

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
MOTIVASI BELAJAR SISWA  
(Penelitian pada Siswa Kelas IX A MTs Muhammadiyah  
Srumbung Kabupaten Magelang)**

SKRIPSI



Oleh :

Sarifah Nurohmah  
NPM. 14.0301.0090

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

**2019**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
MOTIVASI BELAJAR SISWA  
(Penelitian pada Siswa Kelas IX A MTs Muhammadiyah  
Srumbung Kabupaten Magelang)**

SKRIPSI



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

**2019**

**PERSETUJUAN  
SKRIPSI BERJUDUL**

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

**(Penelitian pada Siswa Kelas IX A MTs Muhammadiyah Srumbung  
Kabupaten Magelang)**

Oleh:  
Sarifah Nurohmah  
14.0301.0090



Magelang, 17 Januari 2019

Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a final flourish.

Drs. Subiyanto, M.Pd.  
NIP : 195708071983031002

Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, featuring a large, sweeping loop and a long horizontal tail.

Nofi Nur Yuhanita, M.Psi.  
NIS : 108706056

## PENGESAHAN

### EFEKTIVITAS KONSELINGKELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Oleh:  
Sarifah Nurohmah  
14.0301.0090

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

Diterima dan disahkan oleh Penguji:  
Hari : Jum'at  
Tanggal : 25 Januari 2019

Tim Penguji Skripsi:

1. Drs. Subiyanto, M.Pd. (Ketua/Anggota)
2. Nofi Nur Yuhanita, M.Psi. (Sekretaris/Anggota)
3. Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psi. (Anggota)
4. Dra. Indiati, M.Pd (Anggota)

Mengesahkan,  
Dekan FKIP



Drs. Tawil, M.Pd., Kons  
NIP. 19570108 198103 1 003

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Sarifah Nurohmah  
N.P.M : 14.0301.0090  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *SELFMANAGEMENT*  
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, Januari 2019  
Yang Menyatakan



Sarifah Nurohmah  
14.0301.0090

## MOTTO

وَإِذَا قِيلَ اٰنۡشُرُوۡا فَاۡنۡشُرُوۡا يَرۡفَعِ اللّٰهُ الَّذِيۡنَ ءَامَنُوۡا مِنْكُمۡ  
وَالَّذِيۡنَ اٰتُوۡا الْعِلۡمَ دَرَجٰتٍ وَّاللّٰهُ بِمَا تَعۡمَلُوۡنَ خَبِيۡرٌ ۙ ۱۱

“Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”

(Qs. Al Mujadilah : 11)

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini saya

persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku, Muh. Qomari Nurrohman dan Sarmini yang selalu sabar mendukung dan mendoakan.
2. Suamiku tercinta Baryanto serta ketiga anakku Akhmad Abydzar Al Ghifari, Ahmad Abdil Haq dan Qonita Aulia Rahmasariyang tiada hentinya memberi semangat, dukungan dan doa.
3. Almamater Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

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

(Penelitian pada kelas IX A MTs Muhammadiyah Srumbung  
Kabupaten Magelang)

Sarifah Nurohmah

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa kelas IX A MTs Muhammadiyah Srumbung Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2018/2019.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun jenis penelitian ini adalah *pre experimental* (eksperimen semu) dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Adapun teknik pengambilan sampel berdasar dengan teknik *non random*. Populasi dari penelitian adalah siswa kelas IX A sejumlah 22 siswa. Sedangkan sampel penelitian yang diambil sebanyak 6 siswa dengan kategori motivasi belajar rendah dan sedang. Metode pengumpulan data menggunakan instrument berupa angket motivasi belajar. Adapun uji validitas instrumen angket motivasi belajar dengan menggunakan rumus *product moment*, sedangkan uji reliabilitasnya menggunakan rumus Cronbach Alpha dengan bantuan program SPSS for Windows versi 16. Uji prasyarat analisis terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Sedangkan analisis data menggunakan *statistic non parametric* dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan bantuan program SPSS for Windows versi 16.

Hasil Penelitian di MTs Muhammadiyah Srumbung Kabupaten Magelang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan skor *post test* yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor *pre test* sebelum diberikan perlakuan. Hasil analisis *statistic non parametric* menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan nilai Sig  $0,028 < 0,05$ . Terdapat rata-rata peningkatan skor sebanyak 28% pada kelompok eksperimen. Hasil dari Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata Kunci : *konseling kelompok, self management, motivasi belajar*

# **EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO INCREASE STUDENT LEARNING MOTIVATION**

(Research on class IX A MTs Muhammadiyah Srumbung Magelang District)

Sarifah Nurohmah

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the effectiveness of Group Counseling with Self Management Techniques to Improve Learning Motivation for Students of Class IX A Muhammadiyah Srumbung MTs in Magelang District Academic Year 2018/2019.

This study uses a quantitative approach. The type of this research is pre-experimental (quasi-experimental) with a research design of one group pretest posttest design. The sampling technique is based on non-random techniques. The population of the study were 22 students of class IX A. While the research samples taken were 6 students with low and medium learning motivation categories. The method of data collection uses an instrument in the form of a learning motivation questionnaire. The validity of the learning motivation questionnaire instrument using product moment formula, while the reliability test uses the Cronbach Alpha formula with the help of the SPSS for Windows version 16. The prerequisite test analysis consists of the normality test and the homogeneity test. While the data analysis uses non-parametric statistics with the Wilcoxon Signed Ranks Test with the help of the SPSS for Windows version 16 program.

Research Results at MTs Muhammadiyah Srumbung, Magelang District, showed that group counseling with self management techniques had an effective way to increase student learning motivation. This is evidenced by the difference in the higher post test scores compared to the pre test score before being given treatment. The results of non parametric static analysis used the Wilcoxon Signed Ranks Test with Sig 0.028 <0.05. There is an average score increase of 28% in the experimental group. The results of this study can be concluded that group counseling with self management techniques is effective for increasing student learning motivation.

**Keywords: group counseling, self management, learning motivation**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terimakasih penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas nikmat dan karuniaNya yang telah menyertai langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT, Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Drs. Tawil, M.Pd.Kons, selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang
3. Dewi Liana Sari, M.Pd, selaku Kaprodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang
4. Drs. H.Subiyanto, M.Pd dan Nofi Nur Yuhanita, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Endro Purwanto, S.Pd, selaku Kepala Sekolah MTs Muhammadiyah Srumbung
6. Suliyah S.Pd dan Hartini, S.Pd, selaku Guru BKMTs Muhammadiyah Srumbung
7. Siswa-siswi kelas IX AMTs Muhammadiyah Srumbung, serta semua pihak yang oleh penulis tidak dapat disebutkan satu persatu.

Saran dan masukan untuk perbaikan penulisan skripsi ini di terima dengan senang hati, dan semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk kita semua.

Magelang, Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah .....	3
C.Pembatasan Masalah.....	4
D.Rumusan Masalah .....	4
E.Tujuan Penelitian .....	4
F.Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Motivasi Belajar .....	6
1. Pengertian Motivasi Belajar .....	6
2. Fungsi Motivasi Belajar.....	8
3. Ciri-ciri Motivasi Belajar.....	8
4. Jenis-jenis Motivasi Belajar.....	9
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar .....	11
6. Aspek-aspek Motivasi Belajar.....	11
7. Kesimpulan Untuk Penelitian Ini .....	11

B. Konseling Kelompok.....	13
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	13
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	14
3. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	15
4. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	16
C. <i>Self management</i> .....	18
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	18
2. Konsep dasar <i>Self management</i> .....	18
3. Prinsip Teknik <i>Self Management</i> .....	19
4. Karakteristik Teknik <i>Self Management</i> .....	20
5. Tujuan Teknik <i>Self management</i> .....	20
6. Kendala dalam Teknik <i>Self Management</i> .....	21
7. Tahap-tahap Pelaksanaan <i>Self management</i> .....	22
D. Kelebihan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	23
E. Efektivitas Konseling Kelompok dengan teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Motivasi Belajar.....	24
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	24
G. Kerangka Pemikiran.....	25
H. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
D. Subjek Penelitian.....	35
E. Metode Pengumpulan Data.....	37
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Validitas dan Reliabilitas.....	39
H. Setting Penelitian.....	44
I. Prosedur Penelitian.....	44
J. Teknik Analisis Data.....	46

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian.....	47
1. Deskripsi Pelaksanaan dan Data Penelitian.....	47
2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian .....	58
3. Uji Prasyarat Analisis .....	59
4. Uji Hipotesis .....	62
B. Pembahasan .....	65
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
A. Simpulan.....	70
B. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal mengemban tugas yang cukup berat diantaranya sebagai fasilitator bagi siswa untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Hal ini merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian dan potensi-potensinya (bakat, minat dan kemampuan).

Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Srumbung berada di Kabupaten Magelang. Sekolah ini terletak di daerah rawan bencana (Zona Merah Erupsi Gunung Merapi tahun 2010). Kecamatan Srumbung dikenal sebagai pusat penghasil pasir Merapi dengan sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai penambang pasir. MTs Muhammadiyah Srumbung merupakan salah satu sekolah setara SMP berbasis agama yang terletak di Jl. Gulon-Soka Km 5, Gejayan, Polengan, Srumbung, Kabupaten Magelang. Sekolah ini didirikan pada 1 Januari 1979 dan saat ini telah mencapai nilai A pada akreditasi madrasah. Dipimpin oleh seorang kepala sekolah bernama Endro Purwanto, S.Pd, saat ini memiliki 192 orang murid yang terbagi dalam 8 rombongan belajar.

Informasi yang diperoleh dari pihak sekolah, bahwa sebagian besar siswa yang masuk ke MTs adalah dari kalangan ekonomi menengah kebawah. Mata pencaharian orang tua murid sebagian besar sebagai buruh kasar, ada juga yang menjadi penambang pasir Merapi. Tingkat pendidikan

orang tua biasanya rendah dan menengah. Bekerja sebagai buruh, orang tua siswa berangkat bekerja sejak pagi hari, dan baru pulang di sore hingga malam hari. Hal ini yang menyebabkan anak kurang mendapatkan perhatian dari orang tua.

Di era globalisasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak akan pernah berhenti untuk menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung nilainya. Teknologi memberikan manfaat dan kemudahan bagi setiap individu, dari mulai pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan, atau bahkan hanya untuk hiburan. Salah satu produk teknologi yang setiap waktu terus berkembang dan sangat digemari dikalangan remaja saat ini perangkat gadget, yakni handphone. Semakin hari, semakin banyak fitur dan aplikasi yang lengkap dan beraneka ragam, membuat remaja tertarik untuk mencobanya, hingga akhirnya menimbulkan kecanduan dan menurunkan motivasi belajarnya.

Dengan berkembangnya Teknologi Informasi sampai ke pelosok daerah, tidak bisa dipungkiri melanda hampir ke semua lini kehidupan. Tidak terkecuali penggunaan Handphone di kalangan anak usia sekolah. Sehingga tidak jarang mampu mengalihkan sebagian besar waktu belajar siswa dirumah dengan bermain Handphone (Game, WA, IG, FB, dan lain-lain).

Kondisi orang tua yang sibuk bekerja dari pagi hingga petang, menyebabkan anak kurang mendapat pengawasan dalam belajar di rumah. Orang tua bisa membelikan HP untuk anak-anaknya, tetapi tidak bisa mengawasi penggunaannya. Anak dibiarkan bermain handphone tanpa

pengawasan orang tua, hal ini sangat berdampak negatif pada siswa. Banyak waktu terbuang sia-sia yang seharusnya dimanfaatkan untuk belajar dan mengerjakan tugas/PR dari sekolah. Hal ini menjadi penyebab rendahnya motivasi belajar siswa, yang seharusnya memanfaatkan waktu luangnya untuk belajar demi menghadapi Ujian Nasional.

Siswa kelas IX A MTs Muhammadiyah Srumbung yang memiliki motivasi belajar rendah, sebagai sampel dari penelitian ini, akan diberikan treatment [perlakuan] yaitu dengan menggunakan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*, karena perubahan sikap siswa untuk meningkatkan motivasi belajarnya tidak akan terwujud jika siswa sendiri tidak mau merubah kebiasannya yang kurang baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat teridentifikasi masalah antara lain :

1. Siswa kelas IX A memiliki motivasi belajar yang rendah karena pengaruh gadget (HP)
2. Orang tua siswa yang bekerja sebagai buruh, kurang memiliki banyak waktu , sehingga kurang dalam pengawasan terhadap putra-putrinya dalam penggunaan HP tersebut
3. Teknologi Informasi berkembang sangat cepat ,berdampak negatif jika tidak terarah penggunaannya oleh siswa di usia remaja awal .

### **C. Pembatasan Masalah**

Dalam Penelitian ini, masalah hanya dibatasi pada cara meningkatkan motivasi belajar siswa dengan memberikan perlakuan yaitu melalui kegiatan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*. Dalam Penelitian ini akan diungkap tentang efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas IX A MTs Muhammadiyah Srumbung, Kabupaten Magelang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah konseling kelompok dengan teknik *SelfManagment*, efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas IX A MTs Muhammadiyah Srumbung?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas IX A MTs Muhammadiyah Srumbung.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat Penelitian terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat teoritis diantaranya, hasil Penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling : khususnya bagi pengembangan teori *Self management* untuk

meningkatkan motivasi belajar siswa, Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi awal bagi peneliti lain yang berminat meneliti permasalahan yang terkait dengan Penelitian ini.

2. Manfaat praktisnya, hasil Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh siswa, guru pembimbing ataupun peneliti itu sendiri. Bagi siswa, dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan pengelolaan dan perubahan perilaku siswa itu sendiri. Bagi guru pembimbing di sekolah, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan kegiatan Bimbingan Konseling. Serta bagi peneliti, dapat menambah pengalaman dan keterampilan cara meningkatkan motivasi belajar siswa

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Motivasi Belajar**

##### **1. Pengertian Motivasi Belajar**

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang sangat berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Motivasi merupakan daya penggerak seseorang dalam melakukan suatu hal salah satunya adalah proses pembelajaran. Jika seseorang mempunyai motivasi belajar yang baik maka prestasi hasil belajarnya akan baik.

Motivasi berasal dari kata kerja latin *movere* yang berarti “menggerakkan”. Ide tentang pergerakan ini tercermin dalam ide-ide *common sense* mengenai motivasi, seperti sebagai sesuatu yang membuat diri kita memulai mengerjakan tugas, menjaga diri kita tetap mengerjakannya, dan membuat diri kita menyelesaikannya (Schunk, 2012 : 6). Tindakan yang berasal dari dorongan dasar atau internal dari dalam diri sendiri sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Dari definisi diatas, dapat diketahui bahwa motivasi terjadi apabila seseorang mempunyai keinginan dan kemauan untuk melakukan suatu kegiatan atau tindakan dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Motivasi merupakan konsep hipotesis untuk suatu kegiatan yang dipengaruhi oleh persepsi dan tingkah laku seseorang untuk mengubah situasi yang tidak memuaskan atau tidak menyenangkan.

Belajar umumnya diartikan sebagai proses perubahan perilaku seseorang setelah mempelajari suatu objek (pengetahuan, sikap, atau keterampilan) tertentu. Hal ini identik dengan pandangan Good dan Brophy, yang menyatakan bahwa belajar merupakan suatu proses atau interaksi yang dilakukan seseorang dalam memperoleh sesuatu yang baru dalam bentuk perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman itu sendiri (belajar) (Good & Brophy, 1990 : 103).

Pendapat senada dikemukakan oleh Galloway yang menyatakan bahwa belajar sebagai suatu perubahan perilaku seseorang yang relatif cenderung tetap sebagai akibat dari adanya penguatan (*reinforcement*) (Galloway, 1976 : 76).

Dari kedua pandangan di atas, terungkap bahwa belajar adalah pemerolehan pengalaman baru oleh seseorang dalam bentuk perubahan perilaku yang relative menetap, sebagai akibat adanya proses dalam bentuk interaksi belajar terhadap suatu objek (pengetahuan), atau melalui suatu penguatan (*reinforcement*) dalam bentuk pengalaman terhadap suatu objek yang ada dalam lingkungan belajar.

Pengertian lain dari motivasi belajar, sebagaimana dituliskan oleh Alderfer (Failasufah, 2011), adalah kecenderungan siswa dalam melakukan segala kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik-baiknya. Pengertian menurut Alderfer dapat dipahami bahwa motivasi belajar merupakan dorongan yang bersumber dari keinginan untuk mencapai tujuan belajar dalam hal ini untuk mencapai prestasi belajar.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah suatu pendorong yang membuat seorang siswa mempunyai semangat, gairah, dan perasaan senang dalam belajar dalam rangka melaksanakan perubahan tingkah laku. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan terkait dengan persoalan kejiwaan, perasaan, dan juga emosi untuk kemudian melakukan sesuatu.

## 2. Fungsi Motivasi Belajar

Motivasi dalam belajar sangat penting artinya untuk mencapai tujuan proses belajar mengajar yang diharapkan, sehingga motivasi siswa dalam belajar perlu dibangun. Motivasi memiliki tiga fungsi yaitu :

- a. Mendorong manusia untuk berbuat,
- b. Menjadi penggerak motor yang melepas energi,
- c. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai dan menyeleksi perbuatan yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut (Syaiful, 2011 : 85).

## 3. Ciri-ciri Motivasi Belajar

Menurut Sardiman (2003 : 83) ciri-ciri motivasi belajar adalah :

- a. Tekun menghadapi tugas,
- b. Ulet menghadapi kesulitan belajar (tidak lekas putus asa),
- c. Menunjukkan minat terhadap pembelajaran,
- d. Lebih senang bekerja mandiri,

- e. Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu), tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu,
- f. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki motivasi tinggi dapat dilihat dari beberapa ciri, diantaranya :

- a. Siswa tekun menghadapi tugas,
  - b. Siswa ulet menghadapi kesulitan belajar,
  - c. Siswa senang terhadap mata pelajaran,
  - d. Siswa memperhatikan saat guru menerangkan materi,
  - e. Siswa rajin mengikuti pelajaran,
  - f. Siswa tidak cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin,
  - g. Siswa memiliki keinginan berhasil yang tinggi,
  - h. Siswa berani mempertahankan pendapatnya selagi merasa benar dan yakin,
  - i. Siswa tidak mudah menyerah mengerjakan soal-soal latihan yang dianggap sulit,
  - j. Siswa percaya diri bertanya tentang materi yang belum dikuasai.
- Apabila terdapat ciri-ciri tersebut, dapat dikatakan siswa telah memiliki motivasi belajar yang tinggi.

#### 4. Jenis-jenis Motivasi Belajar

##### a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang digerakkan oleh diri sendiri, yang terdiri dari minat dan manipulasi pengembangan

kompetensi diri, eksplorasi diri, dan aktualisasi diri. Motivasi Intrinsik merupakan motif-motif yang menjadi aktif, karena setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi itu intrinsik bila tujuannya inheren dengan situasi belajar dan bertemu dengan kebutuhan dan tujuan anak didik untuk menguasai nilai-nilai yang terkandung di dalam pelajaran itu.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi Ekstrinsik, atau dorongan yang digerakan oleh pihak dari luar artinya timbulnya dorongan belajar karena ada kondisi yang mengancam dari luar atau ada kondisi dari luar yang mendorong timbulnya aktivitas belajar, yang terdiri dari adanya hukuman/punishment, dorongan untuk menyelamatkan diri, reward/ganjaran. Disebut juga sebagai motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Motivasi ekstrinsik terjadi bila anak didik belajar karena hendak mencapai tujuan yang terletak di luar hal yang dipelajarinya, misalnya untuk mencapai angka tinggi (Djamarah, 2011 : 149-152).

Penelitian menunjukkan bahwa motivasi dari dalam diri lebih efektif dibanding dengan motivasi dari luar dalam upaya mencapai hasil belajar yang optimal. Motivasi dari dalam dapat dilakukan dengan membangkitkan perasaan ingin tahu, ingin mencoba, dan hasrat maju dalam belajar, sedangkan motivasi dari luar dapat dilakukan dengan memberikan ganjaran, yaitu hukuman dan pujian.

## 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Menurut Brophy terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa, yaitu :

- a. harapan guru
- b. instruksi langsung
- c. umpan balik (*feedback*) yang tepat
- d. penguatan (*reinforcement*)
- e. hadiah
- f. hukuman (*punishment*) yang tepat (Failasufah, 2016, p. 25).

## 6. Aspek-aspek Motivasi Belajar

Aspek-aspek motivasi belajar menurut Sardiman (2008), meliputi :

- a. Menimbulkan kegiatan belajar  
Keinginan siswa untuk melakukan kegiatan belajar di sekolah
- b. Menjamin kelangsungan belajar  
Kemauan siswa untuk mempertahankan kegiatan belajar pada setiap pelajaran yang diajarkan di sekolah
- c. Mengarahkan kegiatan belajar  
Kemauan siswa untuk mengarahkan kegiatan belajarnya dalam setiap pelajaran yang diajarkan demi mencapai suatu tujuan tertentu dalam belajar.

## 7. Kesimpulan Untuk Penelitian Ini

Dalam motivasi belajar ada beberapa indikator atau unsur yang mempunyai peran besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar.

Indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut :Adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif (Uno, 2007 : 23)

Stipek dan Hunter mengajukan cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa :

- a. Menjadikan tugas menantang.

Adalah tugas yang tidak terlalu mudah atau terlalu sukar.

- b. Mengurangi penekanan belajar pada tes penilaian

Siswa merasa kurang gembira jika harus mengerjakan soal-soal tes.

- c. Memberi bantuan tetapi tidak over aktif

Bantuan kepada siswa perlu diberikan sebatas yang diperlukan.

- d. Mengubah motivasi ekstrinsik menjadi intrinsik

Pemberian motivasi ekstrinsik (misalnya hadiah dan pujian) dapat meningkatkan jumlah waktu untuk belajar, tetapi ketika motivasi itu tidak lagi diberikan maka siswa menjadi kehilangan minat belajar. Guru sebaiknya mendorong siswa agar meningkatkan motivasi intrinsik.

- e. Memberi Hadiah

Misalnya juara kelas, juara sekolah, juara olahraga dan juara seni.

Pada dasarnya siswa ialah unsur penentu dalam proses pembelajaran, karena tanpa adanya siswa tidak akan terjadi proses

pembelajaran. Sebabnya ialah karena siswalah yang membutuhkan pengajaran dan bukan guru, guru hanya memenuhi kebutuhan yang ada pada siswa.

## **B. Konseling Kelompok**

Konseling merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseling membuat interpretasi-interpretasi tentang fakta-fakta yang berhubungan dengan pilihan, rencana, atau penyesuaian-penyesuaian yang perlu dibuatnya. Bimbingan konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu maupun kelompok yang dilakukan secara tatap muka. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang. Sedangkan kelompok secara umum, kelompok sering diartikan sebagai kumpulan beberapa orang yang memiliki norma dan tujuan tertentu, memiliki ikatan batin antara satu dengan yang lainnya, serta mesti bukan resmi, tapi memiliki unsur kepemimpinan di dalamnya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang bersifat kelompok dengan tujuan membantu individu atau peserta didik mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik.

### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai

yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya (Nurihsan, 2007 : 10).

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan (kuratif). Konseling Kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam arti bahwa konseling kelompok menyajikan dan memberikan dorongan kepada peserta didik yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri. ( Susanto, 2018 : 255).

Dengan adanya beberapa uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang dapat membantu peserta didik dalam penyelesaian permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok, dan memberi kemudahan bagi peserta didik dalam proses perkembangan serta pertumbuhannya, dalam arti memberi kesempatan, dorongan untuk mengubah sikap dan perilakunya ke arah yang lebih baik lagi.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi

dan komunikasi peserta didik dianggap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara maksimal (Tohirin, 2013 : 174).

Sedangkan menurut Prayito tujuan secara khusus adalah konseling kelompok adalah masalah pribadi, maka konseling kelompok intensif dalam upaya memecahkan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus: yang pertama yaitu, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkahlaku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan atau individu yang menjadi peserta layanan (Tohirin, 2013 : 174).

Sedangkan tujuan dari konseling kelompok yang disebutkan oleh Dewa Ketut Sukardi yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak,
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya,
- c. Mapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok;
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok (Sukardi, 2008 : 68).

### 3. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam konseling kelompok, asas yang dipakai:

- a. Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas kesehariannya),
  - b. Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan diperuntukan baginya.
  - c. Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik atau klien yang menjadi sasaran layanan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.
  - d. Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. (Prayitno, 2004 : 14-15).
4. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Konseling Kelompok menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Tahap Pembentukan,

Merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. tahap ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamikakelompok. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, tata cara, dan asas-asas konseling kelompok. Selain itu pengenalan antar sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan pada tahap ini.

b. Tahap peralihan,

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang akan dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok kelompok bebas atau tugas menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

c. Tahap kegiatan,

Tahap kegiatan merupakan tahap inti kegiatan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik, saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengaturan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok atau konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, meminta kepada para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan penuh rasa persahabatan.

### C. *Self management* (Pengelolaan Diri)

#### 1. Pengertian Teknik *Self Management*

Menurut Soekadji (Hadi, 2005 : 205) pengelolaan diri adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. *Self Management* adalah proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik (Cormier & Cormier dalam Lutfi, 2009). Pada prosedur ini biasanya subjek terlihat langsung minimal beberapa kegiatan atau seluruh lima kegiatan (komponen) dasar yaitu :

- a. Menentukan perilaku sasaran,
- b. Memonitor perilaku tersebut,
- c. Memilih prosedur yang akan diterapkan,
- d. Melaksanakan prosedur tersebut
- e. Mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

#### 2. Konsep dasar *Self management*

Adapun konsep dasar pengelolaan diri adalah sebagai berikut :  
Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu, penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu, partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting, generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan

strategi dalam kehidupan sehari-hari dan perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah (Lutfi, 2009).

*Self management* merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri (Komalasari, 2016 : 180).

### 3. Prinsip Teknik *Self Management*

Prinsip-prinsip teknik *Self Management* meliputi :

- a. *Self Regulation*, individu cenderung menjadi waspada ketika perilaku mereka mendatangkan konsekuensi yang tidak diharapkan.
- b. *Self Control*. Individu tetap memiliki komitmen dan menjalankan program perubahan perilaku meskipun di salah satu sisi individu mengalami konsekuensi yang tidak mengenakan bagi dirinya.
- c. *Self Attribution*, individu percaya bahwa dirinya bertanggung jawab atas terjadinya sesuatu dan yakin kesuksesan yang diraih karena kemampuan personalnya.

Pada sisi lingkungan, *self management* memerlukan pengaturan lingkungan agar mempermudah terlaksana. Pengaturan lingkungan ini terutama dibutuhkan untuk menghilangkan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan maupun dukungan atau pengukuhan terhadap perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan ini dibutuhkan, paling tidak pada permulaan program. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a. Mengubah lingkungan fisik sedemikian rupa sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit atau tidak mungkin dilaksanakan

- b. Mengubah lingkungan sosial sedemikian rupa sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol perilaku subjek
- c. Paling tidak diharapkan tidak menimbulkan godaan
- d. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat berlangsung atau hanya boleh berlangsung pada saat dan tempat tertentu saja dan mengubah keadaan diri fisik atau fisiologis, agar menimbulkan perubahan perilaku.

#### 4. Karakteristik Teknik *Self Management*

Karakteristik dari *Self Management* terdiri dari :

- a. Kombinasi dari strategi *self management* biasanya lebih berguna daripada sebuah strategi tunggal
- b. Penggunaan strategi yang konsisten sangat penting
- c. Penggunaan penguatan diri sendiri merupakan komponen esensial
- d. Tunjangan yang diberikan oleh lingkungan harus mampu dipertahankan
- e. Perlu diterapkan target yang realistis dan yang kemudian akan dievaluasi
- f. Dukungan lingkungan mutlak diperlukan untuk memelihara perubahan-perubahan yang merupakan hasil dari suatu program *self management*

#### 5. Tujuan Teknik *Self management*

Tujuan dari teknik pengelolaan diri yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Menurut Sukadji, masalah-

masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *Self management* antara lain yaitu:

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

6. Kendala dalam Teknik *Self Management*

- a. Tidak terdapat motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
- b. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit untuk dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasinya
- c. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks
- d. Individu bersifat independen (mandiri)
- e. Konselor memaksakan program yang kurang sesuai pada konseli
- f. Kurangnya dukungan yang muncul dari lingkungan

## 7. Tahap-tahap Pelaksanaan *Self management*

Menurut Komalasari, menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

### a. Tahap Monitor Diri (*Self Monitoring*)

Melakukan pemantauan diri dan pengamatan. Memantau kegiatan sehari-hari perilaku apa saja yang telah kita amati, melakukan pengamatan dengan cara misalnya mencatat perilaku-perilaku yang ingin ditingkatkan dengan mencatat jenis, waktu, durasi, perilaku yang ada pada diri subjek dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam Penelitian ini peserta didik mengamati dan mencatat apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya. Makin cermat dalam mengatur perilaku dan memonitor hasil perilaku yang diharapkan akan lebih baik.

### b. Tahap pengaturan lingkungan

Pengaturan lingkungan ini mencakup lingkungan keluarga konseli, lingkungan sekolah dan lingkungan kegiatan. Tidak selamanya lingkungan memberi dukungan terhadap strategi pengendalian diri yang dilakukan oleh konseli, oleh karena itu konseli dibantu oleh konselor mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegagalan modifikasi lingkungan.

c. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program.

d. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

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

**D. Kelebihan Konseling Kelompok dengan teknik *Self Management***

1. Dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungan serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.
2. Merupakan suatu pendekatan yang mudah dan praktis
3. Strategi mudah digunakan, dalam penelitian jarang seseorang menolak terapi atau menolak penggunaan instruksi program *Self Management*
4. Dapat menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.

Tingkat keberhasilan teknik ini tergantung pada diri peserta didik sendiri, karena disini peneliti hanya sebagai mediator untuk membantu peserta didik dapat mengelola dirinya dengan baik.

#### **E. Efektivitas Konseling Kelompok dengan teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar**

Menurut Emerson (Handayani, 1996 : 16) Efektivitas adalah pengukuran dalam arti tercapainya sasaran atau tujuan yang telah ditentukan. Sedangkan menurut Hasibuan (Handayani, 1996 : 16), Efektivitas adalah tercapainya suatu sasaran secara eksplisit dan implisit.

Dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah seberapa baik pekerjaan dilakukan, sejauh mana seseorang menghasilkan keluaran sesuai dengan yang diharapkan. Ini dapat diartikan bahwa apabila suatu pekerjaan dapat dilakukan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan, maka dapat dinyatakan efektif. Dengan mengukur efektivitas suatu program, dapat menilai keberhasilan dari program tersebut dalam mencapai tujuannya.

Peneliti bermaksud untuk melakukan Penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan motivasi belajar. Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* dimaksudkan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yang rendah sehingga dapat berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa. Hasil kegiatan yang dicapai akan memberikan dampak perubahan yang baik bagi siswa, selain dapat mengatasi masalah yang dialami juga dapat menerapkan strategi belajar yang bisa diatur sendiri sehingga siswa dapat melalui tahap perkembangan dirinya dengan lebih baik.

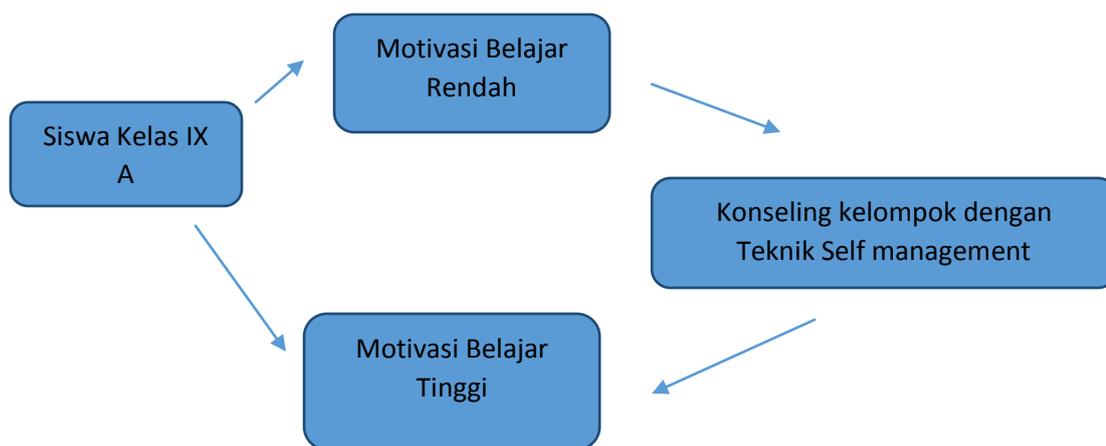
#### **F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Berdasarkan Penelitian sebelumnya, didapatkan hasil motivasi belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok, hal ini

ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon, dari hasil pretest dan posttest yang diperoleh  $Z_{output} > Z_{tabel}$  ( $-2,201 > -1,960$ ) maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya motivasi belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok pada siswa kelas VII di SMPN 1 Ambarawa Tahun Pelajaran 2012/2013. (Setiawan, Yusmansyah, & Utaminingsih, 2013)

Berdasarkan Penelitian sebelumnya, Tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan teknik self management berada pada kategori rendah dan tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik self management mengalami peningkatan menjadi kategori sedang sampai tinggi. Terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik self management.

#### G. Kerangka Pemikiran



Gambar : 1. Kerangka Pemikiran

Individu yang mempunyai motivasi belajar rendah mendapatkan bantuan untuk mengubahnya dengan teknik *self management*, sehingga

individu tersebut akan menjalani tingkah laku yang lebih bertanggung jawab.

Kerangka pemikiran dalam Penelitian ini adalah teknik *Self management* untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas IX A di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Srumbung diharapkan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan motivasi belajar dan mencapai perubahan yang positif setelah dilakukannya teknik *Self management* tersebut. Peserta didik yang mengalami penurunan motivasi belajar akan berkurang dan dapat mengikuti proses pembelajaran disekolah dengan baik.

#### **H. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis Penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah, Konseling Kelompok dengan teknik *Self Management* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas IX A di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Srumbung tahun ajaran 2018/2019. Untuk membuktikan analisis tersebut, digunakan model analisis statistik non parametrik.

Berdasarkan hipotesis Penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik, yaitu :

Ho : Konseling Kelompok dengan teknik *Self management* tidak memiliki efektivitas untuk meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas IX A di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Srumbung tahun pelajaran 2018/2019.

Ha :Konseling Kelompok dengan teknik *Self management* memiliki efektivitas untuk meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas IX A di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Srumbung tahun pelajaran 2018/2019.

Berikut hipotesis statistiknya:

Ho :  $\mu_1 = \mu_2$

Ha :  $\mu_1 \neq \mu_2$

Keterangan :

$\mu_1$  :Motivasi belajar peserta didik sebelum pemberian teknik *Self management* dengan konseling kelompok

$\mu_2$  :Motivasi belajar peserta didik sesudah pemberian teknik *Self management* dengan konseling kelompok

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Metode Penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan yaitu: cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Metode Penelitian didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu: Rasional berarti kegiatan Penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal; Empiris yaitu cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan; dan sistematis artinya proses yang digunakan dalam Penelitian menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Pendekatan Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pengumpulan data menggunakan instrumen Penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

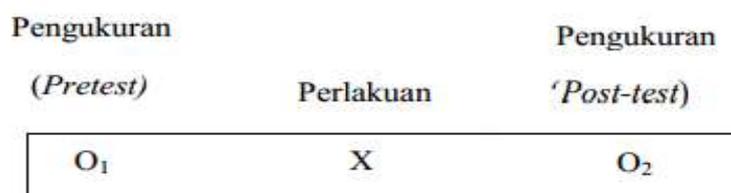
Sedangkan jenis Penelitiannya adalah Penelitian eksperimen, metode Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode Penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Digunakan desain pre-experimental design karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Rancangan ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan yang ada dalam penelitian.

### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pre-experimental designs atau eksperimen semu, metode ini tidak mempunyai kelompok kontrol. Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Dan sampel yang digunakan peneliti tidak dipilih secara random.

Rancangan Penelitian yang digunakan adalah One-group Pretest-Posttest Design. Subyek dalam penelitian diukur dua kali (pretest dan posttest). Penelitian dengan rancangan ini digunakan untuk mengetahui tingkatan motivasi belajar peserta didik. Maka pengukuran tingkatan motivasi belajar dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan teknik *self management* dilakukan. Sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*, peserta didik dilakukan pengukuran (pre-test) dengan menggunakan angket untuk melihat tingkatan motivasi belajar peserta didik, kemudian diberikan perlakuan sesuai dengan teknik management diri. Setelah itu dilakukan pengukuran kembali (post-test) dengan menggunakan angket yang sama, guna melihat ada atau tidaknya peningkatan motivasi belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap subjek yang diteliti.

Rancangan Penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



**Gambar 1**  
**Pola One Group Pretest-Posttest Design**

Keterangan :

$O_1$  : Nilai *pre test* (sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*)

X : Pemberian Konseling Kelompok dengan teknik *self management*

$O_2$  : Nilai *post test* (setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*).

Rancangan Penelitian eksperimen pre-test and post-test one group design rancangan dalam Penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Tahapan Pre-test

Tujuan dari pre-test dalam Penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas IX A MTs Muhammadiyah Srumbung yang mempunyai tingkat motivasi belajar rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

Tahapan ini terbagi atas :

#### a. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada Penelitian ini menggunakan angket motivasi belajar siswa. Pada penyusunan instrument ini yang dilakukan peneliti adalah membuat kisi-kisi angket, yang menjelaskan tentang variabel, aspek, indikator dan jumlah item positif dan item negatif.

#### b. *Tryout Instrumen & Pre test*

Pelaksanaan *tryout* angket motivasi belajar siswa dilakukan pada hari Jum'at, tanggal 28 September 2018. *Tryout* dilaksanakan untuk menentukan jumlah item valid yang terdapat dalam angket. Siswa yang hadir sejumlah 23 anak kelas IX B, dengan 60 butir pertanyaan.

Setelah dianalisis, didapati angka reliabilitas sebesar 0,903 untuk 47 butir pernyataan sehingga angket dinyatakan valid. Kemudian dilaksanakan *pretest* dengan menyebarkan angket sejumlah item valid, yakni 47 butir pernyataan, kepada 22 orang siswa yang hadir pada hari Senin tanggal 1 Oktober 2018. Hasil dari *pretest* inilah yang akan menentukan jumlah siswa yang terindikasi memiliki motivasi belajar yang rendah dan akan diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

## 2. Pemberian Treatment/Perlakuan dengan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* diberikan kepada kelompok eksperimen. Jadwal pelaksanaan Konseling Kelompok didiskusikan dengan semua anggota kelompok. Adapun kegiatan *treatment/* perlakuan ini akan dilakukan 6kali pertemuan dengan waktu 70 menit yaitu pada tanggal 2, 5, 9, 13, 17, dan 23 Oktober 2018.

Berikut adalah kisi-kisi panduan pelaksanaan Konseling Kelompok dengan teknik *Self Management* :

Tabel : 1  
Kisi-kisi Panduan Konseling Kelompok dengan teknik *Self Management*

### KISI – KISI PANDUAN

NO	Tema	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Pengenalan diri dan Identifikasi Masalah serta pemahaman konseling kelompok dengan teknik <i>Self-Management</i>	1. Siswa mampu memahami konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> , tugas dan hak-hak anggota kelompok. 2. Siswa mengenal satu	a. Pembentukan b. Peralihan c. Kegiatan d. Penutup	70 Menit

		<p>sama lain dan mampu berbaaur dalam kegiatan.</p> <p>3. Siswa mampu membuat kesepakatan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang akan mendukung berjalannya program layanan</p> <p>4. Siswa mampu menceritakan pengalamannya mengenai motivasi belajar yang dimiliki</p>		
2.	Pentingnya motivasi belajar dan refleksi diri melalui konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i>	<p>1. Siswa mendapatkan gambaran mengenai pentingnya motivasi belajar.</p> <p>2. Siswa mengetahui tindakan yang akan dilakukan pada situasi tertentu.</p> <p>3. Siswa mengetahui dampak dari tinggi atau rendahnya motivasi belajar dari sudut pandang mereka.</p> <p>4. Siswa mendapatkan pengalaman untuk merefleksikan diri melalui konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i>.</p>	<p>a. Pembentukan</p> <p>b. Peralihan</p> <p>c. Kegiatan</p> <p>d. Penutup</p>	70 Menit
3.	Pengamatan mandiri, evaluasi dan peningkatan motivasi belajar melalui Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	<p>1. Siswa mendapatkan gambaran mengenai pengamatan diri.</p> <p>2. Siswa mampu mengamati ciri/tanda rendahnya motivasi belajar dalam dirinya secara mandiri.</p> <p>3. Siswa mampu melakukan evaluasi dampak rendahnya motivasi belajar</p>	<p>a. Pembentukan</p> <p>b. Peralihan</p> <p>c. Kegiatan</p> <p>d. Penutup</p>	70 Menit

		<p>terhadap proses belajarnya di sekolah.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Siswa mencari solusi untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar</li> <li>5. Siswa mendapatkan pengalaman melalui konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> untuk melakukan monitoring diri.</li> </ol>		
4.	Lingkungan belajar yang kondusif dalam peningkatan motivasi belajar melalui Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu memahami lingkungan belajar yang kondusif sebagai usaha untuk mencapai motivasi belajar.</li> <li>2. Siswa mengetahui kondisi lingkungan fisik dan sosial yang mendukung proses belajarnya.</li> <li>3. Siswa mendapatkan gambaran mengenai pengaturan lingkungan, merefleksikannya dan mencari alternatif pengaturan lingkungan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembentukan</li> <li>b. Peralihan</li> <li>c. Kegiatan</li> <li>d. Penutup</li> </ol>	70 Menit
5.	Penguatan diri dan komitmen dalam meningkatkan motivasi belajar melalui Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendapatkan gambaran mengenai penguatan perilaku dan mencari penguatan perilaku yang akan diterapkan.</li> <li>2. Siswa mampu berkomitmen setelah adanya intervensi.</li> <li>3. Siswa mendapatkan pengalaman untuk mengamati perilaku motivasi belajar yang rendah secara mandiri.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembentukan</li> <li>b. Peralihan</li> <li>c. Kegiatan</li> <li>d. Penutup</li> </ol>	70 Menit

6.	Solusi dalam meningkatkan motivasi belajar dan evaluasi diri serta mendapat manfaat dari kegiatan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengetahui pentingnya pemanfaatan waktu untuk belajar dalam kehidupannya.</li> <li>2. Siswa mampu mencari solusi terhadap masalah dalam dirinya.</li> <li>3. Siswa mengetahui pentingnya melakukan evaluasi diri.</li> <li>4. Siswa mengetahui manfaat yang diperoleh dari konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i>.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembentukan</li> <li>b. Peralihan</li> <li>c. Kegiatan</li> <li>d. Penutup</li> </ol>	70 Menit
----	---	--	---	----------

### 3. Post-test

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah pemberian treatment. Setelah itu membandingkan presentase hasil dari angket dengan indikator dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, antara sebelum dan sesudah pemberian treatment.

### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan dua variabel yaitu: (a) variabel bebas, dan (b) variabel terikat.

1. Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang menjadi sebab terjadinya atau terpengaruhinya variabel terikat. Dalam Penelitian ini variabel bebas adalah Konseling Kelompok dengan teknik *Self Management*.
2. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang tergantung atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent*. Dalam Penelitian ini variabel terikat adalah Motivasi belajar Pada Peserta Didik.

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam Penelitian. Penelitian ini memiliki batasan dari variabel yang digunakan yakni motivasi belajar dan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Motivasi belajar merupakan keseluruhan aspek daya penggerak yang memunculkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan belajar dan memberikan arah kegiatan belajar, agar siswa dapat menentukan masa depannya serta dapat merencanakan kehidupan yang lebih baik di masa yang akan datang dengan terwujudnya kesuksesan. Ketertarikan siswa dalam belajar dapat dilihat dari antusiasme siswa saat kegiatan pembelajaran serta dari hasil pembelajaran di kelas.

Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki, yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami anggota kelompok yang lain. Prosedur *self management* yaitu memonitor diri atau observasi diri, evaluasi diri, dan pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman.

### D. Subjek Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi adalah kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik umum yang sama (Hadjar, 1996: 13). Populasi dalam

Penelitian ini adalah peserta didik kelas IX Ayang berjumlah 22 peserta didik.

## 2. Sampel

Sampel berarti contoh. Kesimpulan tentang contoh akan sama dengan keseluruhan individu dari mana sampel diambil, karena contoh mempunyai ciri yang sama dengan keseluruhan yang menjadi sumbernya. Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki ciri yang sama dengan populasi.

Kualitas sampel sangat mempengaruhi kualitas hasil kesimpulan penelitian, karena kesimpulan penelitian atas sampel akan digeneralisasikan kepada populasi. Bila sampel yang dipilih tidak representatif maka kesimpulan yang dibuat atas populasi menjadi salah. (Sugiyono, 1997 : 59).

Sampel untuk penelitian ini adalah 6 Orang Siswa Kelas IX A yang masuk dalam kategori motivasi belajar rendah dan sedang.

## 3. Sampling

Menurut Supranto (1992 : 3), Sampling adalah cara pengumpulan data atau penelitian ketika hanya elemen sampel (sebagian dari elemen populasi) yang diteliti. Sampling dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan teknik *non random* yaitu teknik penentuan sampel yang tidak diambil secara acak. Dalam hal ini peserta didik diberikan skala tingkat motivasi belajar yang berupa angket motivasi belajar pada peserta didik kelas IX A kemudian diperoleh jumlah peserta didik yang memiliki motivasi belajar

rendah sejumlah 6 anak dengan nilai bervariasi. Skala tingkat motivasi belajar berfungsi menjangkau peserta didik yang memiliki tingkat motivasi yang rendah dengan pretest untuk mendapatkan sampel Penelitian dengan kriteria yang telah ditemukan. Kemudian akan diberikan strategi teknik *self management* sebagai treatment.

### E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner motivasi belajar. Angket yang digunakan peneliti adalah angket tertutup, yakni angket yang menghendaki jawaban singkat. Angket tertutup digunakan untuk memperoleh data tentang kurangnya motivasi belajar peserta didik kelas IX A di MTs Muhammadiyah Srumbung

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab setiap pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial. Yang menggunakan format Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS) dan Tidak Setuju (TS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel : 2  
Penilaian Skor Angket Motivasi Belajar

Jawaban	Item Favourable	Item Unfavourable
SS	4	1
S	3	2
KS	2	3
TS	1	4

Angket penelitian ini dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat perilaku motivasi belajar dan disusun berdasarkan aspek-aspek Motivasi Belajar menurut Chernis & Goleman (2001). Kisi-kisi angket terdapat pada tabel di bawah ini :

Tabel : 3  
Kisi-kisi Angket Motivasi Belajar

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item		Jumlah	
			+	-		
Motivasi Belajar	1. Kesenangan, kenikmatan untuk belajar	a. Semangat dalam mengikuti PBM	1, 4, 27, 31, 53	2, 3, 56, 57	9 item	
		b. Kebiasaan dalam mengikuti PBM	5, 7, 8, 45, 55	6, 28, 32, 41, 46, 47	11 item	
	2. Keuletan dalam mengerjakan tugas	a. Mempunyai gambaran kesuksesan	10, 11	9	3 item	
		b. Mempunyai strategi untuk mencapai keberhasilan	38, 48	12, 13, 49	5 item	
	3. Orientasi terhadap tugas-tugas yang menantang, sulit dan baru	a. Sikap menghadapi kesulitan	14, 15, 18, 39, 50	16, 17, 19, 33, 37, 40, 58	12 item	
		b. Usaha menghadapi kesulitan		20, 21, 22, 23, 24, 52, 59	7 item	
	4. Keterlibatan yang tinggi pada tugas	a. Kemampuan mengelola waktu luang	29, 42	25, 54	4 item	
		b. Mempunyai kemadirian dalam bertindak	30, 34, 35, 43, 51, 60	26, 36, 44,	9 item	
	<b>Jumlah</b>					60 item

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang peneliti gunakan dalam pengumpulan data pada Penelitian ini menggunakan metode angket/kuesioner. Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui tingkat motivasi belajar peserta didik adalah dengan lembar angket. Dasar teori pengembangan instrumen ini ditinjau dari pengertian dan indikator motivasi belajar.

## **G. Validitas dan Reliabilitas**

Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *post test*, terlebih dahulu peneliti melakukan tryout angket. Pelaksanaan tryout angket motivasi belajar dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Tryout dilakukan tanggal 28 September 2018. Siswa yang hadir pada *try out* berjumlah 23 siswa, terdiri dari siswa kelas IX B. Angket yang digunakan berisi 60 butir item pertanyaan. Kemudian hasil tryout dianalisis untuk diuji validitas dan reliabilitasnya.

### **1. Uji validitasinstrument**

Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Analisis butir menggunakan bantuan program *SPSS For Windows release 16*. Jumlah item pada angket adalah 60 item pernyataan dengan jumlah sampel sebanyak 23. Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5%.

Berdasarkan hasil tryout angket motivasi belajar yang terdiri dari 60 item pernyataan, diperoleh 47 item pernyataan valid dan 13 item pernyataan dinyatakan gugur. Hasil uji validitas terdapat pada tabel di bawah ini :

Tabel : 4  
Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	Rtabel	Rhitung	Ket
P1	0,413	0,425	Valid
P2	0,413	0,547	Valid
P3	0,413	0,046	Gugur
P4	0,413	0,066	Gugur
P5	0,413	0,619	Valid
P6	0,413	-0,361	Gugur
P7	0,413	0,492	Valid
P8	0,413	0,443	Valid
P9	0,413	0,689	Valid
P10	0,413	0,018	Gugur
P11	0,413	0,454	Valid
P12	0,413	0,062	Gugur
P13	0,413	0,535	Valid
P14	0,413	-0,034	Gugur
P15	0,413	0,451	Valid
P16	0,413	0,467	Valid
P17	0,413	-0,187	Gugur
P18	0,413	0,414	Valid
P19	0,413	0,512	Valid
P20	0,413	0,454	Valid
P21	0,413	0,459	Valid

No Item	Rtabel	Rhitung	Ket
P31	0,413	0,47	Valid
P32	0,413	0,618	Valid
P33	0,413	0,477	Valid
P34	0,413	-0,191	Gugur
P35	0,413	0,625	Valid
P36	0,413	0,473	Valid
P37	0,413	0,466	Valid
P38	0,413	0,422	Valid
P39	0,413	0,501	Valid
P40	0,413	0,453	Valid
P41	0,413	-0,029	Gugur
P42	0,413	0,793	Valid
P43	0,413	0,528	Valid
P44	0,413	0,541	Valid
P45	0,413	0,517	Valid
P46	0,413	0,463	Valid
P47	0,413	0,498	Valid
P48	0,413	0,470	Valid
P49	0,413	0,525	Valid
P50	0,413	0,475	Valid
P51	0,413	0,456	Valid

P22	0,413	-0,221	Gugur	P52	0,413	0,463	Valid
P23	0,413	0,542	Valid	P53	0,413	0,022	Gugur
P24	0,413	-0,32	Gugur	P54	0,413	0,451	Valid
P25	0,413	0,445	Valid	P55	0,413	0,54	Valid
P26	0,413	0,441	Valid	P56	0,413	0,035	Gugur
P27	0,413	0,642	Valid	P57	0,413	0,525	Valid
P28	0,413	0,658	Valid	P58	0,413	0,563	Valid
P29	0,413	0,537	Valid	P59	0,413	0,446	Valid
P30	0,413	0,727	Valid	P60	0,413	0,457	Valid

## 2. Uji Reliabilitas

Instrumen yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Pengujian ini akan menggunakan bantuan program SPSS for windows release 16. Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Instrumen dikatakan dapat dipercaya jika memberikan hasil yang tetap apabila diujikan berkali-kali. Sebelum angket diujikan kepada responden, angket diujikan terlebih dahulu kepada populasi di luar sampel untuk mengetahui tingkat reliabilitasnya dengan menggunakan rumus Alpha. Alfa Cronbach merupakan suatu koefisien reliabilitas yang mencerminkan seberapa baik item pada suatu rangkaian berhubungan secara positif satu dengan lainnya.

Instrumen dinyatakan reliable apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari *r* tabel pada taraf signifikan 5% dengan N 23 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas

dengan menggunakan program SPSS For Windows release 16, diperoleh koefisien *alpha* pada variable motivasi belajar sebesar 0,903. Karena hasil koefisien *alpha* pada variable motivasi belajar lebih besar dari rtabel ( $0,903 > 0,413$ ) sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliable dan dapat digunakan.

Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel : 5  
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.903	.903	60

Berdasarkan hasil tryout angket tersebut, diperoleh daftar item angket yang valid dalam tabel berikut :

Tabel : 6  
Daftar Item Angket Valid

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Motivasi Belajar	1. Kesenangan, kenikmatan untuk belajar	a. Semangat dalam mengikuti PBM	1, 27, 31	2, 57	5 item
		b. Kebiasaan dalam mengikuti PBM	5, 7, 8, 45, 55	28, 32, 46, 47	9 item

	2. Keuletan dalam mengerjakan tugas	a. Mempunyai gambaran kesuksesan	11	9	2 item
		b. Mempunyai strategi untuk mencapai keberhasilan	38, 48	13, 49	4 item
	3. Orientasi terhadap tugas-tugas yang menantang, sulit dan baru	a. Sikap menghadapi kesulitan	15, 18, 39, 50	16, 19, 33, 37, 40, 58	10 item
		b. Usaha menghadapi kesulitan		20, 21, 23, 52, 59	5 item
	4. Keterlibatan yang tinggi pada tugas	a. Kemampuan mengelola waktu luang	29, 42	25, 54	4 item
		b. Mempunyai kemadirian dalam bertindak	30, 35, 43, 51, 60	26, 36, 44,	8 item
<b>Jumlah</b>					47 item

## **H. Setting Penelitian**

Setting adalah latar berupa tempat, waktu maupun peristiwa, serta memiliki fungsi fisik dan fungsi psikologis. Penelitian ini dilaksanakan di MTs Muhammadiyah Srumbung. Subjek Penelitian adalah siswa kelas IX A. Sedangkan Penelitian ini dilaksanakan pada semester 1 tahun pelajaran 2018/2019.

## **I. Prosedur Penelitian**

Prosedur Penelitian ini meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan
  - a. Pengajuan judul penelitian yang sebelumnya telah dilakukan studi pendahuluan di lokasi tempat penelitian pada bulan September 2017
  - b. Pengajuan surat penelitian kepada guru pembimbing dan kepala sekolah di MTs Muhammadiyah Srumbung pada bulan September 2018
  - c. Penyusunan instrument penelitian, digunakan metode angket motivasi belajar sebagai metode pengumpulan data.
  - d. Peneliti meminta petunjuk dari guru BK terkait tentang siapa saja siswa yang memiliki permasalahan motivasi belajar yang rendah. Adapun jumlah anggota dalam kelompok adalah dua puluh dua orang yang merupakan keseluruhan kelas menurut rujukan dari guru BK. Dan setelah diberikan pretest jumlah subjek berkurang menjadi 6 siswa yang memiliki nilai rendah dan sedang dalam pretest kuesioner motivasi belajar.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam eksperimen ini adalah pemberian perlakuan dengan memberikan konseling kelompok pada orang-orang yang telah terpilih., sampai pada waktu yang ditentukan. Selanjutnya setelah pemberian perlakuan selesai kelompok akan diberikan Post-test, untuk kemudian dilihat efektivitas perubahannya, dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Berikut ini, adalah tahapan pelaksanaan yang diberikan kepada kelompok eksperimen :

### a. Treatment

Treatment yang diberikan adalah konseling kelompok karena tidak menggunakan kelompok kontrol maka hanya satu perlakuan saja

### b. Pemateri

Pemateri dalam Penelitian ini dilakukan oleh peneliti.

### c. Waktu

Waktu yang dibutuhkan dalam Penelitian ini adalah enam kali pertemuan tatap muka menurut kesepakatan seluruh konseli.

### d. Tempat

Pertemuan pertama akan dilaksanakan di ruangan yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun untuk pertemuan-pertemuan berikutnya akan dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan bersama seluruh anggota kelompok.

## J. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS versi 16. Sebelumnya, dilakukan Uji Normalitas dan Homogenitas untuk menentukan apakah data yang didapatkan telah terdistribusi secara normal dan efektif atau tidak. Bila didapati hasil Uji menunjukkan normal dan efektif, maka digunakan uji-t. Namun bila hasil menunjukkan data tidak terdistribusi normal dan tidak efektif maka digunakan uji Wilcoxon.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic non parametric* yakni dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yaitu uji nonparametris untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi berdistribusi tidak normal, atau normal namun tidak homogen.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS For Windows release 16. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%. Artinya, hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitasnya (nilai p) kurang dari 0,05.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan analisis deskriptif variabel dalam Penelitian diperoleh data bahwa terjadi peningkatan hasil *pretest* dan *posttest*. Dimana pada nilai terendah mengalami peningkatan sebesar 16 atau 12%, sedangkan nilai rata-rata peningkatan skor sebesar 40,33 atau 28%. Adanya peningkatan skor dari kelompok eksperimen menunjukkan bahwa motivasi belajar dari kelompok eksperimen rata-rata mengalami peningkatan yang signifikan.

Simpulan dari data tersebut adalah konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki efektivitas untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

#### B. Saran

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

1. Bagi Guru Pembimbing : Hasil Penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah, dengan menerapkan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajarnya.
2. Bagi Peneliti selanjutnya : Bahwa teknik *self management* bukan satu-satunya teknik yang bisa digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Sehingga dalam menangani masalah tersebut bisa menggunakan alternatif teknik yang lain.

3. Bagi siswa : Teknik *self management* dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan berbagai macam hambatan atau menyelesaikan permasalahan agar cepat selesai, karena menggunakan pola pengaturan diri yang sangat sesuai dengan petunjuk dalam Al Qur'an yaitu Surah Ar-Ra'du ayat ke 11.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, L., Sutardjo, A. W., & Rahayu, M. S. (n.d.). *Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafsi : Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self-Direction In Learning Siswa Group Counselling Based on Self-Management Tazkiyatun Nafsi Technique ; A Psychological Intervention in Imp*, 1–12.
- Asrori, Mohammad. 2011. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung : CV Wacana Prima
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Failasufah. (2016). *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1, Juni 2016, 13(1), 18–40.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hartinah,Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Husamah, Yuni Pantiwati, dkk. 2016. *Belajar & Pembelajaran*. Malang : UMM Press
- Janah, N., & Loviana, D. (2016). *Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa : Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Banda Aceh*. *Jurnal Pencerahan*, 10(September), 95–102. Retrieved from <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JPP/article/view/5332>
- Komalasari, Gantina. 2016. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks.
- Nurihsan,Ahmad Juntika. 2007.*Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung : Refika Aditama.
- Nursalim,Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi*. Jakarta :PT Raja Grafindo.
- Setiawan, M. Andi. 2018. *Pendekatan-pendekatan Konseling : Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta : Deepublish Publisher.
- Setiawan, H., Yusmansyah, &Utaminingsih, D. (2013). *Penggunaan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Vii Di Smpn 1 Ambarawa Tahun Pelajaran 2012/2013*.
- Sukardi,Dewa Ketut. 2008.*Pengantar pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung : Rizqi Press.

Susanto, Drs Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah : Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta : Prenadamedia Grup.

Tohirin. 2013. *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta:Rajawali

Uno, Hamzah B. 2007. *Teori Motivasi dan Pengukuran*. Jakarta: Bumi Aksara.