62
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	62
D. Subjek Penelitian	63
E. Metode Pengumpulan Data	64
F. Instrumen Penelitian	64
G. Validitas dan Reliabilitas	66
H. Prosedur Penelitian	69
I. Metode Analisis Data	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	76
A. Hasil Penelitian	76
1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	76
2. Deskripsi Data Penelitian	87
3. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	88
4. Uji Prasyarat Analisis	91
5. Uji Hipotesis	93
B. Pembahasan	94
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	99
A. Simpulan	99
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design</i>	61
2. Penilaian Skor Skala Motivasi Belajar	65
3. Kisi-kisi Skala Motivasi Belajar	65
4. Hasil Uji Validitas Instrumen	66
5. Daftar Item Valid pada Skala Motivasi Belajar Hasil <i>Try Out</i>	68
6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	69
7. Hasil Skor <i>Pretest</i> Skala Motivasi Belajar	76
8. Hasil Skor <i>Posttest</i> Skala Motivasi Belajar	87
9. Hasil Uji <i>Statistics Descriptive Variable</i> Penelitian	88
10. Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen 1	89
11. Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen 2	90
12. Hasil Uji Normalitas Data	92
13. Hasil Uji Homogenitas Data	92
14. Hasil Uji <i>Anova</i>	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	59

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen 1	89
2. Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen 2	90

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
1. Surat Ijin <i>Try Out</i> , Ijin Penelitian, Lembar Disposisi, dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian	104
2. Kisi-kisi Skala Motivasi Belajar sebelum <i>Try Out</i>	109
3. Skala Motivasi Belajar sebelum <i>Try Out</i>	111
4. Lembar Validasi Skala Motivasi Belajar oleh Validator Ahli	116
5. Daftar Hadir <i>Try Out</i> Skala Motivasi Belajar	123
6. Data Hasil <i>Try Out</i> Skala Motivasi Belajar	128
7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Motivasi Belajar	131
8. Daftar Item Skala Motivasi Belajar Valid setelah <i>Try Out</i>	134
9. Skala Motivasi Belajar Valid setelah <i>Try Out</i>	136
10. Daftar Hadir <i>Pretest</i> Skala Motivasi Belajar	140
11. Data <i>Pretest</i> Skala Motivasi Belajar	145
12. Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Operant Conditioning</i> dan <i>Self-Control</i> untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa	148
13. Lembar Validasi Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Operant Conditioning</i> dan <i>Self-Control</i> untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa oleh Validator Ahli	384
14. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Operant Conditioning</i> dan <i>Self-Control</i> untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa	391
15. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Operant Conditioning</i> dan <i>Sef-Control</i> untuk Meningkatkan Motivasi Belajar ..	436
16. Daftar Hadir Anggota Kelompok Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Operant Conditioning</i> dan <i>Self-Control</i> untuk Meningkatkan Motivasi Belajar	439
17. Daftar Hadir <i>Posttest</i> Skala Motivasi Belajar	446
18. Data <i>Posttest</i> Skala Motivasi Belajar	448
19. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Data	450
20. Hasil Uji Anova	452
21. Dokumentasi Penelitian	454
22. Buku Bimbingan Penelitian	461

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Motivasi merupakan pendorong yang dapat membantu seseorang untuk bisa melakukan suatu kegiatan, terutama dalam proses belajar. Semangat belajar seseorang akan muncul karena adanya motivasi yang kuat dalam dirinya untuk dapat menyelesaikan kegiatan. Tercapai tidaknya tujuan belajar dipengaruhi oleh motivasi, semakin besar motivasi yang ada dalam diri seseorang menyebabkan rasa keingintahuan yang begitu besar untuk berusaha, gigih dalam belajar, tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dalam belajar, dan giat belajar untuk meningkatkan prestasinya.

Sardiman (2014: 75) mendefinisikan motivasi belajar sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar tercapai. Motivasi belajar memiliki peranan penting dalam menumbuhkan gairah dan semangat belajar. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah akan tampak acuh dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mudah putus asa dalam belajarnya, tidak memiliki semangat untuk belajar, merasa bahwa belajar itu adalah suatu beban, dan memiliki banyak kesulitan dalam belajarnya. Selain itu, perhatian orangtua terhadap anak juga merupakan faktor penyebab rendahnya motivasi belajar siswa. Perhatian orangtua terhadap waktu dan gaya belajar anak di rumah

yang kurang menyebabkan anak akan merasa bahwa belajar itu tidak penting dan tidak masalah jika tidak belajar. Kondisi seperti ini sudah seharusnya menjadi perhatian khusus bagi guru BK dan penanganan segera agar tidak menimbulkan dampak negatif. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah cenderung akan menunjukkan perilaku-perilaku negatif dalam proses belajarnya yang menimbulkan hasil belajar tidak maksimal.

Pengenalan seseorang terhadap prestasi belajar yang dimiliki merupakan hal yang sangat penting karena dengan mengetahui hasil-hasil belajar yang sudah dicapai, maka siswa akan berusaha untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Siswa yang termotivasi untuk meningkatkan prestasi belajar yang telah diraih sebelumnya dapat menyebabkan peningkatan prestasi belajar lebih optimal. Sebaliknya, siswa yang motivasi belajarnya rendah akan melemahkan kegiatan pembelajaran yang menyebabkan rendahnya prestasi belajar siswa. Mutu prestasi belajar siswa perlu diperkuat agar siswa memiliki motivasi belajar yang kuat, sehingga prestasi yang diraihinya dapat optimal.

Berkaitan dengan masalah motivasi belajar di atas sesuai dengan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 8 Magelang di Kelas VIII bahwa masih ada 144 siswa (65,75%) yang terindikasi memiliki perilaku sebagai indikator penyebab rendahnya motivasi belajar. Kurangnya motivasi belajar terlihat ketika siswa diberikan materi pelajaran cenderung tidak mengikuti dengan baik, siswa asik bergurau dengan teman sebangkunya, tidak memiliki semangat untuk mengerjakan tugas dari guru, kurang memiliki daya kreatifitas dalam belajarnya, masih banyak siswa yang kurang bisa memanfaatkan waktu

luang untuk mengulang kembali materi pelajaran yang sudah diterangkan, serta merasa bosan dengan sikap dan cara guru mengajar. Pada dasarnya guru BK di SMP Negeri 8 Magelang telah melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dengan berbagai layanan bimbingan dan konseling, seperti layanan klasikal dengan pemberian informasi di kelas terkait motivasi belajar, namun hasil yang dicapai belum optimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan adanya pemberian alternatif layanan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dengan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control*.

Konseling kelompok dipandang tepat untuk membantu meningkatkan motivasi belajar siswa karena proses penyampaian pesan dari pemimpin kelompok kepada anggota kelompok dan antar anggota kelompok dengan anggota kelompok yang lainnya diharapkan dapat dilakukan secara optimal dan sesuai tujuan yang ditentukan. Latipun (2015: 128) mendefinisikan konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*). Proses konseling kelompok berpusat pada pemikiran dan perilaku sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling pengertian, menerima dan mendukung. Anggota kelompok dalam kegiatan konseling kelompok dapat memanfaatkan suasana kelompok untuk saling berinteraksi dalam meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, untuk menghilangkan perilaku-perilaku tertentu.

Melalui konseling kelompok diharapkan siswa dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok untuk berbagi pengalaman, pengetahuan, dan pendapat mengenai pentingnya upaya meningkatkan motivasi belajar siswa. Konseling kelompok lebih efektif dilakukan karena selain peran individu lebih aktif, memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman, dan penyelesaian masalah terkait motivasi belajar siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Penelitian ini menggunakan dua kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen 1, penulis bermaksud memberikan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning*. Teknik *Operant Conditioning* digunakan dengan alasan untuk mengubah tingkah laku seseorang yaitu tingkah laku yang tidak dikehendaki menjadi tingkah laku positif dengan pemberian *reinforcer* secara langsung. Jika suatu perilaku diberikan ganjaran, maka probabilitas kemunculan kembali perilaku tersebut di masa mendatang akan tinggi. *Reinforcer* itu sendiri adalah stimulus yang meningkatkan kemungkinan timbulnya sejumlah respon tertentu, namun tidak sengaja diadakan sebagai pasangan stimulus lainnya. *Reinforcer* digunakan untuk mengontrol perilaku seseorang melalui pemberian konsekuensi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan (Suyono, 2015: 63). Pemberian konsekuensi menyenangkan akan memperkuat perilaku, sementara konsekuensi tidak menyenangkan akan memperlemah perilaku. Apabila siswa tidak menunjukkan reaksi-reaksi terhadap stimuli, maka guru tidak mungkin dapat membimbing perilakunya ke arah tujuan yang telah dirumuskan. Pada kelompok eksperimen 2, penulis bermaksud memberikan konseling kelompok dengan teknik *Self-Control*. Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufon, 2011: 22) mendefinisikan

Self-Control sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Melalui konseling kelompok siswa akan dibimbing secara kelompok untuk meningkatkan motivasi belajarnya. Jika siswa mampu meningkatkan *Self-Control*, maka prestasi belajarnya akan meningkat serta dapat mengendalikan dan mengelola dirinya.

Penelitian ini didasari oleh penelitian-penelitian terdahulu yang pernah dilakukan, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Putu Laksmi Widyaswari, Made Sulastri, dan Gede Sedanayasa tentang konseling Behavioral dengan teknik *Operant Conditioning* untuk mengatasi kesulitan belajar siswa Kelas XI IPB SMA Bhaktiyasa Singaraja. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan konseling Behavioral dengan teknik *Operant Conditioning* mampu mengatasi kesulitan belajar siswa Kelas XI IPB SMA Bhaktiyasa Singaraja.

Ika Dwi Safitri dan Elisabeth Christiana, S. Pd., M. Pd tentang penerapan teknik *Self-Control* untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa Kelas VIII di SMP N Lengkong-Nganjuk. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan teknik *Self-Control* berpengaruh positif untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa Kelas VIII di SMP N Lengkong-Nganjuk.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud menguji secara empiris mengenai motivasi belajar siswa dengan melakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa”. Penelitian ini dilakukan pada siswa Kelas VIII C dan VIII E SMP Negeri 8 Kota Magelang.

B. Identifikasi Masalah

Hal-hal yang dapat teridentifikasi di SMP Negeri 8 Kota Magelang sebagai masalah penelitian yang diketahui antara lain :

1. Siswa mengobrol dengan teman sebangkunya ketika guru menerangkan materi pelajaran karena merasa bosan dengan sikap dan cara mengajar guru.
2. Siswa mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar terutama ketika mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan ketika ada ulangan.
3. Siswa kurang bisa memanfaatkan waktu luang dan mengatur waktu belajar.
4. Siswa kurang memiliki daya kreatifitas dalam belajarnya.
5. Belum pernah diadakan konseling konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di SMP Negeri 8 Kota Magelang.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dari masalah-masalah yang teridentifikasi di atas, penulis membatasi pada permasalahan peningkatan motivasi belajar siswa. Peningkatan motivasi belajar siswa dipilih karena permasalahan inilah yang menjadi permasalahan paling vital daripada permasalahan yang lain. Adanya motivasi belajar siswa yang meningkat, maka akan membantu proses belajar dari siswa tersebut sehingga mereka mampu mendapatkan nilai yang bagus.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah khasanah pengetahuan dan dapat digunakan untuk referensi bagi penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

a. Guru BK

Hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam penyelesaian masalah siswa di sekolah khususnya dalam meningkatkan motivasi belajar siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control*.

b. Penelitian Selanjutnya

Menambah wawasan, pemahaman dan ilmu pengetahuan dengan memberikan pengalaman baru tentang pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Motivasi Belajar Siswa

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi merupakan kekuatan besar yang menjadi daya penggerak bagi perubahan seseorang. Kekuatan tersebut datangnya dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang (Nikmah, 2018: 51). Motivasi diartikan sebagai sesuatu yang membuat diri kita mau memulai mengerjakan tugas, menjaga diri untuk tetap mengerjakannya, dan membantu diri kita untuk menyelesaikannya (Schunk, 2012: 6). Motivasi dapat menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada dalam diri seseorang, sehingga akan muncul gejala kejiwaan, emosi, dan selanjutnya diakhiri dengan tindakan seseorang. Motivasi sangat diperlukan dalam proses belajar sebab seseorang yang tidak memiliki motivasi dalam belajar tidak mungkin melakukan aktivitas belajar.

Sejalan dengan pengertian motivasi menurut Schunk, pengertian mengenai motivasi belajar menurut Sardiman (2014: 75) ialah keseluruhan daya gerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu tercapai. Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa motivasi belajar merupakan perasaan yang muncul dalam dirinya dengan ditandai adanya perasaan senang, bergairah, dan bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar.

Siswa yang memiliki motivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar dan mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Uno (2010: 23) mendefinisikan motivasi belajar sebagai dorongan internal dan eksternal pada individu yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan perilaku, pada umumnya dengan beberapa indikator yang mendukung. Memahami pendapat Uno, penulis memahami bahwa motivasi belajar merupakan dorongan yang ada dalam diri dan lingkungan seseorang untuk melakukan suatu tindakan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Pengertian motivasi belajar yang dijelaskan oleh kedua tokoh tersebut memiliki pendapat yang sedikit berbeda. Sardiman berpendapat bahwa motivasi belajar merupakan keseluruhan daya gerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar dengan ditandai adanya perasaan senang, bergairah, dan bersemangat untuk belajar. Uno menjelaskan bahwa motivasi belajar ialah dorongan dari dalam diri dan lingkungan seseorang untuk mengubah perilakunya demi mencapai tujuan belajar. Penulis menyimpulkan bahwa motivasi belajar ialah dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang maupun lingkungan yang disadari dengan ditandai perasaan senang dan bersemangat untuk melakukan perilaku sehingga mencapai tujuan belajarnya.

2. Prinsip-prinsip Motivasi Belajar

Ada beberapa prinsip dalam motivasi belajar menurut Djamarah (2011: 152-155), sebagai berikut :

- a. Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas belajar.
Seseorang melakukan aktivitas belajar karena ada dorongan dan keinginan.

- b. Motivasi intrinsik lebih utama daripada motivasi ekstrinsik dalam belajar. Efek pemberian motivasi ekstrinsik kepada siswa ialah ketergantungan terhadap sesuatu di luar dirinya, seperti siswa akan belajar ketika ada perintah. Siswa yang belajar berdasarkan motivasi intrinsik memiliki semangat belajar yang kuat dari dirinya tanpa perlu menunggu perintah.
- c. Motivasi berupa pujian lebih baik dari hukuman. Setiap siswa akan sangat senang jika diberikan penghargaan berupa pujian atas hasil usahanya.
- d. Motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan belajar. Keinginan untuk menguasai dan mengembangkan ilmu pengetahuan adalah kebutuhan siswa, karena jika tidak belajar maka tidak akan mendapat pengetahuan.
- e. Motivasi dapat memupuk optimisme dalam belajar. Siswa yang mempunyai motivasi dan memiliki sikap optimisme dalam belajar akan selalu yakin dapat menyelesaikan setiap kegiatan yang dilakukan.
- f. Motivasi melahirkan prestasi dalam belajar. Tinggi rendahnya motivasi akan mempengaruhi baik buruknya prestasi belajar siswa.

Prinsip motivasi belajar yang dimaksud yaitu proses belajar akan mendapatkan hasil yang lebih maksimal jika pemberian motivasi dapat diterima oleh siswa dengan baik. Motivasi memiliki peranan penting dalam aktivitas belajar siswa. Tidak ada seorangpun yang belajar tanpa adanya motivasi. Jika tidak ada motivasi maka tidak ada kegiatan belajar. Agar peranan motivasi dapat lebih optimal, maka prinsip-prinsip motivasi dalam belajar harus diterapkan dalam aktivitas belajar. Ada beberapa prinsip dalam motivasi belajar, yaitu motivasi sebagai daya penggerak dalam mendorong

aktivitas belajar siswa, motivasi dalam diri jauh lebih efektif daripada motivasi dari lingkungan, pemberian pujian jauh lebih efektif dari pemberian hukuman, motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan belajar yang akan menimbulkan daya kreativitas, menumbuhkan sikap optimisme dan prestasi dalam belajar.

3. Ciri-ciri Motivasi Belajar

Sardiman (2014: 83) menjelaskan bahwa motivasi belajar memiliki ciri-ciri yaitu (a) tekun dalam menghadapi tugas (dapat bekerja secara konsisten dalam waktu yang lama, tidak akan berhenti sebelum selesai), (b) ulet dalam menghadapi kesulitan belajar, (c) menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah, (d) lebih senang bekerja mandiri, (e) cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif), (f) dapat mempertahankan pendapatnya, (g) tidak mudah melepaskan hal-hal yang sudah diyakini, (h) senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Uno (2010: 23) menjelaskan bahwa motivasi belajar memiliki ciri-ciri yaitu (a) adanya hasrat dan keinginan berhasil, (b) adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, (c) adanya harapan dan cita-cita masa depan, (d) adanya penghargaan dalam belajar, (e) adanya keinginan dalam belajar, (f) adanya lingkungan belajar yang kondusif, (g) dapat mempertahankan pendapatnya dan tidak mudah melepaskan hal yang diyakininya, (h) senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Apabila seseorang memiliki ciri-ciri seperti di atas maka orang tersebut memiliki motivasi belajar yang cukup kuat. Sebaliknya, apabila siswa tidak

memiliki motivasi belajar dalam dirinya maka siswa tersebut memiliki motivasi belajar yang rendah. Ciri-ciri motivasi belajar seperti itu sangatlah penting dalam kegiatan belajar. Kegiatan belajar akan berhasil apabila siswa tekun dalam mengerjakan tugas, ulet dalam menghadapi kesulitan belajar, serta mampu memecahkan berbagai permasalahan dan hambatan secara mandiri. Siswa yang belajar dengan baik tidak akan terjebak pada suatu rutinitis dan mekanis. Semua hal itu harus dipahami benar oleh guru, agar dalam berinteraksi dengan siswanya dapat memberikan motivasi yang tepat.

4. Fungsi Motivasi Belajar

“Motivation is an essential condition of learning”, artinya belajar sangat memerlukan adanya motivasi. Hasil belajar akan menjadi optimal jika adanya motivasi. Semakin tepat motivasi yang digunakan, maka akan semakin berhasil pula pelajaran yang dipelajarinya. Oleh karena itu, motivasi akan menentukan intensitas usaha belajar bagi siswa (Sardiman, 2014: 84).

Sehubungan dengan hal itu, Sardiman (2014: 85) menjelaskan mengenai tiga fungsi motivasi dalam belajar, yaitu :

- a. Mendorong manusia untuk berbuat. Motivasi dapat diartikan sebagai motor penggerak setiap kegiatan yang dikerjakan.
- b. Menentukan arah perbuatan dengan tujuan yang hendak dicapainya.
- c. Menyeleksi perbuatan, yaitu menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan guru mencapai tujuan dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Fungsi motivasi belajar yang dikemukakan oleh Sardiman yaitu motivasi sebagai pendorong usaha dalam setiap kegiatan yang akan dikerjakan untuk pencapaian prestasi, menentukan arah perbuatan yang ingin dicapai sesuai tujuan yang telah ditentukan, dan menyeleksi perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan dan menyisihkan perbuatan yang tidak bermanfaat.

Nikmah (2018: 56-57) menjelaskan mengenai fungsi motivasi belajar, sebagai berikut :

- a. Motivasi berfungsi mendorong pencapaian prestasi. Motivasi belajar merupakan usaha untuk mencapai tujuan belajar. Adanya ketekunan dan semangat belajar yang didasari motivasi dapat melahirkan prestasi yang baik. Intensitas motivasi belajar dapat menentukan pencapaian prestasinya.
- b. Motivasi belajar berfungsi sebagai penggerak kegiatan yang dikerjakan oleh siswa untuk mencapai tujuan belajarnya.
- c. Motivasi belajar berfungsi menentukan arah tindakan. Berbekal motivasi belajar yang tinggi siswa dapat bertindak dengan tepat untuk meraih tujuan belajarnya, sehingga motivasi belajar dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuan.
- d. Motivasi belajar berfungsi memfilter tindakan yang harus dilakukan dan menghindari rasa malas yang mengganggu proses belajar siswa, sehingga siswa dapat menentukan tindakan yang harus dikerjakan selaras demi mencapai tujuan belajarnya.

Fungsi motivasi belajar yang dikemukakan oleh Nikmah yaitu sebagai pendorong pencapaian prestasi, sebagai penggerak kegiatan, sebagai penentu arah tindakan dan sebagai filter kegiatan.

Pendapat Sardiman mengenai fungsi motivasi belajar sependapat dengan Nikmah, yang dipahami oleh penulis yaitu motivasi belajar berfungsi untuk mengarahkan siswa agar lebih baik lagi dalam kegiatan belajarnya sehingga dapat berpengaruh terhadap hasil belajarnya. Motivasi yang baik yaitu motivasi yang timbul dari dalam diri, karena keinginan untuk berbuat sesuatu muncul dari dirinya sendiri dan bukan paksaan dari orang lain. Siswa yang mempunyai motivasi belajar tinggi dapat dipastikan memiliki arah dan tujuan yang jelas untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

5. Macam-macam Motivasi Belajar

Djamarah (2011: 149-152) menjelaskan mengenai beberapa macam motivasi belajar, antara lain :

- a. Motivasi intrinsik yaitu motif-motif yang menjadi aktif tanpa perlu adanya rangsangan dari luar karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Contoh motivasi intrinsik yaitu siswa belajar materi pelajaran yang dia senangi ketika akan ada ujian.
- b. Motivasi ekstrinsik yaitu motif-motif yang aktif karena adanya rangsangan dari luar. Contoh motivasi ekstrinsik yaitu siswa belajar dengan keras ketika akan menghadapi ujian karena ingin mendapatkan nilai bagus sehingga akan mendapatkan pujian dari teman maupun guru.

Sardiman (2014: 86-91) menjelaskan ada beberapa macam motivasi belajar dilihat dari berbagai sudut pandangnya, sebagai berikut :

a. Motivasi dilihat dari dasar pembentukannya

- 1) Motif-motif bawaan, yakni motif yang dibawa sejak lahir. Jadi, motivasi itu ada tanpa dipelajari. Contoh motif-motif bawaan yaitu dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, dorongan untuk bekerja, dorongan untuk beristirahat, dan dorongan seksual.
- 2) Motif-motif yang dipelajari, yakni motif-motif yang timbul karena dipelajari. Contoh motif-motif yang dipelajari yaitu dorongan untuk mempelajari ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar.

b. Motivasi jasmaniah dan rohaniah

Motivasi jasmaniah terkait fisik seseorang yang meliputi refleks, insting, dan nafsu. Motivasi rohaniah merujuk pada kejiwaan seseorang. Kemauan dapat terbentuk melalui empat momen, yaitu momen timbulnya alasan, momen pilih, momen putusan, dan momen terbentuknya keinginan.

c. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik

- 1) Motivasi intrinsik yaitu motivasi yang akan aktif tanpa adanya rangsangan dari luar karena dalam diri seseorang telah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Contoh motivasi intrinsik yaitu seseorang yang senang membaca, tidak perlu ada yang menyuruhnya, ia sudah rajin mencari buku-buku untuk dibacanya.
- 2) Motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang akan menjadi aktif karena adanya rangsangan dari luar. Contoh motivasi ekstrinsik yaitu

seseorang belajar karena tahu besok paginya akan ada ujian dengan harapan mendapatkan nilai baik, sehingga akan mendapat pujian.

Macam-macam motivasi belajar yang dijelaskan oleh kedua tokoh tersebut memiliki pendapat yang sedikit berbeda. Djamarah menyebutkan bahwa motivasi belajar ada dua macam, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Sardiman menjelaskan bahwa motivasi belajar tidak hanya motivasi intrinsik dan ekstrinsik saja, namun motivasi belajar terbagi menjadi beberapa berdasarkan sudut pandangnya yaitu motif-motif bawaan dan motif-motif yang dipelajari, serta motivasi jasmaniah dan rohaniah. Penulis menyimpulkan bahwa motivasi belajar berasal dari dalam diri seseorang (intrinsik) dan dari luar lingkungan (ekstrinsik) yang berperan sebagai daya penggerak untuk melakukan aktivitas belajar.

6. Bentuk Motivasi Belajar

Sardiman (2014: 91-95) menjelaskan bahwa ada beberapa bentuk dan cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan motivasi dalam belajar, yaitu :

a. Memberi angka

Angka yang dimaksud ialah nilai dari hasil aktivitas belajar siswa. Banyak siswa yang beranggapan bahwa belajar untuk mendapatkan nilai yang baik. Oleh karena itu, langkah yang perlu dilakukan oleh guru adalah memberikan angka yang sesuai dengan pengetahuan siswa.

b. Hadiah

Hadiah yang dimaksud ialah memberikan sesuatu pada seseorang sebagai penghargaan dan disesuaikan dengan prestasi yang diraih siswa.

c. Saingan/kompetisi

Saingan/kompetisi dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong belajar dan meningkatkan prestasi belajar siswa. Kompetisi yang dimaksud adalah kompetisi dalam berprestasi.

d. *Ego-involvement*

Menumbuhkan kesadaran siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga akan membuat dirinya bekerja keras untuk mempertaruhkan harga diri sangat penting sebagai bentuk motivasi karena siswa akan berusaha untuk mencapai prestasi yang baik dan optimal dengan menjaga harga dirinya, dengan begitu siswa akan merasa bahwa belajar itu sangatlah penting.

e. Memberi ulangan

Memberikan ulangan merupakan salah satu cara untuk memberikan motivasi kepada siswa, tetapi dalam memberikan ulangan jangan terlalu sering karena siswa akan merasakan kebosanan.

f. Mengetahui hasil

Mengetahui hasil pekerjaan dan tugas yang telah dikerjakan akan mendorong siswa untuk lebih giat dalam belajar, apalagi jika mengalami kemajuan, siswa akan berusaha untuk meningkatkan intensitas belajarnya guna mendapatkan hasil belajar yang lebih baik lagi di kemudian hari.

g. Pujian

Pujian sebagai bentuk *reinforcement* positif. Pujian yang tepat akan menciptakan suasana menyenangkan dan mempertinggi semangat belajar.

h. Hukuman

Hukuman adalah bentuk *reinforcement* negatif jika diberikan dengan cara yang tepat dan bijak dapat menjadi alat motivasi. Hukuman yang baik dilakukan dengan pendekatan edukatif yaitu hukuman yang mendidik yang diberikan kepada siswa yang dianggap salah.

i. Hasrat untuk belajar

Hasrat untuk belajar merupakan potensi yang tersedia dalam diri siswa yang harus ditumbuhkembangkan dengan menyediakan lingkungan belajar yang kreatif. Jika lingkungan yang tersedia kurang kreatif, maka tidak ada dukungan untuk mengembangkan bakat, minat, dan kemampuan.

j. Minat

Minat merupakan alat motivasi untuk menumbuhkan semangat belajar. Proses belajar akan berjalan dengan lancar apabila disertai dengan minat. Siswa yang minat pada pelajaran akan mempelajari dengan senang.

k. Tujuan yang diakui

Rumusan tujuan yang diakui dan diterima baik oleh siswa merupakan alat motivasi yang sangat penting. Sebab dengan memahami tujuan yang harus dicapai, maka akan timbul gairah untuk terus belajar.

Sardiman menjelaskan bahwa untuk melakukan motivasi belajar perlu adanya stimulus yang biasanya berupa hal-hal yang menarik seperti memberikan angka, pujian, hadiah, hukuman, bersaing dalam berkompetisi berprestasi, adanya ulangan yang diberikan oleh guru, adanya minat dan hasrat dalam diri siswa untuk belajar, serta mengetahui hasil belajar siswa agar

seseorang mempunyai dorongan untuk melakukan kegiatan belajar dengan perasaan senang.

7. Unsur-unsur yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Unsur-unsur yang dapat mempengaruhi motivasi belajar menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009: 97-100), sebagai berikut :

a. Cita-cita atau Aspirasi Siswa

Motivasi belajar tampak pada keinginan anak sejak kecil seperti keinginan dalam belajar. Keberhasilan tersebut akan menumbuhkan cita-cita dalam kehidupan. Cita-cita dapat berlangsung dalam kurun waktu yang sangat lama bahkan sepanjang hayat. Cita-cita siswa untuk berhasil akan memperkuat semangat belajar.

b. Kemampuan Siswa

Kemampuan belajar meliputi beberapa aspek psikis yang terdapat dalam diri siswa, seperti pengamatan, perhatian, ingatan, daya pikir, dan fantasi. Kemampuan akan memperkuat motivasi anak untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangannya. Siswa yang taraf perkembangan berpikirnya konkrit (nyata) tidak sama dengan siswa yang berpikir secara operasional (berdasarkan pengamatan yang dikaitkan dengan daya nalarnya). Siswa yang mempunyai kemauan belajar tinggi akan lebih termotivasi dalam belajarnya dan akan dengan mudah meraih kesuksesan.

c. Kondisi Siswa

Kondisi siswa yang mempengaruhi motivasi belajar berkaitan dengan kondisi fisik dan kondisi psikologis, tetapi guru lebih cepat melihat

kondisi fisik siswa dibandingkan kondisi psikologis siswa karena lebih jelas menunjukkan gejalanya. Siswa yang sedang sakit, lapar, dan marah akan sulit memfokuskan perhatiannya, sedangkan siswa yang dalam keadaan sehat, kenyang, dan gembira akan lebih mudah memusatkan perhatian.

d. Kondisi Lingkungan Siswa

Kondisi lingkungan yaitu unsur-unsur yang datangnya dari luar diri siswa, yang meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Kondisi lingkungan yang sehat, rukun, aman, tentram, indah dan tertib dapat mempertinggi semangat belajar siswa.

e. Unsur-unsur Dinamis Belajar dan Pembelajaran

Unsur-unsur dinamis belajar adalah unsur-unsur yang keberadaannya dalam proses belajar tidak stabil, kadang lemah dan bahkan hilang sama sekali yang menimbulkan rendahnya keinginan belajar siswa. Siswa memiliki perasaan, perhatian, kemauan, ingatan, dan pikiran yang mengalami perubahan berkat adanya pengalaman hidup. Pengalaman dengan teman sebayanya berpengaruh pada motivasi dan perilaku belajar.

f. Upaya Guru Membelajarkan Siswa

Upaya yang dimaksud adalah bagaimana guru mempersiapkan diri dalam memberika pemahaman siswa mulai dari penguasaan materi, cara menyampaikan, dan menarik perhatian siswa.

8. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Peranan motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik sangat diperlukan dalam kegiatan belajar. melalui motivasi siswa dapat mengembangkan segala

aktifitas dan inisiatif, dapat mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan kegiatan belajar. Beberapa upaya untuk membangkitkan motivasi belajar menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009: 101-108), sebagai berikut :

a. Optimalisasi penerapan prinsip belajar

Belajar menjadi lebih menantang apabila siswa memahami prinsip penilaian dan faedah nilai belajarnya bagi kehidupan di kemudian hari. Guru perlu memberitahukan kriteria keberhasilan belajar.

b. Optimalisasi unsur dinamis belajar dan pembelajaran

Siswa akan belajar dengan semangat sesuai kemauan dalam dirinya. Pikiran, perhatian, dan perasaan tertuju pada proses belajarnya. Guru adalah pendidik sekaligus pembimbing yang lebih memahami keterbatasan waktu siswa, oleh sebab itu guru dapat mengupayakan optimalisasi unsur dinamis yang ada dalam diri dan lingkungan siswa.

c. Optimalisasi pemanfaatan pengalaman dan kemampuan siswa

Pengalaman belajar siswa yaitu pernah mengalami belajar yang berhasil dan belajar yang gagal. Setiap siswa pasti pernah merasakan pahitnya kegagalan belajar dan manisnya keberhasilan belajar. Guru wajib menggunakan pengalaman belajar dan kemampuan siswa dalam mengelola belajarnya sehingga siswa akan merasa bahwa dirinya sangat diperhatikan.

d. Pengembangan cita-cita dan aspirasi belajar

Takut akan kebodohan merupakan penguat kemauan untuk belajar. Siswa akan mencoba untuk mengembangkan keinginan berhasil menjadi sebuah cita-cita hidup.

9. Faktor Pendukung dan Penghambat Motivasi Belajar Siswa

Nikmah (2018: 58-68) menjelaskan beberapa faktor pendukung dan penghambat motivasi belajar siswa, yaitu :

a. Faktor Pendukung Motivasi Belajar Siswa

Faktor pendukung motivasi belajar siswa mencakup beberapa hal berikut :

1) Faktor Internal

a) Kecakapan Tinggi

Kecakapan yang dimaksud adalah kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, kecakapan dalam mengetahui konsep-konsep abstrak secara efektif, dan kecakapan mengetahui relasi serta mempelajarinya dengan cepat. Siswa yang memiliki kecakapan tinggi memiliki peluang meraih prestasi belajar yang lebih optimal.

b) Bakat yang Mumpuni

Bakat harus diasah secara terus-menerus dengan belajar atau berlatih untuk mencapai prestasi belajar. Bakat yang dimiliki oleh siswa sangat mempengaruhi motivasi dalam belajar. Siswa yang menguasai materi pembelajaran sesuai bakat yang dimiliki, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

c) Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri mampu memotivasi siswa untuk belajar lebih rajin, meskipun awalnya siswa tersebut bukanlah siswa yang

berprestas. Siswa akan mampu membuat perubahan dalam dirinya untuk meraih kesuksesan dengan semangat tinggi.

2) Faktor Eksternal

a) Faktor Guru

Peran guru sangat besar dalam mendorong minat dan memotivasi semangat belajar siswa. guru perlu menyadari bahwa siswa harus dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran. Siswa diajak untuk terlibat aktif dalam membangun pengetahuannya berdasarkan pengalaman belajar. Dorongan dan semangat yang diberikan oleh guru kepada siswa dapat direspon baik oleh siswa jika guru mampu memperlakukan siswa sesuai dengan kemampuannya.

b) Faktor Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat. Lingkungan sekolah yang menjadi faktor pendukung motivasi belajar siswa adalah penciptaan kondisi kelas dan kedisiplinan sekolah. Pengaruh keluarga seperti pola asuh orangtua, keharmonisan antar anggota keluarga, dan kondisi ekonomi keluarga berperan penting dalam motivasi belajar. Keluarga yang penuh kedisiplinan merupakan modal untuk menumbuhkan kesadaran siswa untuk tekun belajar. Kondisi ekonomi berhubungan dengan pemenuhan fasilitas belajar siswa. Lingkungan masyarakat yang dimaksud

adalah teman sebaya. Pergaulan di lingkungan masyarakat terkadang berlawanan dengan aturan yang sudah ada.

b. Faktor Penghambat Motivasi Belajar Siswa

Faktor pendukung motivasi belajar siswa mencakup beberapa hal berikut :

1) Faktor Internal

a) Rendahnya Tingkat Intelegensi

Intelegensi yang dimiliki siswa sangat berpengaruh dalam memotivasi siswa untuk belajar. Jika siswa memiliki intelegensi tinggi, maka minat terhadap proses belajar akan meningkat. Jika intelegensi yang dimiliki siswa rendah, maka motivasi siswa untuk belajar akan menurun.

b) Bakat Tidak Sesuai

Siswa yang memiliki bakat mumpuni akan mudah untuk menyerap informasi, pengetahuan dan keterampilan yang disampaikan oleh guru, sehingga motivasi belajar akan semakin tinggi karena kecintaannya pada pelajaran yang disampaikan. Jika materi pelajaran yang dipelajari oleh siswa tidak sesuai dengan bakat yang dimilikinya, maka siswa akan mengalami kesulitan dan berdampak pada minat belajar siswa.

c) Minder

Rasa kurang percaya diri siswa sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Siswa yang aktif bertanya, berani maju ke depan, dan rajin berpendapat saat diskusi tentu akan

memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang pasif dan hanya menimak penjelasan dari guru.

2) Faktor Eksternal

a) Faktor Guru

Guru yang kurang interaktif dan monoton dalam penyampaian materi pembelajaran akan membuat siswa cenderung bosan dan tidak konsentrasi dalam menyerap materi yang disampaikan. Jika guru tidak menguasai materi pelajaran, kurang melibatkan siswa, kurang mampu mengelola kelas, kurang memahami siswa, dan kurang mampu melaksanakan evaluasi akan membuat motivasi belajar siswa menurun karena rasa bosan.

b) Faktor Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud disini adalah lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat. Lingkungan sekolah yang menjadi faktor penghambat motivasi belajar siswa adalah kurangnya perhatian guru kepada siswa karena jumlah siswa yang terlampaui jumlah ideal, sehingga siswa akan cenderung pasif. Pengaruh keluarga seperti pola asuh orangtua, kedisiplinan dan kondisi ekonomi keluarga berperan penting dalam motivasi belajar siswa. Orangtua yang tidak peduli terhadap proses belajar anak cenderung akan membuat anak cepat menyerah ketika mengalami kesulitan belajar. Keluarga yang tidak membiasakan anak untuk disiplin dalam belajar akan berdampak pada

menurunnya motivasi belajar siswa. Fasilitas yang diberikan oleh orangtua di rumah dalam proses belajar juga berpengaruh pada kebutuhan belajar anak di rumah. Lingkungan masyarakat yang dimaksud mencakup pergaulan anak. Jika seorang anak berada di lingkungan yang mengesampingkan kegiatan belajar, maka kesadaran untuk belajar pada diri anak akan berangsur hilang.

B. Konseling Kelompok dengan Teknik *Operant Conditioning*

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar (Latipun, 2015: 128). Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa konseling kelompok pada dasarnya merupakan konseling perseorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan serta pengarahan pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Natawidjaja (dalam Wibowo, 2005: 32) mendefinisikan konseling kelompok sebagai upaya pemberian bantuan pada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan pengarahan pada pemberian kemudahan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Bersifat pencegahan berarti bahwa konseli memiliki kemampuan untuk berfungsi dalam masyarakat. Memahami pendapat Natawidjaja, penulis memahami bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan

kepada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Pengertian konseling kelompok yang dijelaskan oleh kedua tokoh tersebut sependapat, yang dipahami oleh penulis yaitu konseling kelompok merupakan proses konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam situasi kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan siswa dan membantu siswa dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Konseling kelompok seyogyanya bersifat preventif (pencegahan) dan pengembangan dengan penekanan pada pencegahan terapeutik masalah penyesuaian siswa.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karir. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk terapeutik yang berhubungan dengan pemberian bantuan berupa pengalaman penyesuaian dan perkembangan individu.

Tujuan konseling kelompok menurut Latipun (2015: 130) pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum melalui proses konseling, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan

pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok yang lain, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan siswa dan masalah yang dihadapi siswa.

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan konseling kelompok menurut Winkel (dalam Rasimin, 2018: 9-10) yaitu :

- 1) Masing-masing siswa mampu memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- 2) Siswa mampu mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain dan saling terbuka sehingga dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas perkembangannya.
- 3) Masing-masing siswa memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri
- 4) Siswa menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan mampu memahami perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing siswa mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapai.
- 6) Siswa lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
- 7) Masing-masing siswa semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatikan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain sehingga siswa tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dirinya yang mengalami permasalahan tersebut.
- 8) Siswa belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.

Pengalaman berkomunikasi tersebut akan membawa dampak positif dalam kehidupannya dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Tujuan dari diadakannya kegiatan konseling kelompok adalah memahami diri sendiri, melatih kemampuan berkomunikasi siswa, sikap tenggang rasa, peduli terhadap sesama, dan pengentasan masalah yang dialami oleh masing-masing siswa.

c. Struktur dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya. Struktur kelompok yang dimaksud menyangkut orang yang terlibat dalam kelompok, jumlah orang yang menjadi partisipan, banyak waktu yang diperlukan dalam proses terapi, dan sifat kelompok. Menurut Latipun (2015: 133-135) layanan konseling kelompok dalam pelaksanaannya perlu memperhatikan beberapa hal berikut :

- 1) Jumlah anggota kelompok berkisar antara 4-12 orang. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya jika jumlah anggota kelompok lebih dari 12 orang terlalu besar untuk konseling dan terlalu berat dalam mengelola kelompok.
- 2) Homogenitas kelompok dapat didasarkan pada jenis kelamin, jenis masalah, dan kelompok usia.
- 3) Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika anggota kelompok mampu menerima anggota baru dan tertutup jika anggota kelompok tidak mampu menerima anggota baru.

- 4) Waktu pelaksanaan bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*short term group counseling*) yang membutuhkan waktu pertemuan antara 8 sampai 20 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggu.

Pelaksanaan konseling kelompok pada penelitian ini dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dengan jumlah masing-masing anggota kelompok sebanyak 8 orang, dan homogenitas kelompok berdasarkan pada jenis permasalahan yang dihadapi siswa, yaitu rendahnya motivasi belajar.

d. Asas-asas Konseling Kelompok

Prayitno (2004: 13) menjelaskan mengenai enam asas yang harus diterapkan untuk memperlancar kegiatan konseling kelompok berikut :

- 1) Asas kerahasiaan, yaitu semua anggota kelompok harus mampu menyimpan dan merahasiakan informasi yang didengar dan dibicarakan di dalam kelompok. Segala sesuatu yang dibahas dalam kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar anggota kelompok atau lingkungan sekitarnya.
- 2) Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota kelompok harus dapat menampilkan diri secara spontan dan menghilangkan rasa malu atau merasa dipaksa untuk mengutarakan pendapatnya.
- 3) Asas keterbukaan, yaitu semua anggota bebas dan terbuka untuk

menjelaskan ide, gagasan, pendapat, dan saran tentang semua yang dirasakan dan yang dipikirkan tanpa rasa malu dan ragu-ragu.

- 4) Asas kekinian, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok merupakan pembahasan permasalahan yang bersifat aktual.
- 5) Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok harus sesuai dengan norma yang ada dan tidak boleh bertentangan dengan kebiasaan dan ketentuan yang berlaku.
- 6) Asas keahlian, yang perlu diperhatikan adalah keahlian atau kemampuan seorang pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan kegiatan.

Asas-asas tersebut diharapkan dapat membantu memperlancar jalannya pelaksanaan konseling kelompok. Asas-asas konseling kelompok perlu dilaksanakan agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar dan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan bersama dalam kelompok. Dimana setiap anggota kelompok harus bisa menjunjung tinggi kerahasiaan tentang masalah yang dibahas dalam kelompok, bersikap terbuka dan sukarela dalam menjelaskan pendapatnya, bertindak sesuai aturan yang berlaku dan ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan.

e. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Corey dan Yalom (dalam Latipun, 2015: 135) menjelaskan bahwa agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang sudah ditetapkan, maka harus melalui beberapa tahapan berikut :

1) Prakonseling: Tahap Pembentukan Kelompok

Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap ini pembentukan kelompok yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program pada calon peserta konseling sekaligus membangun harapan pada calon peserta.

2) Tahap I: Tahap Permulaan (Orientasi dan Eksplorasi)

Pada tahap ini struktur kelompok mulai terbentuk, kegiatan yang dilakukan yaitu eksplorasi permasalahan masing-masing anggota kelompok berkaitan dengan materi pokok yang menjadi pembahasan.

3) Tahap II: Tahap Transisi

Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing siswa dirumuskan dan diketahui sebab-sebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, tetapi yang sering terjadi pada tahap ini adalah kecemasan, konflik, dan resistensi pada anggota kelompok.

4) Tahap III: Tahap Kerja Kohesi dan Produktivitas

Pada tahap ini masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok diketahui, langkah berikutnya menyusun rencana-rencana tindakan. Penyusunan rencana ini disebut dengan produktivitas.

5) Tahap IV: Tahap Akhir (Konsolidasi dan Terminasi)

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberikan umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota kelompok lainnya.

6) Setelah Konseling: Tindak Lanjut dan Evaluasi

Tindak lanjut dilakukan jika terjadi kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan.

Kurnanto (2014: 135-187) menjelaskan mengenai tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok, yaitu :

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan melibatkan diri dalam dunia baru. Pada tahap ini, dinamika kelompok belum terbentuk secara sempurna. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian, tujuan, tata cara, dan asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok, perkenalan diri, serta kegiatan pengakraban. Tugas pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah mengajarkan anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif selama kegiatan dengan cara mendengarkan, memberikan dan menanggapi pendapat dari anggota kelompok lain berkaitan dengan materi pokok yang menjadi pembahasan dalam kelompok yang sudah ditetapkan bersama sesuai kesepakatan.

2) Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan perantara dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan anggota mengenai kesiapan dalam mengikuti tahap berikutnya, dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

Tugas pemimpin kelompok ialah mengajarkan anggota untuk terbuka dengan masalah yang dialami dan membantu menghadapi masalahnya.

3) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dalam konseling kelompok. Pada tahap ini dinamika kelompok mulai terbentuk. Anggota secara aktif berpartisipasi menyadari bahwa mereka yang bertanggungjawab atas kehidupan mereka. Mereka didorong untuk mengambil keputusan, mengutarakan pendapat, dan memberikan tanggapan mengenai permasalahan atau topik yang dihadapi.

4) Tahap Penutup

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok menjelaskan pesan, kesan dan hasil kegiatan, serta membahas kegiatan lanjutan. Peran pemimpin kelompok ialah mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota kelompok dalam kegiatan konseling kelompok.

5) Tahap Evaluasi

Pemimpin kelompok memiliki tanggung jawab untuk menilai dan mengevaluasi efektifitas kelompok secara berkesinambungan.

6) Tindak Lanjut

Pada kegiatan tindak lanjut ini anggota kelompok dapat membicarakan tentang upaya-upaya yang telah ditempuh. Pemimpin kelompok mengevaluasi kegiatan untuk mengetahui penguasaan topik

yang dibicarakan dalam kelompok, dengan begitu dapat diketahui keberhasilan kegiatan konseling.

Tahapan pelaksanaan konseling kelompok meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penutup, tahap evaluasi dan tahap tindak lanjut. Tahapan-tahapan di atas mudah dalam pengaplikasiannya, sehingga penulis menerapkan tahapan konseling kelompok menurut Kurnanto dengan harapan kegiatan konseling kelompok dapat dilaksanakan sesuai tujuan yang telah ditetapkan.

2. Teknik *Operant Conditioning*

a. Pengertian *Operant Conditioning*

Operan adalah sejumlah perilaku atau respon yang membawa efek yang sama terhadap lingkungannya. Tingkah laku yang dikontrol berdasarkan pada prinsip *Operant Conditioning* yang memiliki asumsi bahwa perubahan tingkah laku diikuti dengan konsekuensi, Skinner percaya bahwa tingkah laku yang paling berarti adalah tingkah laku operan dan tingkah laku ini dikontrol oleh akibat-akibatnya yang diistilahkan dengan *reinforcer* atau *punisher* (Safitri, Noer dkk, 2018: 3). *Reinforcer* sesungguhnya adalah stimulus yang meningkatkan kemungkinan timbulnya respon tertentu, tapi tidak sengaja diadakan sebagai pasangan stimulus lain (Muhibbin, 2003: 98). Skinner melihat bahwa sebuah respon yang terjadi tidak dapat diprediksi atau dikontrol, yang dapat diprediksi yaitu kemungkinan terjadinya respon serupa di masa yang akan datang. Menurut Skinner, *Operant Conditioning* merupakan suatu teknik dalam

terapi behavioral untuk mengontrol perilaku seseorang melalui pemberian konsekuensi menyenangkan dan tidak menyenangkan (Suyono, 2015: 63). Pemberian konsekuensi menyenangkan akan memperkuat perilaku, sementara konsekuensi tidak menyenangkan akan memperlemah perilaku. Konsekuensi yang timbul dari suatu perilaku dapat memberikan perasaan senang maupun perasaan tidak senang kepada individu yang bersangkutan. Teori belajar yang dikemukakan oleh Skinner disebut teori *reward and punishment*, artinya ketika seorang siswa belajar dengan rajin dan giat maka dia akan mampu menjawab semua pertanyaan dalam ujian, dan guru akan memberikan penghargaan dengan nilai yang tinggi, pujian, ataupun hadiah. Skinner membedakan perilaku seseorang atas perilaku yang alami (*innate behavior*) yaitu perilaku yang ditimbulkan oleh stimulus yang jelas dan perilaku operan (*operant behavior*) yaitu perilaku yang ditimbulkan oleh stimulus yang tidak diketahui tetapi ditimbulkan oleh organisme itu sendiri (Walgito, 2005: 80).

b. Hukum-hukum dalam Teori *Operant Conditioning*

Adapun hukum-hukum teori belajar *Operant Conditioning* menurut Skinner (dalam Muhibbin, 2003: 100), sebagai berikut :

- 1) *Law of Operant Conditioning*. Jika timbulnya tingkah laku operan diiringi dengan stimulus penguat, maka kekuatan tingkah laku tersebut akan meningkat.
- 2) *Law of Operant Extinction*. Jika timbulnya tingkah laku operan yang telah diperkuat melalui proses *conditioning* itu tidak diiringi dengan

stimulus penguat, maka kekuatan tingkah laku tersebut akan menurun .

Pendapat Skinner tersebut dapat dipahami bahwa hukum-hukum teori belajar *Operant Conditioning* ada dua, yaitu *law of Operant Conditioning*, jika munculnya tingkah laku operan diiringi dengan stimulus penguat, maka akan terjadi penguatan terhadap tingkah laku tersebut dan *law of operant extinction*, jika munculnya tingkah laku yang telah diperkuat sebelumnya tidak lagi diiringi oleh stimulus penguat sehingga kekuatan tingkah laku tersebut akan menurun.

c. Prinsip *Operant Conditioning*

Skinner (dalam Asrori, 2007: 9) menjelaskan mengenai prinsip-prinsip belajar yang dapat menghasilkan perubahan perilaku seseorang :

1) Penguatan (*Reinforcement*)

Penguatan sebagai sebuah konsekuensi untuk menguatkan tingkah laku dengan memberikan atau menghilangkan rangsangan. Prinsip penguatan terbagi menjadi dua, yaitu penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif merupakan suatu rangsangan yang diberikan untuk memperkuat kemungkinan munculnya perilaku yang baik sehingga respon menjadi meningkat karena diikuti stimulus yang mendukung, sedangkan penguatan negatif ialah peningkatan perilaku positif karena hilangnya rangsangan tidak menyenangkan.

2) Hukuman (*Punishment*)

Hukuman adalah sebuah konsekuensi untuk mengurangi atau menghilangkan kemungkinan munculnya perilaku. Hukuman

menghadirkan sebuah situasi yang tidak menyenangkan untuk menurunkan tingkah laku. Hukuman berbeda dengan penguatan negatif, penguatan negatif bertujuan untuk meningkatkan probabilitas terjadinya perilaku sedangkan hukuman bertujuan untuk menurunkan probabilitas terjadinya perilaku. Respon pada penguatan negatif akan meningkat karena konsekuensinya, sedangkan respon pada hukuman akan menurun karena konsekuensinya. Hukuman juga terbagi menjadi dua, yaitu hukuman positif dan hukuman negatif. Hukuman positif dapat menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan dengan diikuti rangsangan yang tidak menyenangkan, sedangkan hukuman negatif dapat menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan dengan diikuti rangsangan yang menyenangkan.

Prinsip belajar terbagi menjadi dua, yaitu pemberian penguatan (*reinforcement*) dan pemberian hukuman (*punishment*). Penguatan merupakan konsekuensi untuk menguatkan tingkah laku dengan memberikan atau menghilangkan rangsangan, sedangkan hukuman merupakan konsekuensi untuk mengurangi atau menghilangkan kemungkinan munculnya perilaku. Prinsip penguatan ada dua, yaitu penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif untuk memperkuat munculnya perilaku yang baik, sedangkan penguatan negatif ialah peningkatan perilaku positif karena hilangnya rangsangan yang tidak menyenangkan. Prinsip hukuman terbagi menjadi dua, yaitu hukuman positif dan hukuman negatif. Hukuman positif dapat menghilangkan

perilaku yang tidak diinginkan diikuti rangsangan yang tidak menyenangkan, sedangkan hukuman negatif dapat menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan diikuti rangsangan yang menyenangkan.

3. Konseling Kelompok dengan Teknik *Operant Conditioning*

a. Pengertian Konseling Kelompok dengan Teknik *Operant Conditioning*

Konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* merupakan kegiatan konseling kelompok yang membahas suatu topik atau permasalahan melalui kegiatan kelompok untuk membantu siswa meredakan gangguan behavioral dan mampu menghambat kemunculan perilaku yang tidak diinginkan dengan menggunakan konsekuensi yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan untuk meningkatkan perubahan perilaku. Pemberian konsekuensi menyenangkan akan memperkuat perilaku, sementara konsekuensi tidak menyenangkan akan memperlemah perilaku. Konsekuensi yang timbul dari suatu perilaku dapat memberikan perasaan senang maupun perasaan tidak senang kepada individu yang bersangkutan. Berdasarkan dari penjabaran teknik *Operant Conditioning* menurut Suyono (2015: 63), maka langkah pemberian teknik *Operant Conditioning* yang akan diterapkan dalam konseling kelompok, yaitu (1) membuat kesepakatan bersama antara konseli dan konselor untuk mengubah perilaku, (2) membuat analisis atau penjabaran perilaku yang akan dibentuk ke dalam perilaku-perilaku yang lebih kecil yang menuju kepada perilaku yang akan dibentuk, (3) memfokuskan permasalahan yang akan diubah dengan membuat kesepakatan program, (4) menentukan

jangka waktu program, (5) merencanakan pemberian konsekuensi (*reinforcement* secara verbal maupun gestural), (6) melakukan evaluasi pelaksanaan program selama jangka waktu yang telah ditentukan (sudah ada perubahan perilaku atau belum), (7) memberikan konsekuensi menyenangkan dan tidak menyenangkan setiap perilaku (*reinforcement* secara verbal maupun gestural), (8) *reinforcement* hanya akan diberikan pada perilaku yang makin dekat dengan perilaku yang akan dibentuk, (9) memberikan *reward* dan *punishment* setiap tindakan. Kesembilan poin tersebut akan diterapkan dalam setiap sesi pertemuan konseling kelompok.

b. Tahap-tahap Konseling Kelompok dengan Teknik *Operant Conditioning*

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* mengadopsi dari tahapan-tahapan konseling kelompok yang dikemukakan oleh Kurnanto (2014: 135-187), sebagai berikut :

1) Tahap Pembentukan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian, tujuan, tata cara, dan asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok, saling memperkenalkan diri, serta kegiatan pengakraban. Tugas pemimpin kelompok ialah melatih anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif selama kegiatan dengan mendengarkan, memberikan dan menanggapi pendapat dari anggota kelompok lain berkaitan dengan topik yang menjadi pembahasan dalam kelompok sesuai kesepakatan.

2) Tahap Peralihan

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan pada anggota mengenai kesiapan dalam mengikuti tahap berikutnya, dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok.

3) Tahap Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah masing-masing anggota secara bebas menjelaskan masalah, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, dan membahas permasalahan tersebut secara tuntas dan mendalam mengenai apa, mengapa dan bagaimana dengan menggunakan teknik *Operant Conditioning* yaitu (1) membuat kesepakatan bersama antara konseli dan konselor untuk mengubah perilaku, (2) membuat analisis atau penjabaran perilaku yang akan dibentuk ke dalam perilaku-perilaku yang lebih kecil yang menuju kepada perilaku yang akan dibentuk, (3) memfokuskan permasalahan yang akan diubah dengan membuat kesepakatan program, (4) menentukan jangka waktu program, (5) merencanakan pemberian konsekuensi (*reinforcement* secara verbal maupun gestural), (6) melakukan evaluasi pelaksanaan program selama jangka waktu yang telah ditentukan (sudah ada perubahan perilaku atau belum), (7) memberikan konsekuensi menyenangkan dan tidak menyenangkan setiap perilaku (*reinforcement* secara verbal maupun gestural), (8) *reinforcement* hanya akan diberikan pada perilaku yang makin dekat

dengan perilaku yang akan dibentuk, (9) memberikan *reward* dan *punishment* setiap tindakan dengan menggunakan kartu konsekuensi dan lembar *action consequences* (terlampir), pada kartu konsekuensi dan lembar *action consequences* siswa diminta untuk mengisikan konsekuensi terhadap setiap tindakan yang akan dilakukan.

4) Tahap Penutup

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok menjelaskan pesan, kesan dan hasil-hasil kegiatan, serta membahas kegiatan lanjutan. Peran anggota kelompok ialah memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota dalam kegiatan konseling, serta memberikan semangat untuk kegiatan lanjutan.

5) Tahap Evaluasi

Pemimpin kelompok memiliki tanggungjawab menilai dan mengevaluasi efektifitas kelompok secara berkesinambungan.

6) Tindak Lanjut

Pada kegiatan tindak lanjut ini anggota kelompok dapat membicarakan tentang upaya-upaya yang telah ditempuh. Pemimpin kelompok mengevaluasi kegiatan dengan memberikan pertanyaan untuk mengetahui penguasaan topik yang dibicarakan dalam kelompok, dengan begitu dapat diketahui keberhasilan konseling.

C. **Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Control***

1. Teknik *Self-Control*

a. Pengertian Teknik *Self-Control*

Self-Control merupakan suatu usaha seseorang untuk menahan keinginan-keinginan atau dorongan-dorongan sesaat yang bertentangan dengan perilaku yang tidak sesuai norma sosial. Gunarso (2004: 253) menyebutkan bahwa *Self-Control* menggambarkan keputusan siswa melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun. Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron, 2011: 22) mendefinisikan *Self-Control* sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. *Self-Control* berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Semakin tinggi *Self-Control* seseorang, maka akan semakin intens pula pengendalian terhadap perilaku. Melalui *Self-Control*, seseorang dapat membedakan perilaku yang dapat diterima dan yang tidak dapat diterima sehingga dapat membimbing perilakunya untuk menunda pemenuhan kebutuhannya.

Pengertian *Self-Control* yang dijelaskan oleh kedua tokoh tersebut sependapat, yang dipahami oleh penulis yaitu kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif dan keinginan seseorang dalam menahan dorongan yang bertentangan dengan perilaku seseorang yang

tidak sesuai dengan aturan yang ada agar seseorang memiliki kemampuan dalam menahan diri serta dapat memahami dirinya dan orang lain dalam mengendalikan diri dengan baik. *Self-Control* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan individu mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat dan mengarahkan perilakunya ke arah positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjangnya.

b. Jenis-jenis *Self-Control*

Self-Control yang bekerja dalam diri seseorang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri. Averill (dalam Ghufron, 2011: 29-31) menjelaskan bahwa *Self-Control* dalam diri setiap orang memiliki jenis-jenis sebagai berikut :

- 1) Kendali kognitif merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau meminimalisir tekanan.
- 2) Kendali emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dalam suatu tindakan yang dilakukan.
- 3) Kendali perilaku merupakan kesiapan suatu respon yang secara langsung dapat mempengaruhi keadaan yang tidak menyenangkan.
- 4) Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini.

Siswa memiliki *Self-Control* yang baik apabila mampu menerapkan jenis-jenis pengendalian diri yang terdiri dari empat jenis,

yaitu kendali kognitif, kendali emosi, kendali perilaku, dan kendali keputusan. Melalui jenis-jenis pengendalian tersebut dimungkinkan siswa akan memiliki motivasi belajar yang tinggi dan mampu meraih prestasi.

c. Aspek-aspek *Self-Control*

Averill (dalam Ghufron, 2011) menjelaskan mengenai aspek-aspek yang terkandung dalam *Self-Control*, sebagai berikut :

1) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Melalui informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan aspek *Self-Control* yang telah dijelaskan di atas, dapat diuraikan menjadi lima poin aspek *Self-Control* yang diterapkan dalam konseling kelompok, yaitu (1) mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), (2) memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), (3) memperoleh informasi (*information gain*), (4) melakukan penilaian

(*appraisal*), dan (5) kemampuan memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini. Kelima poin ini selanjutnya akan diterapkan dalam setiap sesi pertemuan kegiatan konseling kelompok.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Control*

Ghufron (2011: 32) menjelaskan *Self-Control* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu :

1) Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil dalam *Self-Control* adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuan mengontrol diri seseorang. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan masa kanak-kanak secara bertahap dapat meningkatkan kapasitas seseorang untuk membuat pertimbangan dan mengontrol perilaku.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan kemampuan untuk dapat mengendalikan perilaku mereka.

Faktor yang mempengaruhi *Self-Control* seseorang ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dimaksud ialah usia, semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuan mengontrol diri seseorang. Faktor eksternal yang dimaksud ialah lingkungan keluarga, terutama orangtua dalam menentukan kemampuan untuk dapat mengendalikan perilaku mereka ke arah yang

positif, karena keluarga merupakan lingkungan pertama seseorang untuk belajar dan mencoba untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

e. Tahapan dalam *Self-Control*

Louge (dalam Mulyani, 2016: 5) menjelaskan bahwa gambaran individu yang menggunakan *Self-Control* meliputi tahapan berikut:

- 1) Individu mampu bertahan untuk mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang sedang dikerjakannya walaupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan baik dari dalam maupun dari luar dirinya.
- 2) Individu dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Kecenderungan individu dalam menaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuannya dalam mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu ingin melanggar aturan dan norma tersebut.
- 3) Individu tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon stimulus dengan emosi positif membantu individu untuk terbiasa mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai harapan lingkungan.
- 4) Individu mampu mentolerir terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang besar.

Tahapan atau gambaran individu yang mampu melakukan *Self-Control* yaitu individu mampu untuk tetap mengerjakan tugas meskipun sulit, kemudian mampu menepati aturan tugas dan tidak menunjukkan

perilaku negatif akibat stimulus tugas yang diberikan, serta yang terakhir individu diharapkan mampu mengedepankan manfaat dari *Self-Control* untuk mendapatkan manfaat dari tidak mengedepankan stimulus yang kurang baik bagi individu.

2. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Control*

a. Pengertian Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Control*

Konseling kelompok dengan teknik *Self-Control* merupakan konseling kelompok yang membahas suatu topik atau permasalahan yang dilakukan melalui kegiatan kelompok untuk meningkatkan perubahan perilaku siswa dengan cara mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri. Salah satu kunci utama untuk mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif adalah bermula pada dirinya sendiri. Jika siswa dapat meningkatkan *Self-Control* maka akan membawanya ke hal yang positif. Siswa yang memiliki *Self-Control* akan lebih cepat mengendalikan dirinya daripada yang tidak memiliki *Self-Control*. Melalui *Self-Control*, seseorang dapat membedakan perilaku yang dapat diterima dan yang tidak dapat diterima sehingga dapat membimbing perilakunya. Berdasarkan aspek *Self-Control* yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufroon, 2011) maka diuraikan menjadi lima poin aspek *Self-Control* yang diterapkan dalam konseling kelompok, yaitu (1) mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), (2) kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), (3) memperoleh informasi (*information gain*), (4) melakukan penilaian (*appraisal*), dan (5) kemampuan untuk memilih hasil

atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini. Kelima poin tersebut akan diterapkan dalam setiap pertemuan konseling kelompok.

b. Tahap-tahap Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Control*

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self-Control* mengadopsi dari tahapan-tahapan konseling kelompok yang dijelaskan oleh Kurnanto (2014: 135-187), sebagai berikut :

1) Tahap Pembentukan

Kegiatan yang dilakukan di tahap ini adalah mengungkapkan pengertian, tujuan, tata cara, dan asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok, saling mengungkap dan perkenalan, serta kegiatan pengakraban. Tugas pemimpin kelompok ialah mengajarkan anggota untuk berpartisipasi aktif selama kegiatan dengan cara mendengarkan, memberikan dan menanggapi pendapat dari anggota kelompok.

2) Tahap Peralihan

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan pada anggota mengenai kesiapan ke tahap berikutnya.

3) Tahap Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah masing-masing anggota secara bebas menjelaskan masalah, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, dan membahas permasalahan tersebut secara tuntas dan mendalam. mengenai apa, mengapa dan bagaimana dengan menggunakan teknik *Self-Control* yaitu dengan (1) mengatur

pelaksanaan (*regulated administration*), (2) kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), (3) memperoleh informasi (*information gain*), (4) melakukan penilaian (*appraisal*), dan (5) kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya dengan menggunakan *diary* kontrol diri dan lembar *control practicing* (terlampir), pada *diary* kontrol diri siswa diminta untuk menceritakan tingkah laku yang pernah dilakukannya dengan disertai alasan, akibat, usaha dan cara untuk mengurangi perilaku tersebut, sedangkan pada lembar *control practicing* siswa diminta untuk berfikir secara logis mengenai perilaku-perilaku yang telah ditetapkan agar dapat di kontrol dengan disertai alasan dan cara untuk mengurangi perilaku tersebut.

4) Tahap Penutup

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama mengevaluasi kegiatan.

5) Tahap Evaluasi

Pemimpin kelompok memiliki tanggungjawab menilai dan mengevaluasi efektifitas kelompok secara berkesinambungan.

6) Tindak Lanjut

Pada kegiatan tindak lanjut ini anggota kelompok dapat membicarakan tentang upaya-upaya yang telah ditempuh. Pemimpin kelompok mengevaluasi kegiatan dengan memberikan pertanyaan

untuk mengetahui penguasaan topik yang dibicarakan dalam kelompok, dengan begitu dapat diketahui keberhasilan konseling.

D. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Operant Conditioning* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Motivasi diartikan sebagai sesuatu yang membuat diri kita mau memulai mengerjakan tugas, menjaga diri untuk tetap mengerjakannya, dan membantu diri kita untuk menyelesaikannya (Schunk, 2012: 6). Motivasi dalam proses belajar sangat diperlukan karena orang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar. Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa Kelas VIII C dan VIII E didapatkan beberapa perilaku yang terindikasi menyebabkan rendahnya motivasi belajar, yaitu ketika siswa diberikan materi pelajaran cenderung tidak mengikuti dengan baik, asik bergurau dengan teman sebangkunya, ketika diberikan tugas oleh gurunya tidak memiliki semangat untuk mengerjakannya dan jika mengalami kesulitan dalam mengerjakannya cenderung mudah menyerah, kurang memiliki daya kreatifitas dalam belajarnya, masih banyak siswa yang kurang bisa memanfaatkan waktu luang untuk mengulang kembali materi pelajaran yang sudah diterangkan, dan juga merasa bosan dengan sikap dan cara guru mengajar.

Juntika (2005: 21) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta pengarahan pada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Oleh karena itu, dengan konseling kelompok siswa dapat menyelesaikan permasalahannya sebagai pembahasan dan memperoleh kesempatan belajar melalui anggota kelompok lainnya. Para siswa yang memiliki motivasi belajar rendah dapat diberikan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning*. *Operant Conditioning* merupakan suatu teknik dalam terapi behavioral untuk mengontrol perilaku seseorang melalui pemberian konsekuensi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan (Suyono, 2015: 63). Konsekuensi yang timbul dari suatu perilaku dapat memberikan perasaan senang maupun perasaan tidak senang kepada individu yang bersangkutan.

Konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* merupakan konseling kelompok yang membahas suatu topik atau permasalahan yang dilakukan melalui kegiatan kelompok yang dianggap tepat untuk meningkatkan perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang positif dan mampu menghambat kemunculan perilaku yang tidak diinginkan yaitu perilaku-perilaku yang terindikasi sebagai indikator penyebab motivasi belajar rendah dengan menggunakan konsekuensi yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan untuk meningkatkan perubahan perilaku. Pemberian konsekuensi ini dilakukan secara berulang-ulang sehingga seseorang memiliki keinginan untuk berusaha menghilangkan perilaku yang tidak dikehendaki.

E. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Control* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Sardiman (2014: 75) menjelaskan motivasi belajar sebagai keseluruhan daya gerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang

menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar tercapai. Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa Kelas VIII C dan VIII E didapatkan beberapa perilaku yang terindikasi menyebabkan rendahnya motivasi belajar, yaitu ketika siswa diberikan materi pelajaran cenderung tidak mengikuti dengan baik, asik bergurau dengan teman sebangkunya, ketika diberikan tugas oleh gurunya tidak memiliki semangat untuk mengerjakannya dan jika mengalami kesulitan dalam mengerjakannya cenderung mudah menyerah, kurang memiliki daya kreatifitas dalam belajarnya, masih banyak siswa yang kurang bisa memanfaatkan waktu luang untuk mengulang kembali materi pelajaran yang sudah diterangkan, dan juga merasa bosan dengan sikap dan cara guru mengajar.

Natawidjaja (dalam Wibowo, 2005: 32) menjelaskan konseling kelompok sebagai upaya pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan pengarahan kepada pemberian kemudahan pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Melalui konseling kelompok, siswa dapat saling bertukar pendapat dan mampu menyelesaikan permasalahannya. Para siswa yang memiliki motivasi belajar rendah dapat diberikan konseling kelompok dengan teknik *Self-Control*. Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufroon, 2011: 22) mendefinisikan *Self-Control* sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat membawanya ke arah konsekuensi positif.

Konseling kelompok dengan teknik *Self-Control* merupakan konseling kelompok yang membahas suatu topik atau permasalahan yang dilakukan melalui

kegiatan kelompok yang dianggap tepat untuk meningkatkan perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang positif dengan pengendalian dirinya. *Self-Control* bertujuan agar seseorang mampu mengendalikan dan mengatur dirinya sendiri, salah satu kunci utama untuk meningkatkan motivasi belajar adalah bermula pada dirinya sendiri. Jika siswa dapat meningkatkan *Self-Control* maka akan membawanya ke hal yang positif dan motivasi belajar pada dirinya akan muncul. Di dalam kegiatan konseling kelompok ini siswa akan dibimbing dan diarahkan secara kelompok untuk mengontrol perilaku yang terindikasi menyebabkan motivasi belajar rendah dan mengarahkan perilaku tersebut kearah yang positif agar dirinya memiliki motivasi belajar tinggi dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh penulis mengkaji tentang meningkatkan motivasi belajar siswa dengan menggunakan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control*. Berkaitan dengan hal tersebut, beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang bisa dijadikan acuan adalah beberapa penelitian sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Galuh Hartinah (2016) tentang konseling kelompok menggunakan metode *Problem Solving* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan metode *Problem Solving*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Noer Safitri, Yusmansyah dan Redi Eka Andriyanto (2018) tentang konseling Behavioristik dengan teknik *Operant Conditioning* untuk membentuk sikap dan kebiasaan belajar yang baik. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sikap dan kebiasaan belajar yang baik dapat dibentuk menggunakan konseling behavioristik *Operant Conditioning*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yoanda Putri Novianti (2016) tentang penerapan teknik *Self-Control* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan teknik *Self-Control* berpengaruh positif untuk perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 5 di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis menegaskan bahwa perlakuan yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* dengan asumsi penulisan yang sama dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa, akan tetapi ada perbedaan diantara penelitian-penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu pada penelitian-penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu teknik untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Sementara fokus dari penelitian yang akan dilakukan, penulis bermaksud untuk melakukan uji eksperimen dengan menggunakan dua teknik yang berbeda yaitu teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* melalui layanan konseling kelompok untuk membantu siswa dalam meningkatkan motivasi belajarnya.

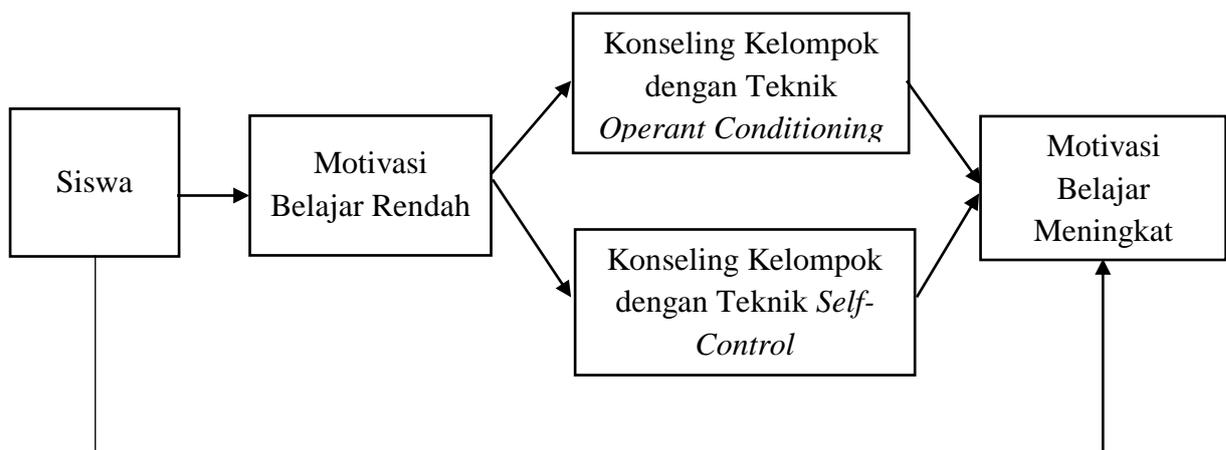
G. Kerangka Pemikiran

Belajar sangat erat hubungannya dengan keberadaan pendidikan, tanpa adanya belajar maka tidak akan ada pendidikan. Indikator keberhasilan proses belajar dapat dinilai dari hasil belajar siswa, dalam proses belajar diharapkan adanya perubahan perilaku, peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan. Indikator lain yang dapat mendukung keberhasilan belajar adalah motivasi. Motivasi merupakan kekuatan yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu demi tercapainya tujuan yang diinginkan. Penyebab siswa memiliki motivasi belajar rendah dapat dipengaruhi oleh kondisi siswa itu sendiri. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah harus diberikan penanganan yang baik agar dapat meningkatkan motivasi belajarnya. Konseling kelompok ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas suatu topik atau permasalahan. Adanya hubungan yang interaktif antar anggota akan merasakan kenyamanan dan lebih leluasa untuk menjelaskan ide, gagasan, pendapat, dan tanggapan dari anggota yang lain. Selain itu melalui konseling kelompok siswa juga belajar untuk memahami dan mengendalikan diri sendiri, memahami orang lain, dan saling bertukar pendapat untuk meningkatkan motivasi belajarnya.

Penulis berupaya menerapkan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* pada kelompok eksperimen 1 dan teknik *Self-Control* pada kelompok eksperimen 2 untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Kegiatan konseling kelompok diharapkan dapat mengentaskan permasalahan siswa yang menjadi penghambat motivasi belajarnya. Penerapan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* membantu siswa untuk meredakan gangguan

behavioral dan mampu menghambat kemunculan perilaku yang tidak diinginkan yaitu perilaku-perilaku yang terindikasi sebagai indikator penyebab motivasi belajar rendah dengan menggunakan konsekuensi yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan untuk meningkatkan perubahan perilaku. Pemberian konsekuensi ini dilakukan secara berulang-ulang sehingga seseorang memiliki keinginan untuk berusaha menghilangkan perilaku yang tidak dikehendaki, yang dimaksud disini adalah perilaku yang terindikasi menyebabkan rendahnya motivasi belajar. Siswa akan dibimbing dan diarahkan secara kelompok untuk mengubah perilaku yang terindikasi menyebabkan motivasi belajar rendah. Pemberian konsekuensi menyenangkan akan memperkuat perilaku, sementara konsekuensi tidak menyenangkan akan memperlemah perilaku. Konsekuensi yang timbul dari suatu perilaku dapat memberikan perasaan senang maupun perasaan tidak senang kepada individu yang bersangkutan. Sedangkan konseling kelompok dengan teknik *Self-Control* bertujuan agar siswa mampu mengendalikan dan mengatur dirinya sendiri untuk meningkatkan motivasi belajarnya. *Self-Control* yaitu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Salah satu kunci utama untuk mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif adalah bermula pada dirinya sendiri. Jika siswa dapat meningkatkan *Self-Control* maka akan membawanya ke hal yang positif. Siswa yang memiliki *Self-Control* akan lebih cepat mengendalikan dirinya daripada yang tidak memiliki *Self-Control*. Melalui *Self-Control*, seseorang dapat membedakan perilaku yang dapat diterima dan yang tidak dapat diterima sehingga dapat membimbing

perilakunya untuk menunda pemenuhan kebutuhannya. Semakin tinggi *Self-Control* seseorang, maka akan semakin intens pula pengendalian terhadap perilaku. Pada pelaksanaannya, kegiatan konseling kelompok dilaksanakan masing-masing sebanyak 8 kali pertemuan dengan setiap pertemuan membahas topik atau permasalahan yang berkaitan dengan motivasi belajar siswa dan diharapkan setelah diberikan layanan konseling kelompok siswa dapat meningkatkan motivasi belajarnya. Berikut ini kerangka pemikiran yang akan dilakukan dalam penelitian:



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* efektif meningkatkan motivasi belajar siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Pengumpulan dan analisis data dilakukan secara benar sehingga menemukan makna atau pemahaman yang mendalam untuk mengambil suatu kesimpulan atau generalisasi berdasarkan analisis dan interpretasi data. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan melalui penelitian diperkuat dengan bukti ilmiah.

Penggunaan metode secara tepat akan meningkatkan objektivitas hasil penelitian yang memiliki tingkat ketepatan dan kepercayaan yang tinggi. Penelitian hendaknya dilakukan secara sistematis atau terorganisasi secara baik menurut langkah-langkah tertentu dengan bertumpu pada tata cara berpikir dan memecahkan masalah secara ilmiah untuk dapat memperoleh tingkat kedalaman pembuktian. Metodologi penelitian memuat langkah-langkah yang ditempuh untuk menemukan, mengembangkan serta menguji kebenaran suatu pengetahuan, pada bab ini akan dijelaskan secara terperinci mengenai langkah-langkah metode penelitian, bentuk, dan penggunaannya.

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni (*True Experimental*), tujuan dari penelitian eksperimen adalah untuk menentukan atau mendeskripsikan fakta, menguji hipotesis dan menunjukkan hubungan antar variabel dengan memberi

perlakuan-perlakuan tertentu (Yusuf, 2014: 46). Desain penelitian yang digunakan adalah *Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design*. Maksud dari desain penelitian tersebut adalah sebelum diberikan perlakuan, kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 akan dilakukan pengukuran awal (*pretest*). Setelah itu kedua kelompok eksperimen tersebut akan sama-sama diberikan perlakuan yang sama namun dengan pemberian teknik yang berbeda guna untuk menguji keefektifan dari kedua teknik tersebut. Kelompok eksperimen 1 dengan konseling kelompok teknik *Operant Conditioning* dan kelompok eksperimen 2 dengan konseling kelompok teknik *Self-Control*. Setelah diberikan perlakuan, kedua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran akhir (*posttest*). Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design

Group	<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>
Kelompok eksperimen 1	O ₁	X	O ₂
Kelompok eksperimen 2	O ₃	Y	O ₄

Keterangan :

- O₁ dan O₃ : *Pretest* (skala)
- X : KKp dengan perlakuan (teknik *Operant Conditioning*)
- Y : KKp dengan perlakuan (teknik *Self-Control*)
- O₂ dan O₄ : *Posttest* (skala)

Langkah awal penelitian ini adalah dengan memberikan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok eksperimen tersebut (O₁ dan O₃), tujuannya adalah untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian, pengetahuan dan sikap mereka sebelum

diberikan perlakuan. Langkah kedua, kelompok eksperimen 1 diberikan perlakuan (X) yaitu konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning*, sedangkan kelompok eksperimen 2 diberikan perlakuan (Y) yaitu konseling kelompok dengan teknik *Self-Control* untuk meningkatkan motivasi belajar. Kemudian dari hasil kedua perlakuan tersebut akan dibandingkan keefektifannya dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Peneliti menyusun pedoman pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control*. Langkah selanjutnya adalah memberikan tes akhir (*posttest*) dengan tujuan untuk mengetahui hasil akhir dari kedua kelompok tersebut setelah diberikan perlakuan yang berbeda dan kemudian hasil dari kedua teknik yang digunakan dalam penelitian ini dibandingkan keefektifannya dalam meningkatkan motivasi belajar.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang sedang diteliti yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018: 60). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah motivasi belajar.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah dorongan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan, dan menjaga

perilaku seseorang agar terdorong untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku sehingga mencapai tujuan belajarnya melalui interaksi dengan lingkungannya baik dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

2. Konseling Kelompok Teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control*

Konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok yang terdiri dari 4-12 orang yang didalamnya membicarakan permasalahan siswa. Melalui teknik *Operant Conditioning* dilakukan dengan cara pemberian konsekuensi menyenangkan dan tidak menyenangkan untuk meningkatkan perubahan perilaku melalui kegiatan kelompok untuk membantu siswa meredakan gangguan behavioral dan mampu menghambat kemunculan perilaku yang tidak diinginkan. Konseling kelompok dengan teknik *Self-Control* adalah konseling kelompok yang dilakukan dengan cara membimbing dan mengarahkan siswa secara kelompok dan membantu siswa untuk mengontrol perilaku yang terindikasi menyebabkan perilaku maladaptif.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Magelang yang berjumlah 219 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah 8 siswa Kelas VIII C sebagai kelompok eksperimen 1 dan 8 siswa Kelas VIII E sebagai kelompok eksperimen 2.

3. Sampling

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling* yaitu penentuan sampel yang diambil dari populasi dilakukan secara acak terhadap kelompok melalui dua tahap, yaitu tahap pertama menentukan sampel daerah secara acak dan tahap berikutnya menentukan orang-orang yang ada pada daerah itu secara acak juga (Sugiyono, 2018: 83-84). Sampling pada penelitian ini diambil secara acak terhadap kelompok, kelompok yang dimaksud pada penelitian ini yaitu kelas VIII yang berjumlah tujuh kelas.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket motivasi belajar, wawancara dan observasi yang bekerjasama dengan guru BK. Model angket yang digunakan yaitu skala Likert. Jenis angket yang digunakan pada penelitian ini adalah angket tertutup (*close form questioner*) yaitu pernyataan yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Jenis angket yang digunakan pada penelitian ini adalah angket tertutup (*close form questioner*). Metode angket yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Likert, yaitu pernyataan yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan responden yang sebenarnya. Skala likert ini menyediakan empat pilihan jawaban berskala interval. Berikut ini tabel penilaian skor skala motivasi belajar :

Tabel 2
Penilaian Skor Skala Motivasi Belajar

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Skala penelitian dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang variabel, indikator, deskripsi serta jumlah masing-masing item positif dan negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya melalui *try out*. Hasil dari *try out* dianalisis untuk diuji validitas dan reliabilitasnya. Berikut tabel kisi-kisi angket sebelum *try out* :

Tabel 3
Kisi-kisi Skala Motivasi Belajar

Variabel	Indikator	Deskripsi	Nomor Item		Jumlah Item
			Positif	Negatif	
Motivasi Belajar	Ketekunan dalam belajar	Kehadiran di sekolah	1, 3, 5	8, 10, 12	6
		Mengikuti pembelajaran di kelas	7, 9	14, 16	4
		Belajar di rumah	11, 13, 15	2, 4, 6	6
	Ulet dalam menghadapi kesulitan belajar	Usaha dalam menghadapi kesulitan	17, 19, 21	22, 24, 26	6
		Keinginan untuk berprestasi	23, 25	28, 30	4
		Kualifikasi hasil	27, 29	18, 20	4
	Minat dan ketajaman perhatian dalam belajar	Kebiasaan dalam mengikuti pembelajaran	31, 33	32, 34	4
	Mandiri dalam belajar	Penyelesaian tugas	35, 37, 39	44, 46, 48	6

	Menggunakan kesempatan di luar jam pelajaran	41, 43, 45, 47	36, 38, 40, 42	8
Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (kreatifitas dalam belajar)	Kreatifitas dalam belajar	49, 51, 53	56, 58, 60	6
	Proses belajar yang menarik	55, 57, 59	50, 52, 54	6
TOTAL		30	30	60

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan suatu bentuk tingkatan kemampuan sebuah tes dalam penelitian untuk mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Instrumen dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Analisis item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.00 for Windows*. Berikut tabel hasil analisis validitas instrumen :

Tabel 4
Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil	No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil
Item_1	0,626	0,254	Valid	Item_31	0,363	0,254	Valid
Item_2	0,334	0,254	Valid	Item_32	0,209	0,254	Gugur
Item_3	0,466	0,254	Valid	Item_33	0,522	0,254	Valid
Item_4	-0,005	0,254	Gugur	Item_34	0,603	0,254	Valid
Item_5	0,371	0,254	Valid	Item_35	0,282	0,254	Valid
Item_6	0,456	0,254	Valid	Item_36	0,460	0,254	Valid
Item_7	0,311	0,254	Valid	Item_37	0,495	0,254	Valid
Item_8	0,425	0,254	Valid	Item_38	0,348	0,254	Valid
Item_9	0,427	0,254	Valid	Item_39	0,495	0,254	Valid
Item_10	-0,046	0,254	Gugur	Item_40	0,382	0,254	Valid

No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil	No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil
Item_11	0,490	0,254	Valid	Item_41	0,500	0,254	Valid
Item_12	0,457	0,254	Valid	Item_42	0,488	0,254	Valid
Item_13	0,293	0,254	Valid	Item_43	0,422	0,254	Valid
Item_14	0,474	0,254	Valid	Item_44	0,502	0,254	Valid
Item_15	0,520	0,254	Valid	Item_45	0,519	0,254	Valid
Item_16	0,519	0,254	Valid	Item_46	0,257	0,254	Valid
Item_17	0,260	0,254	Valid	Item_47	0,542	0,254	Valid
Item_18	0,257	0,254	Valid	Item_48	0,616	0,254	Valid
Item_19	0,078	0,254	Gugur	Item_49	0,509	0,254	Valid
Item_20	0,469	0,254	Valid	Item_50	0,358	0,254	Valid
Item_21	0,479	0,254	Valid	Item_51	0,331	0,254	Valid
Item_22	0,487	0,254	Valid	Item_52	0,501	0,254	Valid
Item_23	0,388	0,254	Valid	Item_53	0,565	0,254	Valid
Item_24	0,266	0,254	Valid	Item_54	0,053	0,254	Gugur
Item_25	-0,040	0,254	Gugur	Item_55	0,428	0,254	Valid
Item_26	0,391	0,254	Valid	Item_56	0,454	0,254	Valid
Item_27	0,120	0,254	Gugur	Item_57	0,015	0,254	Gugur
Item_28	0,273	0,254	Valid	Item_58	0,479	0,254	Valid
Item_29	0,259	0,254	Valid	Item_59	0,011	0,254	Gugur
Item_30	0,315	0,254	Valid	Item_60	0,412	0,254	Valid

Berdasarkan hasil analisis di atas diketahui bahwa item pernyataan yang valid berjumlah 51 butir dan item yang gugur sebanyak 9 butir. Pernyataan yang gugur tidak digunakan dalam skala motivasi belajar. Berikut ini tabel kisi-kisi skala motivasi belajar yang sudah diuji validitasnya :

Tabel 5
Daftar Item Valid pada Skala Motivasi Belajar Hasil *Try Out*

Variabel	Indikator	Deskripsi	Nomor Item		Jumlah Item
			Positif	Negatif	
Motivasi Belajar	Ketekunan dalam belajar	Kehadiran di sekolah	1, 3, 4	7, 10	5
		Mengikuti pembelajaran di kelas	6, 8	12, 14	4
		Belajar di rumah	9, 11, 13	2, 5	5
	Ulet dalam menghadapi kesulitan belajar	Usaha dalam menghadapi kesulitan	5, 18	19, 21, 22	5
		Keinginan untuk berprestasi	20	23, 25	3
		Kualifikasi hasil	24	16, 17	3
	Minat dan ketajaman perhatian dalam belajar	Kebiasaan dalam mengikuti pembelajaran	26, 27	28	3
	Mandiri dalam belajar	Penyelesaian tugas	29, 31, 33	38, 40, 42	6
		Menggunakan kesempatan di luar jam pelajaran	35, 37, 39, 41	30, 32, 34, 36	8
	Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (kreatifitas dalam belajar)	Kreatifitas dalam belajar	43, 45, 47	49, 50, 51	6
		Proses belajar yang menarik	48	44, 46	3
	TOTAL			25	26

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas disebut sebagai nilai konsistensi instrumen penelitian. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendesius atau mengarahkan responden untuk memilih jawaban tertentu. Instrumen dinyatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* > r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan N sebanyak 60. Analisis menggunakan bantuan

program *SPSS versi 16.00 for Windows*. Berikut ini tabel hasil analisis reliabilitas instrumen :

Tabel 6
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
0,911	51

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,911 ($0,911 > 0,254$) sehingga item dalam skala motivasi belajar dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian.

H. Prosedur Penelitian

1. Menentukan Lokasi Penelitian

Menentukan sekolah sebagai tempat penelitian dengan berbagai pertimbangan dan juga perijinan dari berbagai pihak di sekolah, selanjutnya memutuskan untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 8 Kota Magelang.

2. Menentukan Permasalahan

Melakukan wawancara tidak terstruktur dengan guru BK SMP Negeri 8 Kota Magelang yaitu Bapak Muh. Hiryanto sebagai guru BK pada bulan Mei 2018 dan memberikan lembar instrumen sederhana untuk mengetahui masalah yang dialami siswa, sehingga permasalahan yang diangkat oleh peneliti dalam penelitiannya yaitu motivasi belajar siswa.

3. Menentukan Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 8 siswa Kelas VIII C sebagai kelompok eksperimen 1 dan 8 siswa Kelas VIII E sebagai kelompok

eksperimen 2. Pemilihan siswa sebagai sampel dalam penelitian diambil berdasar hasil *pretest*.

4. Pengajuan Judul dan Proposal Skripsi

Mengajukan judul penelitian dengan melampirkan proposal mini kepada ketua program studi BK pada bulan Juli 2018, selanjutnya mengajukan proposal skripsi pada bulan Agustus 2018 kepada dosen pembimbing.

5. Pengajuan Kerjasama

Mengajukan surat izin penelitian kepada pihak SMP Negeri 8 Kota Magelang pada tanggal 14 Agustus 2019 untuk kegiatan penelitian selama kurang lebih 3 bulan yaitu dari 19 Agustus – 19 November 2019.

6. Penyusunan Instrumen Penelitian

Menyusun instrumen penelitian berupa angket motivasi belajar dan pedoman pelaksanaan konseling kelompok.

7. Penyusunan Pedoman Pelaksanaan

Menyusun pedoman pelaksanaan konseling kelompok teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

8. Validasi Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini berupa angket motivasi belajar dan pedoman pelaksanaan konseling kelompok yang telah melalui tahap validasi oleh validator ahli (*expert judgement*). Peneliti meminta bantuan kepada dua dosen BK FKIP UMMGL sebagai validator ahli dan satu guru BK SMP Negeri 8 Kota Magelang sebagai validator praktisi.

- a. Validator instrumen penelitian pertama, yaitu Astiwi Kurniati, M. Psi, yang memberikan komentar dan saran pada angket motivasi belajar untuk menggunakan kalimat yang praktis dan mudah dipahami agar siswa lebih mudah untuk memahami maksudnya. Masukan untuk buku pedoman pelaksanaan konseling kelompok yaitu tampilan buku dibuat semenarik mungkin dengan jilid spiral agar lebih praktis dalam penggunaannya. Komentar lain terkait penyusunan pedoman pelaksanaan konseling yaitu pada tahap kerja lebih diperjelas tekniknya. Pedoman pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* ditambahkan kartu konsekuensi, sedangkan pedoman pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self-Control* ditambahkan lembar *control practicing* sebagai media untuk mempermudah pelaksanaan konseling kelompok. Hasil validasi instrumen menunjukkan pada tingkat kategori baik dan layak digunakan untuk melanjutkan pengambilan data.
- b. Validator instrumen penelitian kedua, yaitu Hijrah Eko Putro, M. Pd, yang memberikan komentar dan saran pada kisi-kisi angket motivasi belajar untuk mengacak penomoran antara pernyataan positif dan negatif agar tidak berurutan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Komentar dan saran terkait penyusunan pedoman pelaksanaan konseling kelompok yaitu penggunaan waktu untuk kegiatan konseling kelompok dan penjelasan tahapan kegiatan konseling. Hasil validasi instrumen menunjukkan tingkat kategori baik dan layak digunakan untuk melanjutkan pengambilan data.

- c. Validator instrumen penelitian ketiga, yaitu Muh. Hiryanto, S. Pd, yang memberikan komentar dan saran untuk angket motivasi belajar sudah sesuai dengan tujuan dari permasalahan yang akan diteliti. Komentar dan saran untuk pedoman pelaksanaan konseling kelompok sudah sesuai dengan tujuan layanan. Hasil validasi instrumen menunjukkan pada tingkat kategori sangat baik dan layak digunakan untuk pengambilan data.

9. *Try Out* Instrumen

Try out instrumen dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2019 untuk Kelas VIII A dan pada tanggal 26 Agustus 2019 untuk Kelas VIII G. Siswa yang diikutsertakan dalam pelaksanaan *try out* berjumlah 60 siswa, kemudian hasil *try out* dianalisis untuk di uji validitas dan reliabilitasnya. Berikut ini penjelasan hasil uji validitas dan reliabilitas:

a. Uji Validitas Instrumen

Instrumen penelitian dapat dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$. Nilai r_{tabel} untuk 60 siswa dengan taraf signifikan 5% adalah 0,254. Jumlah item pernyataan pada angket sebanyak 60 butir. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.00 for Windows* diperoleh 51 item pernyataan valid dan 9 item pernyataan gugur. Pernyataan yang gugur tidak digunakan dalam skala motivasi belajar.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai $alpha > 0,254$. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.00 for Windows* didapatkan

bahwa diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,911 ($0,911 > 0,254$), sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

10. Pelaksanaan *Pretest*

- a. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest* kepada kelompok yang menjadi sampel penelitian.
- b. Peneliti membagikan angket *pretest* kepada kelompok sampel penelitian.
- c. Peneliti menganalisis hasil *pretest*.

11. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control*.

- a. Membuat jadwal atau kesepakatan waktu dengan guru pembimbing
- b. Mengumpulkan siswa yang sudah diberikan *pretest* untuk diberikan konseling kelompok teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control*.
- c. Memberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* pada kelompok eksperimen 1 sebanyak 8 kali dan *Self-Control* pada kelompok eksperimen 2 sebanyak 8 kali.

12. *Exspert Judgement*

Adanya pengamat dari luar peneliti yang memeriksa bahan yang akan digunakan dalam penelitian ini atau dalam pemberian perlakuan. Pada penelitian ini, dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling serta guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 8 Kota Magelang yang bertindak sebagai pengamat dalam memberikan masukan dan penilaian pada bahan atau materi yang disusun dalam pedoman pelaksanaan penelitian yang akan digunakan untuk perlakuan atau *treatment*.

13. Evaluasi kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control*.
14. Pelaksanaan *Posttest*
 - a. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *posttest*.
 - b. Peneliti membagikan angket *posttest* kepada kelompok sampel penelitian.
 - c. Peneliti menganalisis hasil *posttest* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut untuk mengetahui perubahan motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* selama 8 kali pertemuan.
15. Penyusunan Hasil Penelitian

I. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah dalam kegiatan penelitian yang sangat menentukan ketepatan dan kesahihan hasil penelitian. Perumusan masalah dan pemilihan sampel yang tepat belum tentu akan memberikan hasil yang benar apabila peneliti memilih teknik yang tidak sesuai dengan data yang ada. Sebaliknya, teknik yang benar dengan data yang tidak valid dan reliabel akan memberikan hasil yang berlawanan atau bertentangan dengan kenyataan yang ada di lapangan. Melalui analisis data dengan cara mengolah data yang telah diperoleh dari hasil penelitian akan ditarik suatu kesimpulan.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *Statistic Parametric* yang digunakan untuk menguji ukuran populasi melalui sampel. Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan data *pretest* dan *posttest* melalui uji prasyarat yaitu

uji normalitas dan homogenitas. Setelah data lolos dari uji prasyarat, maka analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Anova (Analysis of Variance)*. Uji *Anova* digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* yang didapat dari kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, sehingga dari hasil analisis dapat diketahui manakah yang lebih efektif dari konseling kelompok teknik *Operant Conditioning* atau teknik *Self-Control* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Metode analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian relatif kecil yaitu 8 siswa untuk kelompok eksperimen 1 dan 8 siswa untuk kelompok eksperimen 2, sehingga diketahui keefektifan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.00 for Windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%, yang berarti bahwa hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitas (nilai p) $> 0,05$.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* sama-sama efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini terlihat pada peningkatan skor *pretest* dan *posstest* pada kedua kelompok eksperimen. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan skor antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah mendapatkan perlakuan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Operant Conditioning* dan teknik *Self-Control*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* lebih efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dibandingkan konseling kelompok dengan teknik *Self-Control*. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di SMP Negeri 8 Kota Magelang Tahun Ajaran 2019/2020.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka hal yang perlu diperhatikan dalam penelitian lebih lanjut adalah :

1. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan terkait dengan motivasi belajar, maka guru

pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok dengan teknik *Operant Conditioning* dan *Self-Control*.

2. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat efektif dalam penggunaan waktu karena jam BK di sekolah sangat sedikit, agar semua tahapan konseling kelompok dapat terlaksana dan penggunaan instrumen penelitian dengan menggunakan pedoman observasi.
3. Kelemahan dari penelitian ini yaitu apabila penerapan teknik *Operant Conditioning* dalam konseling kelompok tidak tepat dan tidak sesuai dengan prosedur dalam penggunaannya, maka akan menjadi bahaya jika terus diterapkan pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M., Sardiman. 2014. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- A Muri Yusuf. 2014. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Asrori, Muhammad. 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima
- Dimiyati & Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Ghufron, M. Nur & Rini R. S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gunarso, D. Singgih. 2004. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hartinah, Galuh. 2016. "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Konseling Kelompok Menggunakan Metode *Problem Solving*". *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. 2 (2). Hlm. 153-156.
- Kurnanto, M. Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mulyani. 2016. "Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling untuk Meningkatkan *Self-Control* : Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016". Universitas Pendidikan Indonesia.

- Nikmah, Raudlatul. 2018. *Bimbingan Konseling Berbasis Evaluasi dan Supervisi*. Yogyakarta: Araska.
- Novianti, Yolanda Putri & Setiawati, Denok. 2016. "Penerapan Teknik *Self-Control* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*. Hlm. 419-425.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Prayitno & Amti, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rasimin & Hamdi, Muhammad. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Safitri, Noer, Yusmansyah & Andriyanto, Redi Eka. 2018. "Penggunaan Konseling Behavioristik Teknik *Operant Conditioning* untuk Membentuk Sikap dan Kebiasaan Belajar yang Baik. Universitas Lampung.
- Schunk, Dale. H. 2012. *Teori-Teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono & Hariyanto. 2015. *Belajar dan Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syah, Muhibbin. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Uno, Hamzah. 2010. *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di bidang Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Walgito, Bimo. 2005. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.

Widyaswari, Putu Laksmi., Sulastri, Made., & Sedanayasa, Gede. 2014. "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Operant Conditioning* untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas XI IPB SMA Bhaktiyasa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014". *E-journal Undiksa Bimbingan dan Konseling*. 2 (1).

Winkel, W.S & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.