

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

SKRIPSI



Oleh :

Bekti Wahyu Sari
12.0301.0019

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

2017

HALAMAN PENEGASAN

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

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

Bekti Wahyu Sari

NPM: 12.0301.0019

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

2017

PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

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

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

Diajukan oleh :

Nama : Bkti Wahyu Sari

NPM : 12.0301.0019

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

Dosen Pembimbing I

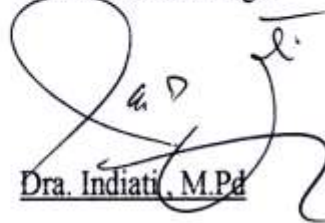


Drs. Tawil, M.Pd, Kons

NIP 19570108 198103 1 003

Magelang, 21 Desember 2016

Dosen Pembimbing II



Dra. Indiatil, M.Pd

NIP 19600328 198811 2 001

PENGESAHAN

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

Diajukan oleh:

Nama : Bekti Wahyu Sari

NPM : 12.0301.0019

Diterima dan disahkan oleh penguji:

Hari : Jumat

Tanggal : 20 Januari 2017

Tim Penguji Skripsi:

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

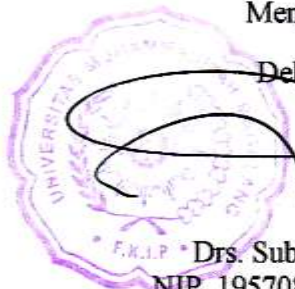
2. Sekretaris/Anggota : Dra. Indiaty M.Pd

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

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

Mengesahkan,

Dekan FKIP



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

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanggung jawab di bawah ini,

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

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

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

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, Desember 2016

Yang menyatakan



Bkti Wahyu Sari
NPM : 12.0301.0019

MOTTO

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

PERSEMBAHAN

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

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

KATA PENGANTAR

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

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

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

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

Magelang , Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

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

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

DAFTAR TABEL

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

DAFTAR GAMBAR

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

DAFTAR LAMPIRAN

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

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

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

Bekti Wahyu Sari

ABSTRAKSI

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

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

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

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

B. Rumusan Masalah

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

C. Tujuan Penelitian

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

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

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

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

2. Secara Praktis

Sebagai masukan dalam upaya meningkatkan motivasi belajar pada siswa

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

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

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

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

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

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

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

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

2. Fungsi Motivasi Belajar

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

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

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

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

3. Macam – macam motivasi

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

a. Motivasi intrinsik

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

b. Motivasi Ekstrinsik

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

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

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

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

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

4. Prinsip-prinsip motivasi belajar

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

- a) Motivasi sebagai penerak yang mendorong aktivitas belajar

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

belajar. Bila siswa sudah termotivasi untuk belajar, maka ia akan melakukan aktivitas belajar dalam rentang waktu tertentu. Sebab itulah yang akan menjadi alasan bahwa motivasi diakui sebagai dasar penggerak yang mendorong aktifitas belajar.

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

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

- c) Motivasi berupa pujian lebih baik daripada hukuman

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

- d) Motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan belajar

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

e) Motivasi memupuk optimisme

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

f) Motivasi melahirkan prestasi dalam belajar

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

5. Bentuk – bentuk motivasi belajar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar

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

a. Faktor Intern

1) Sebab yang Bersifat Fisik

(a) Karena Sakit

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

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

(b) Karena kurang sehat

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

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

(c) Karena cacat tubuh

Cacat tubuh dibedakan atas :

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

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

Bagi golongan yang serius maka harus masuk pendidikan khusus seperti SLB, bisu, tuli, TPAC – SROC.

Bagi golongan yang ringan masih banyak mengikuti pendidikan umum asal guru memperhatikan dan menempuh placement yang cepat.

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

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

Apabila dirinci faktor psikologis itu meliputi berikut :

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

b. Faktor–faktor ekstern yang meliputi :

1) Faktor keluarga

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

(a) Cara mendidik anak

(b) Hubungan orang tua dengan anak

(c) Contoh / Bimbingan orang tua

2) Faktor lingkungan

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

3) Faktor sekolah

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

4) Faktor kurikulum

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

5) Faktor metode yang digunakan

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

B. Konseling kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

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

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

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

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

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

2. Tujuan Layanan Konseling kelompok.

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

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

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

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

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

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

3. Manfaat Konseling Kelompok

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

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

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

4. Tahap-tahap dalam Konseling Kelompok

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

a. Perencanaan

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

b. Pembukaan

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

c. Pelaksanaan

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

d. Penyelesaian masalah

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

e. Penutup

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

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

C. Teknik *Self Management*

1. Pengertian Teknik *Self Management*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Tujuan dan Manfaat Teknik *Self Management*

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

Tujuan dari teknik *self management* yaitu :

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

(Nurzaakiyah : 2013)

Sedangkan manfaat *self management* adalah sebagai berikut:

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

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

7. Kelebihan *Self Management*

Teknik *self management* memiliki beberapa kelebihan yaitu:

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

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

8. Kendala dalam Teknik *Self Management*

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

9. Langkah–langkah Teknik *Self Management*

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

- a. Tahap monitor diri atau observasi diri

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

b. Tahap evaluasi diri

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

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

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

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

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

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

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

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

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

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

E. Kerangka Berfikir

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



Gambar 1. Kerangka berfikir

Keterangan :

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

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

F. Hipotesis

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

BAB III

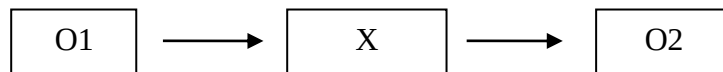
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

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

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

Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan :

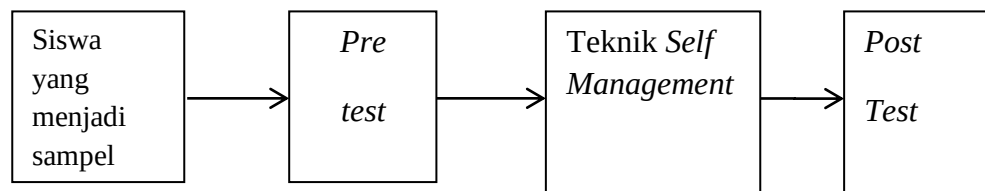
O1 : *Pre test* (motivasi belajar pada siswa)

X : Pemberian perlakuan (teknik *self management*)

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

Adapun langkah–langkah dari model ini adalah:

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



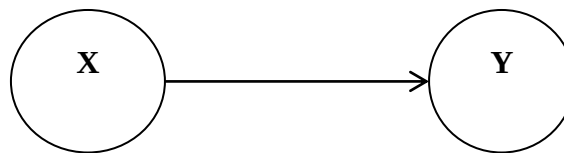
Gambar 3. Pelaksanaan Penelitian

B. Variabel Penelitian

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

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

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



Gambar 4. Hubungan Antar Variabel

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

C. Definisi Operasional Variabel

1. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*.

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

2. Motivasi Belajar Siswa

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

Indikator dari motivasi belajar rendah adalah sebagai berikut:

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

D. Subyek Penelitian

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

1. Populasi

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

2. Sampel

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

3. Sampling

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

Secara rinci karakteristik penelitian ini adalah :

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

E. Metode pengumpulan data

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

1. Angket (*Kuesioner*)

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

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

2. Kelebihan Angket

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

3. Langkah – Langkah Menyusun Angket

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

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

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

Tabel: 1
Penilaian Skor Angket Motivasi Belajar

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

(Sugiyono,2014:94)

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

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

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

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

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

a. *Try Out* instrument

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

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

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

1) Uji Validitas Instrumen

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

Tabel: 3
Hasil Uji Validitas

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

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

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

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

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

belajar dalam table berikut :

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

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

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

1. Uji Reliabilitas Instrumen

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

Tabel: 5
Uji Reliabilitas Instrumen

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

F. Teknik Analisis Data

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

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

G. Prosedur Penelitian

1. Persiapan penelitian

a. Pengajuan proposal dan rancangan penelitian (Proposal Penelitian)

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

b. Pengajuan kerjasama

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

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

c. Penyusunan Instrumen penelitian

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

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

2. Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan pada tahap ini adalah:

a. Pelaksanaan *pre test*

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

b. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok

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

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

Tabel: 6
Kisi-kisi RPL

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

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

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

c. Pelaksanaan *post test*

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

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *Pre Test*

Pre Test dilaksanakan pada tanggal 5 November 2016 dengan menyebarkan angket motivasi belajar kepada responden yang berjumlah 28 siswa. Responden terdiri dari siswa kelas VIII D. Kemudian hasil *pre test* dianalisis dan diperoleh 8 siswa sampel penelitian dengan ciri-ciri khusus yaitu siswa yang memiliki kecenderungan motivasi belajar rendah. Hasil *pre test* dapat dilihat pada lampiran. Setelah itu hal yang akan dilakukan menganalisa hasil *pre test* dan menyusun kategori skor angket motivasi belajar siswa sebagai berikut:

Tabel:7
Kategori Skor Angket Motivasi Belajar

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
122 -162	Tinggi	18	64,3%
81 -121	Sedang	8	28,6%
40 -80	Rendah	2	7,1%
Jumlah		28	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh subjek yang memiliki kecenderungan motivasi belajar rendah yaitu 2 siswa dengan kategori rendah, 8 siswa dengan kategori sedang dan 18 siswa dengan kategori tinggi.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa, yaitu 2 siswa dari kategori rendah dan 6 siswa dari kategori sedang. Dari 8 siswa tersebut dapat dilihat daftar sebagai berikut:

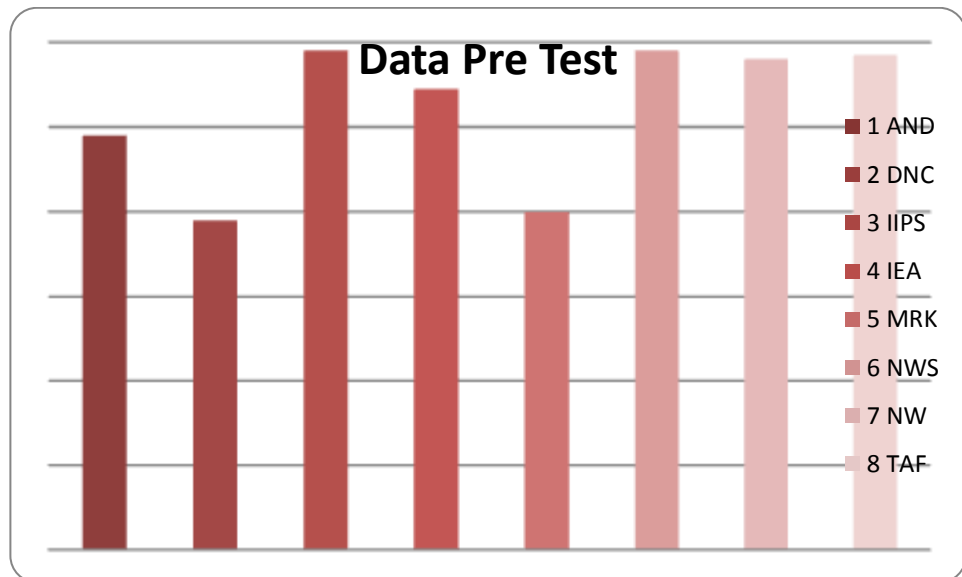
Tabel: 8
Daftar Sampel Penelitian Hasil *Pre Test*

No	Nama (*)	Kelas	Skor <i>Pre test</i>	Kriteria
1	AND	VIII D	98	SEDANG
2	DNC	VIII D	78	RENDAH
3	IIPS	VIII D	118	SEDANG
4	IEA	VIII D	109	SEDANG
5	MRK	VIII D	80	RENDAH
6	NWS	VIII D	118	SEDANG
7	NW	VIII D	116	SEDANG
8	TAF	VIII D	117	SEDANG

Keterangan :

(*) : Nama subjek penelitian diinisial untuk menjaga kerahasiaan siswa.

Gambar : 5
Grafik hasil *Pre test* yang Dijadikan Sampel Penelitian



Berdasarkan tabel dan grafik diatas dapat dijelaskan bahwa yang menjadi sampel penelitian terdiri dari 6 siswa dalam ketegori motivasi belajar sedang dan 2 siswa dengan kategori motivasi belajar rendah.

b. Pemberian Perlakuan Teknik *Self Management*

Kegiatan teknik *self management* diberikan kepada 8 siswa. Jadwal pelaksanaan pelatihan didiskusikan dengan 8 siswa dengan waktu yang disediakan oleh siswa. Kegiatan dilakukan selama 6 hari yaitu pada tanggal 12, 17, 19, 23, 26 November 2016 sampai 1 Desember 2016. Jadwal hasil pelaksanaan terdapat dalam lampiran.

c. Pelaksanaan *Post Test*

Penelitian diakhiri dengan pengukuran akhir (*post test*) dilakukan pada tanggal 3 Desember 2016. *Post test* dilakukan dengan menyebar angket motivasi belajar siswa yang sama dengan *pre test*. Langkah selanjutnya yaitu melakukan analisa data terhadap hasil *post test* termasuk didalamnya uji hipotesis dan menyusun hasil laporan kedalam bentuk yang sistematis. Hasil *post test* 8 siswa dapat dilihat dalam tabel dan gambar grafik sebagai berikut:

Tabel: 9
Daftar Sampel Penelitian Hasil *Post Test*

No	Nama (*)	Kelas	Skor <i>Post Test</i>	Kriteria
1	AND	VIII D	119	SEDANG
2	DNC	VIII D	103	SEDANG
3	IIPS	VIII D	125	TINGGI
4	IEA	VIII D	120	SEDANG
5	MRK	VIII D	109	SEDANG
6	NWS	VIII D	131	TINGGI
7	NW	VIII D	139	TINGGI
8	TAF	VIII D	127	TINGGI

Keterangan :

(*) : Nama subyek penelitian diinisial untuk menjaga kerahasiaan siswa.

Gambar : 6
Gambar Hasil *Post test* yang Dijadikan Sampel Penelitian



2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Pengelolaan data hasil tabulasi jawaban responden diolah dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Pengelolaan tersebut menghasilkan *statistic descriptive variable* penelitian sebagai berikut:

Tabel: 10
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Sumber	N	Mean	SD	Minimal	Maksimal
<i>Pre Test</i>	8	104,25	112,50	78	118
<i>Post Test</i>	8	121,62	122,50	103	139

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sampel penelitian berjumlah 8 siswa. Diperoleh nilai minimum *pre test* sebesar 78, nilai maksimumnya sebesar 118 dengan rata-rata 104,25 dan standar deviasi

sebesar 112,50 sedangkan pada hasil *post test* nilai minimum sebesar 103, nilai maksimumnya sebesar 139 dengan rata-rata 121,62 dan standar deviasi sebesar 122,50. Artinya setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, skor angket motivasi belajar pada 8 siswa mengalami kenaikan setelah adanya konseling kelompok. Semakin banyak peningkatan skor angket motivasi belajar siswa maka kecenderungan motivasi belajar siswa yang rendah semakin berkurang.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa Kelas VIII di SMP N 8 Magelang. Data penelitian yang terdiri dari *pre test* dan *post test* dianalisis melalui model *statistic non parametric* yaitu dengan uji *wilcoxon*.

Tabel: 11
Nilai Perbedaan dari Masing – Masing Pasangan Data

No	Nama	X (Pretest)	Y (Posttest)	D (Y-X)	Rank	Tanda Rank	
						Positif	Negatif
1	AND	98	119	21	4	4	0
2	DNC	78	103	25	2	2	0
3	IIPS	118	125	7	8	8	0
4	IEA	109	120	11	6	6	0
5	MRK	80	109	29	1	1	0
6	NWS	118	131	13	5	5	0
7	NW	116	139	23	3	3	0
8	TAF	117	127	10	7	7	0
Jumlah					36	36	0

Rumusan hipotesis untuk persoalan tersebut adalah:

Ho : Tidak terdapat perbedaan skor yang signifikan antara motivasi belajar pada siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling dengan teknik *self management*.

Ha : Ada perbedaan skor yang signifikan antara motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling teknik *self management*.

Untuk mempermudah menganalisis data digunakan model *statistic nonparametric* dari program *SPSS versi 16.0 for windows* dengan teknik *two related sample*, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel: 12
Test Statistik

Keterangan	Mean kelompok	Perbedaan Mean	Z	Sign
<i>Pre Test – Post Test</i>	121,62 – 104,25	17,37	-2,521	0,012

Keterangan :

Z : Z_{hitung}

Sign : signifikasi

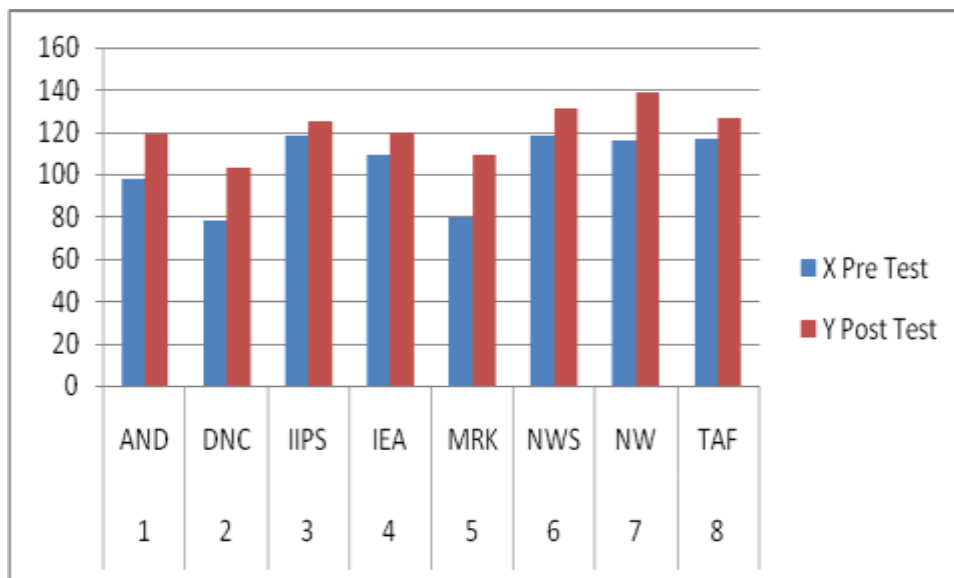
Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa $Z_{hitung} = -2,521$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) – 0,012. Adapun kriteria pengujian hipotesis yaitu dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan adalah jika Asymp.Sig. (2-tailed) > maka Ho diterima. Karena nilai Asymp.(2-tailed) = 0,012 < $\alpha = 5\%(0,05)$ maka Ho di tolak dan Ha diterima, artinya pemberian perlakuan berupa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

Adapun peningkatan skor tersebut selengkapnya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel : 13
Peningkatan Skor *Pre Test* dan *Post Test*

No	Pre test	Post Test	Peningkatan	
			Nilai	%
1	98	119	21	21,4
2	78	103	25	32
3	118	125	7	6
4	109	120	11	10
5	80	109	29	36
6	118	131	13	11
7	116	139	23	20
8	117	127	10	5,6
Rata-rata			17,3	17,7
Minimum			7	6
Maksimun			29	36

Gambar: 7
Grafik Perbandingan Skor *Pre test* dan *Post test*



Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa peningkatan skor terendah sebesar 7 atau 6% dan tertinggi 29 atau 36 % sedangkan nilai rata-rata peningkatan skor sebesar 17,3 atau 17,7 %. Adanya peningkatan skor dari kelompok eksperimen menyimpulkan bahwa motivasi belajar dari kelompok eksperimen rata-rata mengalami peningkatan yang signifikan.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan dari penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP N 8 Magelang T.A 2016/2017. Sampel digunakan 8 siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Sebelum diberikan perlakuan kelompok eksperimen diberikan *pre test* terlebih dahulu. Setelah itu kelompok eksperimen diberikan *post test*.

Hasil analisis data menggunakan analisis non parametric *Wilcoxon Signed Rank Test*. Menunjukkan bahwa penerapan *self management* terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor *post test* yang signifikan. Selisih peningkatan rata-rata sebesar 17,7% Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Siswa mampu mengarahkan dirinya untuk menjadi lebih baik dan dapat mengontrol tingkah laku yang dianggap merugikan.

Bukti bahwa penerapan teknik *self management* dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa adalah adanya perbedaan aspek dan indikator motivasi belajar sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan. Contohnya adalah siswa yang semula tidak memahami, pengertian, jenis, faktor yang mempengaruhi motivasi belajar menjadi paham, siswa yang semula tidak memahami akan pentingnya motivasi belajar yang harus dilakukan ketika berada disekolah, dirumah menjadi paham. Setelah siswa memahami hal-hal tentang pentingnya motivasi belajar siswa menjadi lebih bersemangat dalam belajar.

Penelitian Qomariyah juga membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar. Proses belajar siswa yang dilandasi motivasi yang rendah kurang menunjukkan hasil yang maksimal bagi siswa itu sendiri. Namun jika dilakukan berdasarkan motivasi yang tinggi, maka siswa memperoleh hasil belajar yang tinggi atau mengembirakan. Berkaitan dengan hal motivasi belajar., terdapat salah satu kondisi internal siswa yang dipandang berpengaruh terhadap tinggi-rendahnya motivasi siswa yakni faktor *self management*. *Self management* merupakan kemampuan individu mengelola diri untuk memenuhi kebutuhannya. Siswa diharapkan mampu mengelola diri agar dapat memahami apa yang akan dilakukan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat Mahoney dan Thoresen mengatakan *self management* berkenaan dengan kesadaran dan ketrampilan

untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. Salah satunya adalah untuk mendapat pemahaman tentang perilaku dan pemahaman yang lebih baik tentang berbagai permasalahan yang terkandung dalam sebuah hubungan, baik dari perspektif mereka sendiri maupun dari sudut pandang orang lain.

Berdasarkan hal diatas terbukti bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas VIII D di SMP N 8 Magelang tahun ajaran 2016/2017 dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Kemungkinan-kemungkinan yang mungki mempengaruhi meningkatkan motivasi belajar selain *self management* dapat juga dipengaruhi oleh hal lain. Untuk itu perlu diadakan penelitian lanjut untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan Teori

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

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

Self management dapat berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

2. Kesimpulan hasil penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 8 Magelang Tahun Ajaran 2016/2017. Berdasarkan hasil dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal tersebut terbukti setelah diberikan penerapan teknik *self management* skor *pre test* dan *post test* mengalami peningkatan sebesar 17,7%. Dengan bantuan program komputer program *SPSS 16.00 for windows* diperoleh rata-rata *pretest* sebesar 104,25 dan setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dengan hasil *posttest* menjadi 121,62 dengan hasil sign sebesar 0,012. Ini artinya bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

B. Saran

1. Bagi kepala sekolah

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

2. Bagi Guru BK

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

DAFTAR PUSTAKA

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

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

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SURAT IJIN PENELITIAN DAN KETERANGAN PENELITIAN



**-UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Program Studi : Bimbingan & Konseling /Strata 1
(Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 0955/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016)
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG - PAUD) /Strata 1
(Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 1114/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016)
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) /Strata 1
(Terakreditasi "C" SK BAN-PT No: 403/SK/BAN-PT/Akred/S/X/2014)
Jl. Tidar No. 21 Magelang 56126 Telp. (0293) 362082 / 326945 psw 1301 Fax. (0293) 32555

Nomor : 440/FKIP/II.3.AU/F/2016
Lampiran : 1 bendel
Perihal : IIIN PENELITIAN UNTUK SKRIPSI

Kepada
Yth. Kepala SMP Negeri 8 Magelang
Di
Kab. Magelang

Assalamu'alaikum wr wb

Disampaikan dengan hormat bahwa, guna penyelesaian studi program strata satu (sarjana) diperlukan penulisan skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon ijin bagi mahasiswa berikut guna melaksanakan penelitian di Instansi yang Bapak/ Ibu pimpin.

Nama Mahasiswa	: Bakti Wahyu Sari
N P M	: 12.0301.0019
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Pengaruh Teknik <i>Self Management</i> Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa
Lokasi / Obyek	: SMP Negeri 8 Magelang
Waktu Pelaksanaan	: 30 September 2016 – 31 Desember 2016

Sebagai bahan pertimbangan, berikut ini kami lampirkan proposal / rancangan skripsi. Demikian atas ijin dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr wb



Magelang, 24 September 2016
Dekan

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



PEMERINTAH KOTA MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 8

Jalan Beringin V Telp. (0293) 363605 Magelang. 56124



SURAT KETERANGAN

Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 8, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Bakti Wahyu Sari
NIM : 12.0301.0019
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Prodi Studi : Bimbingan dan Konseling. S1

Universitas Muhammadiyah Magelang

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi yang berjudul : "Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa" pada tanggal 30 September s.d 31 Desember 2016 dilaksanakan di SMP N 8 Magelang.

Demikian surat keterangan dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 14 Desember 2016

Kepala Sekolah,



Budi Wargah S.Pd., M.Pd.

NIP. 19630925 198601 1 003

LAMPIRAN 2

KISI-KISI ANGKET MOTIVASI BELAJAR

KISI – KISI ANGKET MOTIVASI BELAJAR SISWA

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		+	-	
Intrinsik	4. Hasrat untuk berhasil	1, 5, 27, 30, 41	7, 12, 33, 44, 51	10
	5. Kebutuhan dalam belajar	4, 15, 19, 6, 2	38, 55, 16, 52, 43	10
	6. Memiliki harapan untuk cita – cita	42, 35, 57, 10, 2	8, 22, 46, 31, 18	10
Ekstrinsik	4. Penghargaan dalam belajar	40, 37, 45, 48, 54	50, 21, 24, 26, 9	10
	5. Kegiatan yang menarik dalam belajar	11, 17, 20,, 13, 28	25, 34, 56, 59, 49	10
	6. Kondisi lingkungan belajar	36, 58, 23, 14, 29	32, 39, 53, 47, 60	10
Jumlah		60		

LAMPIRAN 3
ANGKET MOTIVASI BELAJAR
SEBELUM *TRY OUT*

ANGKET

A. IDENTITAS

Nama :

Kelas :

No. Absen :

B. PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Di bawah ini terdapat beberapa pertanyaan-pertanyaan tentang diri Anda. Anda diminta untuk membaca dengan teliti dan mengisi pertanyaan tersebut yang diminta untuk membaca dengan teliti dan mengisi pertanyaan tersebut yang paling sesuai dengan kondisi Anda saat ini, dengan cara memberikan tanda silang (X) pada salah satu kolom dari empat (4) alternatif jawaban yang telah tersedia, yaitu :

SS : Bila Anda merasa sangat sesuai dengan pernyataan yang diajukan.

S : Bila Anda merasa sesuai dengan pernyataan yang diajukan.

TS : Bila Anda merasa tidak sesuai dengan pernyataan yang diajukan.

STS : Bila Anda merasa sangat tidak sesuai dengan pernyataan yang diajukan.

Dalam mengisi pernyataan ini tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban Anda adalah benar. Kerahasiaan jawaban Anda akan kami jaga sepenuhnya. Atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

NO	Pernyataan	Skor			
		SS	S	TS	STS
1	Saya lebih giat belajar untuk meningkatkan prestasi				
2	Saya yakin bisa memahami setiap pelajaran yang diajarkan oleh guru				
3	Cita cita saya akan tercapai jika saya rajin belajar				
4	Saya lebih giat belajar untuk memperluas wawasan ilmu pengetahuan				
5	Saya puas jika hasil prestasi saya lebih baik dari sebelumnya				
6	Saya yakin dapat menyampaikan pendapat didepan kelas dengan baik				
7	Walau nilai saya tidak meningkat, saya sudah puas				
8	Bagi saya meraih cita cita sama halnya membuang – buang waktu				

9	Bila saya mendapat kritik dari teman saya merasa putus asa				
10	Saya ingin membahagiakan orangtua dengan prestasi yang saya dapat				
11	Dalam pembelajaran guru selalu menggunakan metode yang menarik				
12	Saya rasa giat belajar untuk menjadi juara kelas tidak penting				
13	Guru kami selalu meyakinkan bahwa belajar itu menyenangkan				
14	Suasana kelas yang nyaman membuat saya berprestasi				
15	Saya lebih senang belajar daripada bermain				
16	Bila saya mendapat kritikan dari teman, saya merasa putus asa				
17	Saya merasa semangat saat proses pembelajaran berlangsung karena gurunya menyenangkan				
18	Saya tidak ingin menjadi orang sukses				
19	Apabila ada tugas dari guru, saya akan langsung mengerjakan sepulang sekolah				
20	Guru sering menggunakan alat peraga dalam pembelajaran sehingga saya belajar dengan antusias				
21	Saya akan mengerjakan PR dari guru bila ada sanksi atau hukuman saja				
22	Saya merasa kurang yakin dalam meraih cita – cita				
23	Sarana pembelajaran di sekolah saya lengkap				
24	Meskipun ada sanksi atau hukuman dari guru saya tetap jarang mengerjakan tugas atau PR				
25	Saya di marahi guru jika saya tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru				
26	Bila saya di tegur oleh guru, saya tidak menghiraukannya				
27	Mencapai prestasi yang tinggi adalah keinginan saya				
28	Saya senang ketika belajar kelompok, karena kami dapat berdiskusi dan bertukar pikiran.				
29	Suasana kelas yang nyaman membuat saya berprestasi				
30	Saya puas terhadap prestasi, jika nilainya tidak ada yang rendah				
31	Bagi saya meraih cita – cita sangat mustahil meskipun saya sudah giat dalam belajar				
32	Saya merasa tidak nyaman belajar di kelas karena suara				

	gaduh teman – teman saya				
33	Saya akan belajar lebih giat lagi apabila nilai ulangan saya jelek				
34	Bila dalam pembelajaran terasa bosan, saya lebih memilih tidak memperhatikan guru				
35	Saya menyadari belajar itu penting untuk masa depan				
36	Saya merasa nyaman belajar dengan kondisi rumah saya saat ini				
37	Saya akan mengerjakan tugas dengan sebaik – baiknya meskipun tidak ada hukuman yang diberikan guru				
38	Apabila ada PR yang harus dikerjakan saya cukup melihat pekerjaan teman				
39	Saya akan belajar harus menunggu perintah orang tua				
40	Guru saya tidak pernah membanding – bandingkan antara siswa kurang pintar dengan siswa yang pintar.				
41	Orang tua saya memberi hadiah jika saya mendapatkan prestasi, sehingga saya semangat untuk belajar				
42	Dengan giat belajar saya merasa optimis bahwa cita – cita saya akan tercapai				
43	Saya kurang menyadari bahwa belajar adalah kebutuhan				
44	Saya merasa tidak malu ketika mendapat nilai yang jelek pada suatu mata pelajaran.				
45	Hukuman atau sanksi perlu diberikan oleh guru agar siswa mengerjakan tugas dengan baik				
46	Bermain lebih penting daripada belajar untuk meraih cita - cita				
47	Teman teman saya lebih sering mengajak bermain daripada belajar di rumah				
48	Pujian yang diberikan oleh guru atas prestasi yang saya raih, memotivasi saya untuk belajar lebih giat lagi.				
49	Saya hanya belajar bila besok ada ulangan				
50	Saya hanya akan rajin belajar apabila diberikan hadiah oleh orang tua saya				
51	Meski ada nilai yang ingin saya capai , saya tetap malas untuk belajar				
52	Saya malu bertanya pada guru atau teman yang lebih tahu, apabila ada yang belum saya pahami				
53	Saya merasa terganggu dengan aktivitas anggota keluarga saat belajar di rumah				
54	Meski orang tua saya tidak memberikan hadiah untuk prestasi yang saya peroleh, namun saya selalu				

	termotivasi untuk membuat mereka bangga				
55	Jika nilai saya menurun, saya malas memperbaikinya				
56	Saya merasa bingung jika guru menjelaskan materi pelajaran				
57	Meskipun resiko kegagalan itu ada, saya tidak takut memperjuangkan cita –cita saya				
58	Lingkungan sekolah mendukung untuk belajar dengan nyaman dan tenang				
59	Saya tidak senang belajar secara berkelompok				
60	Teman – teman saya sering gaduh di dalam kelas sehingga saya sulit untuk berkonsentrasi				

LAMPIRAN 4
HASIL *TRY OUT* ANGKET
MOTIVASI BELAJAR

NO	RESPONDEN																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	AND	3	3	3	4	4	3	1	1	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3
2	ANF	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2
3	APW	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	ABP	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4
5	ASPP	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3
6	AYPS	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
7	DPA	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3
8	EWR	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	2	3	3	2	4	3	2
9	EIH	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3
10	FTB	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2
11	FR	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3
12	FAD	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
13	IEA	3	3	4	3	4	2	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2
14	IIPS	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3
15	JK	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
16	MAF	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3
17	MRK	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4
18	NRK	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3
19	NWSU	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3
20	NWS	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	2
21	REC	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3
22	SPR	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4
23	TAF	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3
24	ZA	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2
25	AP	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	2	3
25	AIG	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4
27	EMF	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3
28	HGC	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	3
29	IZR	3	2	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	2	4	2	1
30	JKN	3	2	3	3	3	1	4	4	4	4	2	4	2	2	3	3	2	4	3	2
	jumlah	0.6342	0.0747	0.3836	0.1867	-0.232	0.4202	0.429	0.129	0.3766	-0.031	0.4693	0.0891	0.2995	0.2033	0.4147	0.6862	0.2186	-0.267	0.4803	0.267
		valid	gugur	valid	gugur	gugur	valid	valid	gugur	valid	gugur	valid	gugur	gugur	gugur	valid	valid	gugur	gugur	valid	gugur

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	4	2	1	3	4	2	3	3	3	2	2	3
4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4
3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	1	1	4	4	3	3	2	3	4	4	4
4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3
4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	1	4
4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	2	1	3	4	3	4	4	4	3	2	3
3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4
4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	1	2	4	3	3	4	4	3	2	3
3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	2	1	4	4	3	3	2	3	3	3	4
4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3
4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	1	4
3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2
4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4
3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3
4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4
4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3
3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4
4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3
4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4
4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	1	3	4	4	3	3	3	3	3	4
4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4
4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	1	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4
4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3
3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	3	2	3	4	3	2	3	2	4	4
4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	2	1	2	3	4	2	3	3	4	3	2	3
0.4486	0.4964	0.547	0.3934	0.5651	0.3932	-0.015	0.4448	0.1433	-0.023	0.5593	0.4626	0.3847	0.4854	0.534	0.4842	0.5732	0.4742	0.4803	0.2783	0.0419	0.4097
valid	valid	valid	valid	valid	valid	gugur	valid	gugur	gugur	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	gugur	gugur	valid

43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	jumlah
3	2	3	4	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	1	179
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	212
2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	1	2	4	3	4	1	182
3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	208
3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	213
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	186
2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	200
4	3	1	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	195
3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	203
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	191
2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	205
3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	223
3	4	2	4	2	4	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	179
2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	188
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	199
2	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	208
2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	172
2	3	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	1	197
3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	186
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	187
2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	188
3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	204
2	4	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	168
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	205
3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	205
3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	198
3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	204
4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	199
3	2	3	3	1	4	3	3	3	3	1	4	2	1	4	4	4	2	178
3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	170
0.2639	0.395	0.0536	0.4629	0.5635	0.2287	0.5255	0.3852	0.5724	0.7811	0.4411	0.4219	0.5681	0.6518	0.3781	0.5472	0.2786	0.4137	
gugur	valid	gugur	valid	valid	gugur	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	gugur	valid	

LAMPIRAN 5

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN

Hasil Uji Validitas Instrumen

No item	R _{tabel}	R _{hitung}	Ket
Item_1	0,374	0,634	Valid
Item_2	0,374	0,075	Gugur
Item_3	0,374	0,384	Valid
Item_4	0,374	0,187	Gugur
Item_5	0,374	-0,232	Gugur
Item_6	0,374	0,420	Valid
Item_7	0,374	0,429	Valid
Item_8	0,374	0,129	Gugur
Item_9	0,374	0,377	Valid
Item_10	0,374	0,031	Gugur
Item_11	0,374	0,469	Valid
Item_12	0,374	0,089	Gugur
Item_13	0,374	0,300	Gugur
Item_14	0,374	0,203	Gugur
Item_15	0,374	0,415	Valid
Item_16	0,374	0,686	Valid
Item_17	0,374	0,219	Gugur
Item_18	0,374	0,267	Gugur
Item_19	0,374	0,480	Valid
Item_20	0,374	0,267	Gugur
Item_21	0,374	0,449	Valid
Item_22	0,374	0,496	Valid
Item_23	0,374	0,547	Valid
Item_24	0,374	0,393	Valid
Item_25	0,374	0,565	Valid
Item_26	0,374	0,393	Valid
Item_27	0,374	-0,015	Gugur
Item_28	0,374	0,445	Valid
Item_29	0,374	0,143	Gugur
Item_30	0,374	-0,023	Gugur

No item	R _{tabel}	R _{hitung}	Ket
Item_31	0,374	0,559	Valid
Item_32	0,374	0,463	Valid
Item_33	0,374	0,385	Valid
Item_34	0,374	0,485	Valid
Item_35	0,374	0,534	Valid
Item_36	0,374	0,484	Valid
Item_37	0,374	0,573	Valid
Item_38	0,374	0,474	Valid
Item_39	0,374	0,480	Valid
Item_40	0,374	0,278	Gugur
Item_41	0,374	0,042	Gugur
Item_42	0,374	0,410	Valid
Item_43	0,374	0,264	Gugur
Item_44	0,374	0,395	Valid
Item_45	0,374	0,054	Gugur
Item_46	0,374	0,463	Valid
Item_47	0,374	0,563	Valid
Item_48	0,374	0,229	Gugur
Item_49	0,374	0,562	Valid
Item_50	0,374	0,385	Valid
Item_51	0,374	0,572	Valid
Item_52	0,374	0,781	Valid
Item_53	0,374	0,441	Valid
Item_54	0,374	0,422	Valid
Item_55	0,374	0,568	Valid
Item_56	0,374	0,652	Valid
Item_57	0,374	0,378	Valid
Item_58	0,374	0,547	Valid
Item_59	0,374	0,279	Gugur
Item_60	0,374	0,414	Valid

Correlation**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Item_1	30	3.4333	.50401
Item_2	30	3.0333	.55605
Item_3	30	3.8000	.40684
Item_4	30	3.4000	.49827
Item_5	30	3.7333	.44978
Item_6	30	2.9000	.66176
Item_7	30	3.4000	.72397
Item_8	30	3.7000	.65126
Item_9	30	3.4667	.50742
Item_10	30	3.9000	.30513
Item_11	30	2.9000	.48066
Item_12	30	3.7000	.46609
Item_13	30	3.3667	.55605
Item_14	30	3.1000	.66176
Item_15	30	2.8333	.53067
Item_16	30	3.3333	.54667
Item_17	30	3.0333	.55605
Item_18	30	3.6333	.61495
Item_19	30	2.9333	.69149
Item_20	30	2.9333	.78492
Item_21	30	3.7000	.46609
Item_22	30	3.2667	.78492
Item_23	30	3.1000	.54772
Item_24	30	3.4333	.67891
Item_25	30	3.2333	.43018
Item_26	30	3.3000	.65126
Item_27	30	3.9000	.30513
Item_28	30	3.5000	.62972
Item_29	30	3.1000	.60743
Item_30	30	3.4667	.50742
Item_31	30	3.5000	.57235
Item_32	30	2.3667	.80872
Item_33	30	2.2000	1.06350
Item_34	30	3.0667	.69149
Item_35	30	3.8000	.48423

Item_36	30	3.2333	.62606
Item_37	30	3.4000	.49827
Item_38	30	3.0333	.61495
Item_39	30	3.2667	.69149
Item_40	30	2.9667	.66868
Item_41	30	2.7333	.90719
Item_42	30	3.5333	.57135
Item_43	30	2.8000	.61026
Item_44	30	3.3667	.66868
Item_45	30	2.8667	.68145
Item_46	30	3.5667	.56832
Item_47	30	2.8000	.80516
Item_48	30	3.4667	.50742
Item_49	30	3.0000	.69481
Item_50	30	3.3000	.53498
Item_51	30	3.3000	.59596
Item_52	30	3.1000	.80301
Item_53	30	3.0000	.74278
Item_54	30	3.4333	.72793
Item_55	30	3.4333	.77385
Item_56	30	2.8667	.68145
Item_57	30	3.5667	.50401
Item_58	30	3.3000	.59596
Item_59	30	3.3000	.59596
Item_60	30	2.3000	.83666

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

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

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item_1	3.4333	.50401	30
Item_2	3.0333	.55605	30
Item_3	3.8000	.40684	30
Item_4	3.4000	.49827	30
Item_5	3.7333	.44978	30
Item_6	2.9000	.66176	30
Item_7	3.4000	.72397	30
Item_8	3.7000	.65126	30
Item_9	3.4667	.50742	30
Item_10	3.9000	.30513	30
Item_11	2.9000	.48066	30
Item_12	3.7000	.46609	30
Item_13	3.3667	.55605	30
Item_14	3.1000	.66176	30
Item_15	2.8333	.53067	30
Item_16	3.3333	.54667	30
Item_17	3.0333	.55605	30
Item_18	3.6333	.61495	30
Item_19	2.9333	.69149	30
Item_20	2.9333	.78492	30
Item_21	3.7000	.46609	30
Item_22	3.2667	.78492	30
Item_23	3.1000	.54772	30
Item_24	3.4333	.67891	30
Item_25	3.2333	.43018	30
Item_26	3.3000	.65126	30
Item_27	3.9000	.30513	30
Item_28	3.5000	.62972	30
Item_29	3.1000	.60743	30
Item_30	3.4667	.50742	30
Item_31	3.5000	.57235	30
Item_32	2.3667	.80872	30
Item_33	2.2000	1.06350	30
Item_34	3.0667	.69149	30
Item_35	3.8000	.48423	30
Item_36	3.2333	.62606	30
Item_37	3.4000	.49827	30

Item_38	3.0333	.61495	30
Item_39	3.2667	.69149	30
Item_40	2.9667	.66868	30
Item_41	2.7333	.90719	30
Item_42	3.5333	.57135	30
Item_43	2.8000	.61026	30
Item_44	3.3667	.66868	30
Item_45	2.8667	.68145	30
Item_46	3.5667	.56832	30
Item_47	2.8000	.80516	30
Item_48	3.4667	.50742	30
Item_49	3.0000	.69481	30
Item_50	3.3000	.53498	30
Item_51	3.3000	.59596	30
Item_52	3.1000	.80301	30
Item_53	3.0000	.74278	30
Item_54	3.4333	.72793	30
Item_55	3.4333	.77385	30
Item_56	2.8667	.68145	30
Item_57	3.5667	.50401	30
Item_58	3.3000	.59596	30
Item_59	3.3000	.59596	30
Item_60	2.3000	.83666	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	190.9667	181.551	.612	.	.885
Item_2	191.3667	189.275	.034	.	.891
Item_3	190.6000	185.972	.358	.	.888
Item_4	191.0000	187.793	.152	.	.890
Item_5	190.6667	193.195	-.263	.	.893
Item_6	191.5000	182.879	.380	.	.887
Item_7	191.0000	182.069	.385	.	.887
Item_8	190.7000	188.217	.082	.	.891
Item_9	190.9333	185.099	.344	.	.888
Item_10	190.5000	190.466	-.053	.	.891
Item_11	191.5000	184.121	.441	.	.887
Item_12	190.7000	189.183	.055	.	.890
Item_13	191.0333	185.826	.262	.	.889
Item_14	191.3000	186.838	.157	.	.890
Item_15	191.5667	184.323	.382	.	.887
Item_16	191.0667	180.064	.664	.	.884
Item_17	191.3667	187.068	.180	.	.889
Item_18	190.7667	195.013	-.307	.	.895
Item_19	191.4667	181.430	.440	.	.886
Item_20	191.4667	184.947	.213	.	.890
Item_21	190.7000	184.562	.421	.	.887
Item_22	191.1333	179.982	.452	.	.886
Item_23	191.3000	182.148	.518	.	.886
Item_24	190.9667	183.206	.351	.	.888
Item_25	191.1667	183.592	.543	.	.886
Item_26	191.1000	183.472	.352	.	.888
Item_27	190.5000	190.328	-.037	.	.891
Item_28	190.9000	182.783	.407	.	.887
Item_29	191.3000	188.079	.100	.	.891
Item_30	190.9333	190.685	-.059	.	.892
Item_31	190.9000	181.610	.530	.	.886
Item_32	192.0333	180.447	.415	.	.887
Item_33	192.2000	179.959	.316	.	.889
Item_34	191.3333	181.333	.446	.	.886

Item_35	190.6000	183.214	.508	.	.886
Item_36	191.1667	182.144	.448	.	.886
Item_37	191.0000	182.483	.548	.	.886
Item_38	191.3667	182.447	.439	.	.887
Item_39	191.1333	181.430	.440	.	.886
Item_40	191.4333	185.426	.233	.	.889
Item_41	191.6667	189.885	-.024	.	.894
Item_42	190.8667	183.982	.374	.	.887
Item_43	191.6000	186.041	.222	.	.889
Item_44	191.0333	183.275	.353	.	.888
Item_45	191.5333	189.568	.004	.	.892
Item_46	190.8333	183.178	.430	.	.887
Item_47	191.6000	178.248	.522	.	.885
Item_48	190.9333	187.168	.193	.	.889
Item_49	191.4000	180.524	.488	.	.886
Item_50	191.1000	184.714	.351	.	.888
Item_51	191.1000	181.059	.542	.	.886
Item_52	191.3000	173.459	.757	.	.881
Item_53	191.4000	181.628	.396	.	.887
Item_54	190.9667	182.171	.377	.	.887
Item_55	190.9667	178.585	.528	.	.885
Item_56	191.5333	178.326	.622	.	.884
Item_57	190.8333	185.109	.346	.	.888
Item_58	191.1000	181.472	.516	.	.886
Item_59	191.1000	185.886	.238	.	.889
Item_60	192.1000	181.266	.362	.	.888

LAMPIRAN 6

DAFTAR ITEM ANGKET VALID

DAFTAR ITEM ANGKET VALID

variabel	aspek	Indikator	Item		jumlah
			+	-	
Motivasi belajar	intrinsik	4. Hasrat untuk berhasil	1	4, 19, 27, 32	5
		5. Kebutuhan dalam belajar	3,7,9	8, 24, 33, 36	7
			2, 21, 26, 38	11, 17, 28	7
	6. Memiliki harapan untuk cita – cita				
	ekstrinsik	4. Penghargaan dalam belajar	23,35	5, 10, 13, 15, 31	7
		5. Kegiatan yang menarik dalam belajar	6,16	14, 20, 30, 37	6
6. Kondisi lingkungan belajar		12, 22, 39	18, 25, 29, 34, 40	8	
Jumlah					40

LAMPIRAN 7

ANGKET MOTIVASI BELAJAR

ANGKET

C. IDENTITAS

Nama :

Kelas :

No. Absen :

D. Petunjuk pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan diri anda yang sebenarnya.
3. Isilah pernyataan – pernyataan tersebut dengan tanda (X)
4. Kerjakan dengan teliti, dimohon tidak ada nomor yang terlewatkan.
Alternatif pilihan jawaban sebagai berikut :
SS : jika pernyataan tersebut “Sangat Setuju” dengan diri anda
S : jika pernyataan tersebut “Setuju” dengan diri anda
TS : jika pernyataan tersebut “Tidak Setuju” dengan diri anda
STS : jika pernyataan tersebut “Sangat Tidak Setuju” dengan diri anda
5. Jawaban anda adalah rahasia dan tidak akan diinformasikan kepada pihak lain.
6. Berusahalah untuk tidak melihat atau bertanya kepada teman Anda karena Andalah yang laing tahu tentang diri Anda sendiri.

NO	Pernyataan	Skor			
		SS	S	TS	STS
1	Saya lebih giat belajar untuk meningkatkan prestasi				
2	Cita cita saya akan tercapai jika saya rajin belajar				
3	Saya yakin dapat menyampaikan pendapat didepan kelas dengan baik				
4	Walau nilai saya tidak meningkat, saya sudah puas				
5	Bila saya mendapat kritik dari teman saya merasa putus asa				
6	Dalam pembelajaran guru selalu menggunakan metode yang menarik				
7	Saya lebih senang belajar daripada bermain				
8	Bila saya mendapat kritikan dari teman, saya merasa putus asa				
9	Apabila ada tugas dari guru, saya akan langsung mengerjakan sepulang sekolah				
10	Saya akan mengerjakan PR dari guru bila ada sanksi atau hukuman saja				
11	Saya merasa kurang yakin dalam meraih cita – cita				
12	Sarana pembelajaran di sekolah saya lengkap				
13	Meskipun ada sanksi atau hukuman dari guru saya tetap jarang				

	mengerjakan tugas atau PR				
14	Saya di marahi guru jika saya tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru				
15	Bila saya di tegur oleh guru, saya tidak menghiraukannya				
16	Saya senang ketika belajar kelompok, karena kami dapat berdiskusi dan bertukar pikiran.				
17	Bagi saya meraih cita – cita sangat mustahil meskipun saya sudah giat dalam belajar				
18	Saya merasa tidak nyaman belajar di kelas karena suara gaduh teman – teman saya				
19	Saya akan belajar lebih giat lagi apabila nilai ulangan saya jelek				
20	Bila dalam pembelajaran terasa bosan, saya lebih memilih tidak memperhatikan guru				
21	Saya menyadari belajar itu penting untuk masa depan				
22	Saya merasa nyaman belajar dengan kondisi rumah saya saat ini				
23	Saya akan mengerjakan tugas dengan sebaik – baiknya meskipun tidak ada hukuman yang diberikan guru				
24	Apabila ada PR yang harus dikerjakan saya cukup melihat pekerjaan teman				
25	Saya belajar harus menunggu perintah dari orang tua				
26	Dengan giat belajar saya merasa optimis bahwa cita – cita saya akan tercapai				
27	Saya merasa tidak malu ketika mendapat nilai yang jelek pada suatu mata pelajaran.				
28	Bermain lebih penting daripada belajar untuk meraih cita – cita				
29	Teman teman saya lebih sering mengajak bermain daripada belajar di rumah				
30	Saya hanya belajar bila besok ada ulangan				
31	Saya hanya akan rajin belajar apabila diberikan hadiah oleh orang tua saya				
32	Meski ada nilai yang ingin saya capai , saya tetap malas untuk belajar				
33	Saya malu bertanya pada guru atau teman yang lebih tahu, apabila ada yang belum saya pahami				
34	Saya merasa terganggu dengan aktivitas anggota keluarga saat belajar di rumah				
35	Meski orang tua saya tidak memberikan hadiah untuk prestasi yang saya peroleh, namun saya selalu termotivasi untuk membuat mereka bangga				
36	Jika nilai saya menurun, saya malas memperbaikinya				
37	Saya merasa bingung jika guru menjelaskan materi pelajaran				

38	Meskipun resiko kegagalan itu ada, saya tidak takut memperjuangkan cita –cita saya				
39	Lingkungan sekolah mendukung untuk belajar dengan nyaman dan tenang				
40	Teman – teman saya sering gaduh di dalam kelas sehingga saya sulit untuk berkonsentrasi				

LAMPIRAN 8

**DATA *PRE TEST* ANGKET MOTIVASI
BELAJAR**

DATA PRE TEST

1	AND	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	4	2	2	3	2	2	98	26	sedang				
2	DNC	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	1	3	2	1	2	2	1	1	78	28	rendah		
3	IBS	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	2	2	4	3	4	2	2	2	4	3	2	4	4	2	4	3	2	118	21	sedang		
4	IFA	4	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	1	1	2	4	2	2	3	2	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	1	109	25	sedang		
5	MRK	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	2	2	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	1	3	2	1	1	80	27	rendah		
6	NWS	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	118	21	sedang	
7	NW	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	116	24	sedang
8	TF	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	4	2	4	3	1	1	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	2	117	23	sedang		

Kategori		
Tinggi	Sedang	Rendah
18	8	2

Kategori	Skor	Jumlah	Presentase
Tinggi	122 - 162	18	64,3 %
Sedang	81 - 121	8	28,6%
Rendah	40 - 80	2	7,1%

LAMPIRAN 9

RPL DAN LAPORAN
PELAKSANAAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

PERTEMUAN 1

- A. Topik permasalahan : Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa
- B. Bidang bimbingan : Belajar , Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pengentasan masalah
- D. Sasaran layanan : 8 Konseli
- E. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- F. Tempat pelaksanaan : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
- G. Hari / Tanggal : Sabtu, 12 November 2016
- H. Tujuan layanan :
 - 1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 - 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi dari dampak alternative penyelesaian masalah
 - 3. Action (unjuk kerja / rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyesuaian masalah.
- I. Kegiatan layanan:
 - a. Tahap pembentukan
 - 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
 - 2) Pemimpin kelompok memimpin berdoa.

- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakan konseling kelompok
 - 4) Menekankan pentingnya asas – asas kegiatan yang harus ditaati dalam pelaksanaan konseling kelompok
 - 5) Melakukan pengenalan dilanjutkan permainan untuk menghidupkan suasana.
- b. Tahap peralihan
- 1) Menjelaskan secara singkat pelaksanaan konseling kelompok
 - 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
 - 3) Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahapan kegiatan selanjutnya
 - 4) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok
- c. Tahap pelaksanaan
- 1) Setiap anggota kelompok mengemukakan permasalahannya.
 - 2) Memilih topik yang akan dibahas
 - 3) Anggota kelompok yang permasalahannya dibahas, memberikan gambaran sekilas mengenai topik
 - 4) Seluruh anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik
 - 5) Setiap anggota kelompok aktif membahas topik
 - 6) Anggota kelompok yang belum mengeluarkan pendapatnya diberikan kesempatan untuk merespon apa – apa yang ditampilkan oleh rekan – rekan anggota kelompok.
 - 7) Menyimpulkan topik yang dibahas
- d. Tahap pengakhiran
- 1) Menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - 2) Anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan
 - 3) Membuat kesepakatan untuk kegiatan selanjutnya

4) Mengucapkan terima kasih

5) Doa sebagai penutup

J. Sumber / bahan dan alat : Buku dan alat tulis

K. Rencana penilaian :

a. Laiseg

Mengamati tingkah laku anggota serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok kaitannya dengan meningkatkan motivasi belajar siswa

b. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa

c. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa.

L. Catatan khusus :

Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 12 November 2016

Peneliti

Bekti Wahyu Sari

12.0301.0019

**LAPORAN PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN KONSELING
KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

PERTEMUAN 1

- A. Jenis layanan : Layanan konseling kelompok
 B. Hari / tanggal : Sabtu, 12 November 2016
 C. Tempat : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
 D. Anggota kelompok :

- | | |
|--------|--------|
| 1. AND | 5. MRK |
| 2. DNC | 6. NWS |
| 3. IBS | 7. NW |
| 4. IFA | 8. TF |

- E. Topik : Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

- F. Tahap kegiatan :

1. Pembentukan

- a. Ucapan salam, selamat datang dan terima kasih
- b. Berdoa bersama langsung dipimpin kelompok
- c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
- d. Menjelaskan cara-cara pelaksanaan konseling kelompok
- e. Menjelaskan asas – asas yang perlu dilaksanakan dalam konseling kelompok, diantaranya :

1) Asas kerahasiaan

Yaitu semua anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan data atau informasi yang mereka peroleh dalam kegiatan. Anggota berjanji tidak akan membicarakan hal – hal yang bersifat rahasia diluar kelompok.

2) Asas keterbukaan

Semua anggota bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran dan apa saja yang dirahasiakan dan dipikirkannya.

3) Asas kesukarelaan

Anggota hendaknya mengeluarkan ide tau mengungkapkan permasalahan dengan inisiatifnya sendiri tanpa harus disuruh / dipaksa.

- f. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan “Polisi Numpang Tanya”

2. Peralihan

- a. Menjelaskan lagi secara ringkas pelaksanaan layanan
- b. Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
- c. Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahap kegiatan selanjutnya
- d. Menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok
- e. Memotivasi semua anggota kelompok agar berperan serta aktif dalam konseling kelompok.

3. Kegiatan

- a. Masalah yang dibahas : segala sesuatu tentang dirinya yang berhubungan tentang hasrat untuk berhasil.
- b. Semua anggota kelompok mengemukakan permasalahan tentang dirinya yang berkaitan dengan hasrat untuk berhasil dan mencatatnya dalam kertas. Permasalahan yang dihadapi tersebut tersebut kemudian dibahas satu persatu.
- c. Lingkup pembahasan :

Siswa mengemukakan permasalahan tentang seberapa besar hasrat untuk berhasil dalam dirinya:

- 1) AND : hasrat untuk berhasil dalam dirinya sedang bosan dengan belajar
- 2) DNC : merasa hasrat untuk berhasil sedang karena malas didalam kelas
- 3) IBS : merasa malas untuk belajar terlalu banyak PR
- 4) IFA : merasa kurang yakin dengan kemampuan pada dirinya
- 5) MRK : merasa hasrat berhasil dalam dirinya sedang karena malas
- 6) NW : sering merasa malas di dalam kelas
- 7) NWS : merasa kurang memiliki kemampuan dalam dirinya
- 8) TF : hasrat untuk berhasil dalam dirinya kurang

Permasalahan yang menjadi penyebab kurangnya hasrat untuk berhasil didalam diri siswa adalah rasa malas dan kurangnya keyakinan dalam diri siswa. Malas disebabkan PR yang diberikan guru dirasa berat dan enggan untuk dikerjakan. Penyebab rasa malas ini adalah kurangnya pengelolaan diri konseli. Dari pembahasan diperoleh fakta bahwa hampir semua konseli sudah merasa malas belajar atau mengerjakan PR sebelum memulainya. Ternyata ditemukan fakta bahwa konseli lebih senang bermain atau nongkrong bersama-sama temannya.

Proses *self managemnt* dilakukan dengan dengan mencatat permasalahan-permasalahan yang menjadi penyebab konseli malas belajar dan kurang memiliki hasrat untuk berhasil dalam dirinya. Dari catatan tersebut konseli mengamati dan mempelajari tentang dirinya sendiri.

4. Pengakhiran :

- a. Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengungkapkan pesan dan kesan hasil kegiatan konseling kelompok.
 - 1) Dapat bertukar pikiran
 - 2) Dapat mengungkapkan permasalahan yang dialami individu
 - 3) Menambah keakraban
 - 4) Berani berbicara didalam forum
- c. Membahas kegiatan lanjutan yaitu pertemuan kedua yang akan membahas tentang kebutuhan dalam belajarnya.
- d. Pemimpin kelompok memberi kesimpulan jalannya konseling kelompok.

Dari proses konseling yang telah dilaksanakan dapat peneliti simpulkan bahwa konseli mampu mengemukakan permasalahan mengenai hasrat untuk berhasil yang dimilikinya. Konseli yang mengikuti proses konseling kelompok berusaha untuk lebih mengelola dirinya sendiri dengan cara mandiri.

- e. Berdoa
- f. Ucapan terima kasih

G. Suasana kegiatan : hangat menyenangkan

H. Catatan Khusus :-

Magelang, 12 November 2016

Peneliti

Bekti Wahyu Sari

12.0301.019

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

PERTEMUAN 2

- A. Topik permasalahan : Kebutuhan dalam Belajar
 - B. Bidang bimbingan : Belajar , Pribadi
 - C. Fungsi layanan : Pengentasan masalah
 - D. Sasaran layanan : 8 Konseli
 - E. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
 - F. Tempat pelaksanaan : Perpustakaan SMP N 8 Magelang Hari
 - G. Tanggal : Kamis, 17 November 2016
 - H. Tujuan layanan :
3. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 4. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - c. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi dari dampak alternative penyelesaian masalah
 5. Action (unjuk kerja / rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyesuaian masalah.
- A. Kegiatan layanan:
- a. Tahap pembentukan
 - 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
 - 2) Pemimpin kelompok memimpin berdoa.

- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakan konseling kelompok
 - 4) Menekankan pentingnya asas – asas kegiatan yang harus ditaati dalam pelaksanaan konseling kelompok
 - 5) Melakukan perkenalan dilanjutkan permainan untuk menghidupkan suasana.
- b. Tahap peralihan
- 1) Menjelaskan secara singkat pelaksanaan konseling kelompok
 - 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
 - 3) Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahapan kegiatan selanjutnya
 - 4) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok
- c. Tahap pelaksanaan
- 1) Setiap anggota kelompok mengemukakan permasalahannya.
 - 2) Memilih topik yang akan dibahas
 - 3) Anggota kelompok yang permasalahannya dibahas, memberikan gambaran sekilas mengenai topik
 - 4) Seluruh anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik
 - 5) Setiap anggota kelompok aktif membahas topik
 - 6) Anggota kelompok yang belum mengeluarkan pendapatnya diberikan kesempatan untuk merespon apa – apa yang ditampilkan oleh rekan – rekan anggota kelompok.
 - 7) Menyimpulkan topik yang dibahas
- d. Tahap pengakhiran
- 1) Menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - 2) Anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan
 - 3) Membuat kesepakatan untuk kegiatan selanjutnya.

4) Mengucapkan terima kasih

5) Doa sebagai penutup

B. Sumber / bahan dan alat : Buku dan alat tulis

C. Rencana penilaian :

a. Laiseg

Mengamati tingkah laku anggota serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok kaitannya dengan meningkatkan motivasi belajar siswa

b. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa

c. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa.

D. Catatan khusus :

Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 17 November 2016

Peneliti

Bekti Wahyu Sari

12.0301.0019

**LAPORAN PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN KONSELING
KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

PERTEMUAN 2

- A. Jenis layanan : Layanan konseling kelompok
- B. Hari / tanggal : Kamis, 17 November 2016
- C. Tempat : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
- D. Anggota kelompok :
- | | |
|--------|--------|
| 1. AND | 5. MRK |
| 2. DNC | 6. NWS |
| 3. IBS | 7. NW |
| 4. IFA | 8. TF |
- E. Topik : Kebutuhan dalam Belajar
- F. Tahap kegiatan :
1. Pembentukan
 - a. Ucapan salam, selamat datang dan terima kasih
 - b. Berdoa bersama langsung dipimpin kelompok
 - c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
 - d. Menjelaskan cara-cara pelaksanaan konseling kelompok
 - e. Menjelaskan asas-asas yang perlu dilaksanakan dalam konseling kelompok, diantaranya :
 - 1) Asas kerahasiaan

Yaitu semua anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan data atau informasi yang mereka peroleh dalam

kegiatan. Anggota berjanji tidak akan membicarakan hal – hal yang bersifat rahasia diluar kelompok.

2) Asas keterbukaan

Semua anggota bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran dan apa saja yang dirahasiakan dan dipikirkannya.

3) Asas kesukarelaan

Anggota hendaknya mengeluarkan idea tau mengungkapkan permasalahan dengan inisiatifnya sendiri tanpa harus disuruh / dipaksa.

2. Peralihan

- a. Menjelaskan lagi secara ringkas pelaksanaan layanan
- b. Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
- c. Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahap kegiatan selanjutnya
- d. Menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok
- e. Memotivasi semua anggota kelompok agar berperan serta aktif dalam konseling kelompok.

3. Kegiatan

- a. Masalah yang dibahas : segala sesuatu tentang dirinya yang berhubungan tentang kebutuhan siswa dalam belajar.
- b. Semua anggota kelompok mengemukakan permasalahan tentang dirinya yang berkaitan dengan kebutuhannya dalam belajar dan mencatatnya dalam kertas. Permasalahan yang dihadapi tersebut tersebut kemudian dibahas satu persatu.
- c. Lingkup pembahasan :

Siswa mengemukakan permasalahan tentang masing – masing kebutuhan dalam belajar yang ada dalam dirinya:

- 1) AND : merasa hasil belajarnya sudah memuaskan bagi dirinya
- 2) DNC : merasa belajar kurang penting karena orang tua kurang memperhatikan kegiatan belajarnya.
- 3) IBS : merasa kemampuan dalam dirinya tidak mungkin mencapai hasil yang maksimal
- 4) IFA : merasa sudah puas dengan hasil belajar yang diperolehnya
- 5) MRK : merasa tidak memiliki tujuan dalam belajar
- 6) NW : sudah berusaha giat belajar karena orang tua selalu menuntut hasil yang memuaskan
- 7) NWS : merasa puas dengan hasil belajar yang diperoleh apapun hasilnya
- 8) TF : merasa ingin terus meningkatkan hasil belajarnya.

Permasalahan yang berkaitan dengan kebutuhan siswa dalam belajar adalah motif atau dorongan dari dalam diri ataupun dari luar diri siswa. Motif atau dorongan dari luar dipengaruhi oleh orang tua sedangkan dorongan dari diri siswa adalah motivasi belajar yang dimilikinya. Dari pembahasan diperoleh fakta bahwa terdapat siswa yang kurang mendapat dorongan dari luar yakni orangtua dan beberapa siswa yang kurang memiliki motivasi karena mudah merasa puas dengan hasil yang diperoleh.

Proses *self management* dilakukan dengan mencatat hal-hal yang menjadi penyebab kurangnya kebutuhan belajar dalam diri siswa. Selanjutnya siswa mengembangkan motivasi yang

ada dalam dirinya serta mencatat hal-hal yang dapat dijadikan motivasi dari luar dirinya sehingga diharapkan siswa memperoleh motivasi untuk terus belajar.

4. Pengakhiran :

- a. Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengungkapkan pesan dan kesan hasil kegiatan konseling kelompok.
 - 1) Dapat bertukar pikiran
 - 2) Dapat mengungkapkan permasalahan yang dialami individu
 - 3) Menambah keakraban
 - 4) Berani berbicara didalam forum
- c. Membahas kegiatan lanjutan yaitu pertemuan ketiga yang akan membahas tentang harapan untuk cita - cita.
- d. Pemimpin kelompok memberi kesimpulan jalannya konseling kelompok.

Dari proses konseling yang telah dilaksanakan dapat peneliti simpulkan bahwa konseli mampu mengemukakan permasalahan mengenai kebutuhannya dalam belajar. Konseli yang mengikuti proses konseling kelompok berusaha untuk lebih mengelola dirinya sendiri dengan cara mandiri.

- e. Berdoa
- f. Ucapan terima kasih

G. Suasana kegiatan : hangat menyenangkan

H. Catatan Khusus :-

Magelang, 17 November 2016
Peneliti

Bekti Wahyu Sari
12.0301.0019

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

PERTEMUAN 3

- E. Topik permasalahan : Harapan untuk Cita-Cita
- F. Bidang bimbingan : Belajar , Pribadi
- G. Fungsi layanan : Pengentasan masalah
- H. Sasaran layanan : 8 Konseli
- I. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- J. Tempat pelaksanaan : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
- K. Hari / Tanggal : Sabtu, 19 November 2016
- L. Tujuan layanan :
 - 1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 - 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi dari dampak alternative penyelesaian masalah
 - 3. Action (unjuk kerja / rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyesuaian masalah.
- M. Kegiatan layanan:
 - a. Tahap pembentukan
 - 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
 - 2) Pemimpin kelompok memimpin berdoa.

- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakan konseling kelompok
 - 4) Menekankan pentingnya asas – asas kegiatan yang harus ditaati dalam pelaksanaan konseling kelompok
 - 5) Melakukan perkenalan dilanjutkan permainan untuk menghidupkan suasana.
- b. Tahap peralihan
- 1) Menjelaskan secara singkat pelaksanaan konseling kelompok
 - 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
 - 3) Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahapan kegiatan selanjutnya
 - 4) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok
- c. Tahap pelaksanaan
- 1) Setiap anggota kelompok mengemukakan permasalahannya.
 - 2) Memilih topik yang akan dibahas
 - 3) Anggota kelompok yang permasalahannya dibahas, memberikan gambaran sekilas mengenai topik
 - 4) Seluruh anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik
 - 5) Setiap anggota kelompok aktif membahas topik
 - 6) Anggota kelompok yang belum mengeluarkan pendapatnya diberikan kesempatan untuk merespon apa – apa yang ditampilkan oleh rekan – rekan anggota kelompok.
 - 7) Menyimpulkan topik yang dibahas
- d. Tahap pengakhiran
- 1) Menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - 2) Anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan
 - 3) Membuat kesepakatan untuk kegiatan selanjutnya

4) Mengucapkan terima kasih

5) Doa sebagai penutup

N. Sumber / bahan dan alat : Buku dan alat tulis

O. Rencana penilaian :

a. Laiseg

Mengamati tingkah laku anggota serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok kaitannya dengan meningkatkan motivasi belajar siswa

b. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa

c. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa.

P. Catatan khusus :

Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 19 November 2016

Peneliti

Bekti Wahyu Sari

12.0301.0019

**LAPORAN PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN KONSELING
KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

PERTEMUAN 3

- A. Jenis layanan : Layanan konseling kelompok
 B. Hari / tanggal : Sabtu, 19 November 2016
 C. Tempat : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
 D. Anggota kelompok :

- | | |
|--------|--------|
| 1. AND | 5. MRK |
| 2. DNC | 6. NWS |
| 3. IBS | 7. NW |
| 4. IFA | 8. TF |

- E. Topik : Harapan untuk Cita-Cita

- F. Tahap kegiatan :

1. Pembentukan

- a. Ucapan salam, selamat datang dan terima kasih
- b. Berdoa bersama langsung dipimpin kelompok
- c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
- d. Menjelaskan cara-cara pelaksanaan konseling kelompok
- e. Menjelaskan asas-asas yang perlu dilaksanakan dalam konseling kelompok, diantaranya :
 - 1) Asas kerahasiaan

Yaitu semua anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan data atau informasi yang mereka peroleh dalam kegiatan. Anggota berjanji tidak akan membicarakan hal – hal yang bersifat rahasia diluar kelompok.

2) Asas keterbukaan

Semua anggota bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran dan apa saja yang dirahasiakan dan dipikirkannya.

3) Asas kesukarelaan

Anggota hendaknya mengeluarkan idea tau mengungkapkan permasalahan dengan inisiatifnya sendiri tanpa harus disuruh / dipaksa.

4) Dilanjutkan dengan permainan “Cerita Menangkap Harimau”

2. Peralihan

- a. Menjelaskan lagi secara ringkas pelaksanaan layanan
- b. Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
- c. Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahap kegiatan selanjutnya
- d. Menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok
- e. Memotivasi semua anggota kelompok agar berperan serta aktif dalam konseling kelompok.

3. Kegiatan

- a. Masalah yang dibahas : segala sesuatu tentang dirinya yang berhubungan tentang harapannya untuk cita-cita.
- b. Semua anggota kelompok mengemukakan permasalahan tentang dirinya yang berkaitan dengan harapannya untuk cita-cita dan mencatatnya dalam kertas. Permasalahan yang dihadapi tersebut tersebut kemudian dibahas satu persatu.

c. Lingkup pembahasan :

Siswa mengemukakan permasalahan tentang harapannya untuk cita-cita yang ada dalam dirinya:

- 1) AND : merasa tidak yakin dengan cita-citanya saat ini
- 2) DNC : belum memiliki pandangan cita-cita untuk masa depan
- 3) IBS : memiliki cita-cita sebagai tentara karena dukungan orangtua.
- 4) IFA : terlalu banyak cita-cita yang dimiliki sehingga bingung menetapkan target
- 5) MRK : kurang yakin dengan cita-cita yang di harapkannya.
- 6) NW : memiliki cita-cita sebagai seniman namun mendapat penolakan dari sang ibu
- 7) NWS : memiliki cita-cita yang sering di anggap mustahil oleh orang lain yakni menjadi artis
- 8) TF : memiliki cita-cita yang sering berubah-ubah karena merasa kemampuan dirinya kurang

Permasalahan yang menjadi penyebab kurangnya harapan untuk cita-cita dalam diri siswa adalah kurangnya keyakinan akan kemampuan dari diri siswa serta adanya penolakan dari orangtua. Penyebab kuranya keyakinan dalam diri siswa adalah tidak adanya usaha yang maksimal untuk mewujudkan cita-citanya sehingga keyakinan akan tercapai cita-cita tersebut kurang.

Proses pengelolaan diri yang dapat dilakukan dengan menunjukkan kemampuan yang dimilikinya agar mendapat penerimaan dari luar seperti orangtua dengan menunjukkan bakat yang berprestasi guna menunjang terwujudnya cita-cita

tersebut. Siswa perlu belajar dengan giat di sekolah maupun di rumah guna terwujudnya cita-cita tersebut.

4. Pengakhiran :

- a. Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengungkapkan pesan dan kesan hasil kegiatan konseling kelompok.
 - 1) Dapat bertukar pikiran
 - 2) Dapat mengungkapkan permasalahan yang dialami individu
 - 3) Menambah keakraban
 - 4) Berani berbicara didalam forum
- c. Membahas kegiatan lanjutan yaitu pertemuan keemoat yang akan membahas tentang penghargaan dalam belajar.
- d. Pemimpin kelompok memberi kesimpulan jalannya konseling kelompok.

Dari proses konseling yang telah dilaksanakan dapat peneliti simpulkan bahwa konseli mampu mengemukakan permasalahan mengenai harapannya untuk cita-cita yang dimilikinya. Konseli yang mengikuti proses konseling kelompok berusaha untuk lebih mengelola dirinya sendiri dengan cara mandiri.

- e. Berdoa
- f. Ucapan terima kasih

G. Suasana kegiatan : hangat menyenangkan

H. Catatan Khusus :-

Magelang, 19 November 2016
Peneliti

Bekti Wahyu Sari
12.0301.0019

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

PERTEMUAN 4

- A. Topik permasalahan : Penghargaan dalam Belajar
- B. Bidang bimbingan : Belajar , Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pengentasan masalah
- D. Sasaran layanan : 8 Konseli
- E. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- F. Tempat pelaksanaan : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
- G. Hari / Tanggal : Rabu, 23 November 2016
- H. Tujuan layanan :
 - 1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 - 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi dari dampak alternative penyelesaian masalah
 - 3. Action (unjuk kerja / rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyesuaian masalah.
- I. Kegiatan layanan:
 - a. Tahap pembentukan
 - 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
 - 2) Pemimpin kelompok memimpin berdoa.

- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakan konseling kelompok
 - 4) Menekankan pentingnya asas – asas kegiatan yang harus ditaati dalam pelaksanaan konseling kelompok
 - 5) Melakukan perkenalan dilanjutkan permainan untuk menghidupkan suasana.
- b. Tahap peralihan
- 1) Menjelaskan secara singkat pelaksanaan konseling kelompok
 - 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
 - 3) Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahapan kegiatan selanjutnya
 - 4) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok
- c. Tahap pelaksanaan
- 1) Setiap anggota kelompok mengemukakan permasalahannya.
 - 2) Memilih topik yang akan dibahas
 - 3) Anggota kelompok yang permasalahannya dibahas, memberikan gambaran sekilas mengenai topik
 - 4) Seluruh anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik
 - 5) Setiap anggota kelompok aktif membahas topik
 - 6) Anggota kelompok yang belum mengeluarkan pendapatnya diberikan kesempatan untuk merespon apa – apa yang ditampilkan oleh rekan – rekan anggota kelompok.
 - 7) Menyimpulkan topik yang dibahas
- d. Tahap pengakhiran
- 1) Menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - 2) Anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan
 - 3) Membuat kesepakatan untuk kegiatan selanjutnya

4) Mengucapkan terima kasih

5) Doa sebagai penutup

J. Sumber / bahan dan alat : Buku dan alat tulis

K. Rencana penilaian :

a. Laiseg

Mengamati tingkah laku anggota serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok kaitannya dengan meningkatkan motivasi belajar siswa

b. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa

c. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa.

L. Catatan khusus :

Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 23 November 2016

Peneliti

Bekti Wahyu Sari

12.0301.0019

**LAPORAN PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN KONSELING
KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

PERTEMUAN 4

- A. Jenis layanan : Layanan konseling kelompok
- B. Hari / tanggal : Rabu, 23 November 2016
- C. Tempat : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
- D. Anggota : 8 Konseli
- E. Topik : Penghargaan dalam Belajar
- F. Tahap kegiatan :
 - 1. Pembentukan
 - a. Ucapan salam, selamat datang dan terima kasih
 - b. Berdoa bersama langsung dipimpin kelompok
 - c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
 - d. Menjelaskan cara-cara pelaksanaan konseling kelompok
 - e. Menjelaskan asas – asas yang perlu dilaksanakan dalam konseling kelompok, diantaranya :
 - 1) Asas kerahasiaan

Yaitu semua anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan data atau informasi yang mereka peroleh dalam kegiatan. Anggota berjanji tidak akan membicarakan hal – hal yang bersifat rahasia diluar kelompok.
 - 2) Asas keterbukaan

Semua anggota bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran dan apa saja yang dirahasiakan dan dipikirkannya.

3) Asas kesukarelaan

Anggota hendaknya mengeluarkan idea tau mengungkapkan permasalahan dengan inisiatifnya sendiri tanpa harus disuruh / dipaksa.

2. Peralihan

- a. Menjelaskan lagi secara ringkas pelaksanaan layanan
- b. Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
- c. Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahap kegiatan selanjutnya
- d. Menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok
- e. Memotivasi semua anggota kelompok agar berperan serta aktif dalam konseling kelompok.

3. Kegiatan

- a. Masalah yang dibahas : segala sesuatu tentang dirinya yang berhubungan tentang seberapa pentingnya mereka memperoleh penghargaan dalam belajar
- b. Semua anggota kelompok mengemukakan permasalahan tentang dirinya yang berkaitan dengan penghargaan dalam belajar dan mencatatnya dalam kertas. Permasalahan yang dihadapi tersebut tersebut kemudian dibahas satu persatu.
- c. Lingkup pembahasan :
Siswa mengemukakan permasalahan tentang seberapa penting penghargaan dalam belajar untuk dirinya:
 - 1) AND : merasa bersemangat untuk giat belajar setelah diberikan hadiah dari orang tua atas prestasia atau hasil belajar yang diperolehnya

- 2) DNC : merasa tidak pernah mendapat penghargaan atas hasil belajar yang diperolehnya karena menyadari prestasinya yang kurang baik.
- 3) IBS : merasa hadiah yang dijanjikan orang tua kurang mampu memberi motivasi karena merasa mustahil untuk mencapai prestasi yang diharapkan orangtua.
- 4) IFA : peringkat didalam kelas yang diperolehnya cukup membuatnya termotivasi menjadi lebih baik lagi.
- 5) MRK : pernah kecewa dengan hadiah yang dijanjikan orang tua atas hasil belajar yang diperolehnya menjadikannya malas untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
- 6) NW : merasa penawaran hadiah yang yang di janjikan orangtua dengan prestasi belajar yang harus tinggi baginya terasa tidak mungkin tercapai
- 7) NWS : merasa tidak tertarik dengan penghargaan dari guru maupun orang tua.
- 8) TF : hadiah ataupun peringkat kelas baginya tidak mempengaruhi kegiatan belajarnya.

Permasalahan yang menjadi penyebab penghargaan dalam belajar kurang mampu memotivasi siswa untuk lebih giat belajar karena siswa merasa kurang meyakini kemampuan dalam dirinya untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi. Dari pembahasan diperoleh bahwa konseli pernah merasa kecewa ataupun putus asa dengan target yang ditetapkan oleh orang tua.

Proses *self management* dilakukan dengan mencatat permasalahan-permasalahan yang menjadi penyebab konseli merasa kecewa dan putus asa untuk mencapai penghargaan

dalam belajar. Dari catatan tersebut konseli mengamati dan mempelajari tentang dirinya sendiri.

4. Pengakhiran :

- a. Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengungkapkan pesan dan kesan hasil kegiatan konseling kelompok.
 - 1) Dapat bertukar pikiran
 - 2) Dapat mengungkapkan permasalahan yang dialami individu
 - 3) Menambah keakraban
 - 4) Berani berbicara didalam forum
- c. Membahas kegiatan lanjutan yaitu pertemuan kelima yang akan membahas tentang kegiatan menarik dalam belajar.
- d. Pemimpin kelompok memberi kesimpulan jalannya konseling kelompok.

Dari proses konseling yang telah dilaksanakan dapat peneliti simpulkan bahwa konseli mampu mengemukakan permasalahan mengenai seberapa pentingnya penghargaan dalam belajar untuk diri konseli. Konseli yang mengikuti proses konseling kelompok berusaha untuk lebih mengelola dirinya sendiri dengan cara mandiri.

e. Berdoa

f. Ucapan terima kasih

G. Suasana kegiatan : hangat menyenangkan

H. Catatan Khusus :-

Magelang, 23 November 2016
Peneliti

Bekti Wahyu Sari
12.0301.0019

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

PERTEMUAN 5

- A. Topik permasalahan : Kegiatan yang Menarik dalam Belajar
- B. Bidang bimbingan : Belajar , Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pengentasan masalah
- D. Sasaran layanan : 8 Konseli
- E. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- F. Tempat pelaksanaan : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
- G. Hari / Tanggal : Sabtu, 26 November 2016
- H. Tujuan layanan :
 - 1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 - 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi dari dampak alternative penyelesaian masalah
 - 3. Action (unjuk kerja / rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyesuaian masalah.
- I. Kegiatan layanan:
 - a. Tahap pembentukan
 - 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
 - 2) Pemimpin kelompok memimpin berdoa.

- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakan konseling kelompok
 - 4) Menekankan pentingnya asas – asas kegiatan yang harus ditaati dalam pelaksanaan konseling kelompok
 - 5) Melakukan perkenalan dilanjutkan permainan untuk menghidupkan suasana.
- b. Tahap peralihan
- 1) Menjelaskan secara singkat pelaksanaan konseling kelompok
 - 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
 - 3) Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahapan kegiatan selanjutnya
 - 4) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok
- c. Tahap pelaksanaan
- 1) Setiap anggota kelompok mengemukakan permasalahannya.
 - 2) Memilih topik yang akan dibahas
 - 3) Anggota kelompok yang permasalahannya dibahas, memberikan gambaran sekilas mengenai topik
 - 4) Seluruh anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik
 - 5) Setiap anggota kelompok aktif membahas topik
 - 6) Anggota kelompok yang belum mengeluarkan pendapatnya diberikan kesempatan untuk merespon apa – apa yang ditampilkan oleh rekan – rekan anggota kelompok.
 - 7) Menyimpulkan topik yang dibahas
- d. Tahap pengakhiran
- 1) Menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - 2) Anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan
 - 3) Membuat kesepakatan untuk kegiatan selanjutnya

4) Mengucapkan terima kasih

5) Doa sebagai penutup

J. Sumber / bahan dan alat : Buku dan alat tulis

K. Rencana penilaian :

a. Laiseg

Mengamati tingkah laku anggota serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok kaitannya dengan meningkatkan motivasi belajar siswa

b. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa

c. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa.

L. Catatan khusus :

Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 26 November 2016

Peneliti

Bekti Wahyu Sari

12.0301.0019

**LAPORAN PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN KONSELING
KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

PERTEMUAN 5

- A. Jenis layanan : Layanan konseling kelompok
- B. Hari / tanggal : Sabtu, 26 November 2016
- C. Tempat : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
- D. Anggota : 8 Konseli
- E. Topik : Kegiatan yang Menarik dalam Belajar
- F. Tahap kegiatan :
 - 1. Pembentukan
 - a. Ucapan salam, selamat datang dan terima kasih
 - b. Berdoa bersama langsung dipimpin kelompok
 - c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
 - d. Menjelaskan cara-cara pelaksanaan konseling kelompok
 - e. Menjelaskan asas – asas yang perlu dilaksanakan dalam konseling kelompok, diantaranya :
 - 1) Asas kerahasiaan

Yaitu semua anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan data atau informasi yang mereka peroleh dalam kegiatan. Anggota berjanji tidak akan membicarakan hal – hal yang bersifat rahasia diluar kelompok.
 - 2) Asas keterbukaan

Semua anggota bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran dan apa saja yang dirahasiakan dan dipikirkannya.

3) Asas kesukarelaan

Anggota hendaknya mengeluarkan idea tau mengungkapkan permasalahan dengan inisiatifnya sendiri tanpa harus disuruh / dipaksa.

2. Peralihan

- a. Menjelaskan lagi secara ringkas pelaksanaan layanan
- b. Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
- c. Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahap kegiatan selanjutnya
- d. Menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok
- e. Memotivasi semua anggota kelompok agar berperan serta aktif dalam konseling kelompok.

3. Kegiatan

- a. Masalah yang dibahas : segala sesuatu tentang dirinya yang berhubungan tentang kegiatan yang menarik dalam belajar.
- b. Semua anggota kelompok mengemukakan permasalahan tentang dirinya yang berkaitan dengan kegiatan yang menarik dalam belajar dan mencatatnya dalam kertas. Permasalahan yang dihadapi tersebut tersebut kemudian dibahas satu persatu.
- c. Lingkup pembahasan :
Siswa mengemukakan permasalahan tentang kegiatan yang menarik dalam belajar yang ada pada dirinya:
 - 1) AND : ketika belajar lebih sering bermain HP karena media sosial
 - 2) DNC : lebih senang bermain atau nongkrong daripada belajar
 - 3) IBS : ketika belajar lebih tertarik bermain HP daripada belajar untuk bermain game

- 4) IFA : lebih senang belajar sambil mendengarkan musik
- 5) MRK : waktu belajar lebih banyak untuk bermain HP
- 6) NW : lebih banyak waktunya digunakan bermain HP daripada belajar
- 7) NWS : lebih memilih bermain HP daripada belajar
- 8) TF : lebih tertarik bermain HP daripada belajar

Permasalahan yang menjadi penyebab berkaitan dengan kegiatan belajar yang menarik dalam belajar adalah konseli lebih tertarik dengan HP untuk bermain game dan media sosial. Penyebab terganggunya kegiatan belajar oleh HP adalah kurangnya pengelolaan diri konseli. Dari pembahasan diperoleh fakta bahwa hampir semua konseli lebih tertarik dengan HP dari pada belajar.

Proses *self management* dilakukan dengan mencatat permasalahan-permasalahan yang menjadi penyebab konseli terganggu dan tidak tertarik dengan kegiatan belajarnya. Dari catatan tersebut konseli mengamati dan mempelajari tentang dirinya sendiri.

4. Pengakhiran :

- a. Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengungkapkan pesan dan kesan hasil kegiatan konseling kelompok.
 - 1) Dapat bertukar pikiran
 - 2) Dapat mengungkapkan permasalahan yang dialami individu
 - 3) Menambah keakraban
 - 4) Berani berbicara didalam forum

- c. Membahas kegiatan lanjutan yaitu pertemuan keenam yang akan membahas tentang kondisi lingkungan dalam belajar
- d. Pemimpin kelompok memberi kesimpulan jalannya konseling kelompok.

Dari proses konseling yang telah dilaksanakan dapat peneliti simpulkan bahwa konseli mampu mengemukakan permasalahan mengenai kegiatan yang menarik dalam belajar yang dimilikinya. Konseli yang mengikuti proses konseling kelompok berusaha untuk lebih mengelola dirinya sendiri dengan cara mandiri.

- e. Berdoa
- f. Ucapan terima kasih

G. Suasana kegiatan : hangat menyenangkan

H. Catatan Khusus :-

Magelang, 26 November 2016

Peneliti

Bekti Wahyu Sari

12.0301.0019

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

PERTEMUAN 6

- A. Topik permasalahan : Kondisi Lingkungan Belajar
- B. Bidang bimbingan : Belajar , Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pengentasan masalah
- D. Sasaran layanan : 8 Konseli
- E. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- F. Tempat pelaksanaan : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
- G. Hari / Tanggal : Kamis, 1 Desember 2016
- H. Tujuan layanan :
 - 1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 - 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi dari dampak alternative penyelesaian masalah
 - 3. Action (unjuk kerja / rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyesuaian masalah.
- I. Kegiatan layanan:
 - a. Tahap pembentukan
 - 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
 - 2) Pemimpin kelompok memimpin berdoa.

- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakan konseling kelompok
 - 4) Menekankan pentingnya asas – asas kegiatan yang harus ditaati dalam pelaksanaan konseling kelompok
 - 5) Melakukan perkenalan dilanjutkan permainan untuk menghidupkan suasana.
- b. Tahap peralihan
- 1) Menjelaskan secara singkat pelaksanaan konseling kelompok
 - 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
 - 3) Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahapan kegiatan selanjutnya
 - 4) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok
- c. Tahap pelaksanaan
- 1) Setiap anggota kelompok mengemukakan permasalahannya.
 - 2) Memilih topik yang akan dibahas
 - 3) Anggota kelompok yang permasalahannya dibahas, memberikan gambaran sekilas mengenai topik
 - 4) Seluruh anggota kelompok ikut aktif dalam pembahasan topik
 - 5) Setiap anggota kelompok aktif membahas topik
 - 6) Anggota kelompok yang belum mengeluarkan pendapatnya diberikan kesempatan untuk merespon apa – apa yang ditampilkan oleh rekan – rekan anggota kelompok.
 - 7) Menyimpulkan topik yang dibahas
- d. Tahap pengakhiran
- 1) Menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera diakhiri
 - 2) Anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan

3) Membuat kesepakatan untuk kegiatan selanjutnya

4) Mengucapkan terima kasih

5) Doa sebagai penutup

J. Sumber / bahan dan alat : Buku dan alat tulis

K. Rencana penilaian :

a. Laiseg

Mengamati tingkah laku anggota serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok kaitannya dengan meningkatkan motivasi belajar siswa

b. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa

c. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok kaitannya dengan peningkatan motivasi belajar siswa.

L. Catatan khusus :

Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 1 Desember 2016

Peneliti

Bekti Wahyu Sari

12.0301.0019

**LAPORAN PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN KONSELING
KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

PERTEMUAN 6

- A. Jenis layanan : Layanan konseling kelompok
- B. Hari / tanggal : Kamis, 1 Desember 2016
- C. Tempat : Perpustakaan SMP N 8 Magelang
- D. Anggota : 8 Konseli
- E. Topik : Kondisi Lingkungan Belajar
- F. Tahap kegiatan :
1. Pembentukan
 - a. Ucapan salam, selamat datang dan terima kasih
 - b. Berdoa bersama langsung dipimpin kelompok
 - c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
 - d. Menjelaskan cara-cara pelaksanaan konseling kelompok
 - e. Menjelaskan asas-asas yang perlu dilaksanakan dalam konseling kelompok, diantaranya :
 - 1) Asas kerahasiaan
Yaitu semua anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan data atau informasi yang mereka peroleh dalam kegiatan. Anggota berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia diluar kelompok.
 - 2) Asas keterbukaan
Semua anggota bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran dan apa saja yang dirahasiakan dan dipikirkannya.

3) Asas kesukarelaan

Anggota hendaknya mengeluarkan idea tau mengungkapkan permasalahan dengan inisiatifnya sendiri tanpa harus disuruh / dipaksa.

2. Peralihan

- a. Menjelaskan lagi secara ringkas pelaksanaan layanan
- b. Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan
- c. Mengenali keadaan fisik dan psikis anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahap kegiatan selanjutnya
- d. Menegaskan janji rahasia terhadap anggota kelompok
- e. Memotivasi semua anggota kelompok agar berperan serta aktif dalam konseling kelompok.

3. Kegiatan

- a. Masalah yang dibahas : segala sesuatu tentang dirinya yang berhubungan tentang hasrat untuk berhasil.
- b. Semua anggota kelompok mengemukakan permasalahan tentang dirinya yang berkaitan dengan hasrat untuk berhasil dan mencatatnya dalam kertas. Permasalahan yang dihadapi tersebut tersebut kemudian dibahas satu persatu.
- c. Lingkup pembahasan :
Siswa mengemukakan permasalahan tentang kondisi lingkungan belajar:
 - 1) AND : merasa terganggu dengan kehadiran kedua adiknya saat belajar, menjadikannya malas belajar dirumah.

- 2) DNC : karena sering bermain dan nongkrong dengan teman-teman yang lebih dewasa menjadikannya jarang belajar dirumah.
- 3) IBS : lebih senang bergurau didalam kelas daripada belajar
- 4) IFA : cukup nyaman belajar dirumah.
- 5) MRK : lebih senang bergurau didalam kelas daripada belajar
- 6) NW :.merasa terganggu dengan aktifitas keluarganya yang menonton TV
- 7) NWS : merasa terganggu dengan aktifitas karyawan yang bekerja dirumahnya saat belaja
- 8) TF : cukup nyaman belajar dirumah daripada disekolah.

Permasalahan yang menjadi penyebab berkaitan dengan kondisi lingkungan belajar adalah aktifitas dari orang sekitar tempat tinggal keluarga maupun lingkungan yang mengakibatkan kondisi lingkungan yang kurang kondusif untuk konseli belajar. Dari fakta terdapat beberapa konseli yang tidak dapat belajar dirumah dengan nyaman.

Proses *self management* dilakukan dengan mencatat permasalahan-permasalahan yang menjadi penyebab konseli terganggu oleh kondisi lingkungan belajarnya. Dari catatan tersebut konseli mengamati dan mempelajari tentang dirinya.

4. Pengakhiran :

- a. Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengungkapkan pesan dan kesan hasil kegiatan konseling kelompok.
 - 1) Dapat bertukar pikiran
 - 2) Dapat mengungkapkan permasalahan yang dialami individu

- 3) Menambah keakraban
- 4) Berani berbicara didalam forum
- c. Membahas kegiatan lanjutan yaitu pertemuan kedua yang akan membahas tentang kebutuhan dalam belajarnya.
- d. Pemimpin kelompok memberi kesimpulan jalannya konseling kelompok.

Dari proses konseling yang telah dilaksanakan dapat peneliti simpulkan bahwa konseli mampu mengemukakan permasalahan mengenai kondisi lingkungan belajar. Konseli yang mengikuti proses konseling kelompok berusaha untuk lebih mengelola dirinya sendiri dengan cara mandiri.

- e. Berdoa
- f. Ucapan terima kasih

G. Suasana kegiatan : hangat menyenangkan

H. Catatan Khusus :-

Magelang, 1 Desember 2016

Peneliti

Bekti Wahyu Sari

12.0301.0019

LAMPIRAN 10

JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN

JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN

No	Hari , Tanggal	Waktu	Kegiatan / Materi	Keterangan
1	Sabtu , 29 Oktober 2016	07.00 -07.45	<i>Try Out</i>	Kelas VIII D
2	Sabtu, 5 November 2016	07.00 – 07.45	<i>Pre Test</i>	8 siswa Kelas VIII D
3	Sabtu, 12 November 2016	07.00 - 07.45	Hasrat untuk berhasil	8 siswa Kelas VIII D
4	Kamis 17 November 2016	12.00 – 12.45	Kebutuhan dalam belajar	8 siswa Kelas VIII D
5	Sabtu , 19 November 2016	07.00 - 07.45	Memiliki harapan untuk cita-cita	8 siswa Kelas VIII D
6	Rabu, 23 November 2016	07.00 -07.45	Penghargaan dalam belajar	8 siswa Kelas VIII D
7	Sabtu, 26 November 2016	07.00 - 07.45	Kegiatan yang menarik dalam belajar	8 siswa Kelas VIII D
8	Kamis, 1 Desember 2016	12.00 -12.45	Kondisi lingkungan sekolah	8 siswa Kelas VIII D
9	Sabtu, 3 Desember 2016	07.00 -07.45	<i>Post Test</i>	8 siswa Kelas VIII D

LAMPIRAN 11
DATA POST TEST
ANGKET MOTIVASI BELAJAR

DATA POST TES

NO	RESPONDEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	JUMLAH
1	AND	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	2	1	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	2	2	119
2	DNC	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	103
3	IBS	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	2	125
4	IFA	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	1	2	4	2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	120
5	MRK	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	109
6	NWS	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	131
7	NW	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	139
8	TF	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	2	127

LAMPIRAN 12

**HASIL ANALISIS STATISTIK NON
PARAMETRIK**

Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETEST	8	104.25	16.977	78	118
POSTEST	8	121.62	11.624	103	139

Uji Hipotesis

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST – Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
PRETEST Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. POSTEST < PRETEST

b. POSTEST > PRETEST

c. POSTEST = PRETEST

Test Statistics^b

	POSTEST - PRETEST
Z	-2.521 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

LAMPIRAN 13

DAFTAR HADIR PELAKSANAAN TEKNIK

SELF MANAGEMENT

Daftar Hadir Pre Test

Hari / Tanggal : Sabtu, 5 November 2016

Tempat : K406 VIB/D

Waktu : 07.00 - 09.40

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	MRK	VIII D	1.
2	DNC	VIII D	2.
3	AND	VIII D	3.
4	NW	VIII D	4.
5	SEA	VIII D	5.
6	TAF	VIII D	6.
7	IPS	VIII D	7.
8	NWS	VIII D	8.

DAFTAR HADIR PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TEKNIK SELF MANAGEMENT

Hari / Tanggal : Sabtu, 12 November 2016

Tempat : Perpustakaan SMP N 2 Mangrove

Waktu : 07.00 - 09.40

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	MRK	VIII D	1.
2	DNC	VIII D	2.
3	AND	VIII D	3.
4	NW	VIII D	4.
5	SEA	VIII D	5.
6	TAF	VIII D	6.
7	IPS	VIII D	7.
8	NWS	VIII D	8.

DAFTAR HADIR PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TEKNIK SELF MANAGEMENT

Hari / Tanggal : Senin, 17 November 2016

Tempat : Perpustakaan SMP N 2 Mangrove

Waktu : 15.00 - 17.45

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	MRK	VIII D	1.
2	DNC	VIII D	2.
3	AND	VIII D	3.
4	NW	VIII D	4.
5	SEA	VIII D	5.
6	TAF	VIII D	6.
7	IPS	VIII D	7.
8	NWS	VIII D	8.

DAFTAR HADIR PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TEKNIK SELF MANAGEMENT

Hari / Tanggal : Sabtu, 19 November 2016

Tempat : Perpustakaan SMP N 2 Mangrove

Waktu : 07.00 - 09.45

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	MRK	VIII D	1.
2	DNC	VIII D	2.
3	AND	VIII D	3.
4	NW	VIII D	4.
5	SEA	VIII D	5.
6	TAF	VIII D	6.
7	IPS	VIII D	7.
8	NWS	VIII D	8.

DAFTAR HADIR PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING TEKNIK SELF MANAGEMENT

Hari/Tanggal : Rabu, 23 September 2016
Tempat : Perpustakaan SMP N 8 Mangrove
Waktu : 07.00 - 07.40

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	MBK	VIII D	1.
2	DNC	VIII B	2.
3	AND	VIII D	3.
4	NW	VIII D	4.
5	BA	VIII D	5.
6	TAF	VIII D	6.
7	IPS	VIII D	7.
8	NWS	VIII D	8.

DAFTAR HADIR PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING TEKNIK SELF MANAGEMENT

Hari/Tanggal : Sabtu, 24 September 2016
Tempat : Perpustakaan SMP N 8 Mangrove
Waktu : 07.00 - 07.40

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	MBK	VIII D	1.
2	DNC	VIII B	2.
3	AND	VIII D	3.
4	NW	VIII D	4.
5	BA	VIII D	5.
6	TAF	VIII D	6.
7	IPS	VIII D	7.
8	NWS	VIII D	8.

DAFTAR HADIR PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING TEKNIK SELF MANAGEMENT

Hari/Tanggal : Kamis, 1 Desember 2016
Tempat : Perpustakaan SMP N 8 Mangrove
Waktu : 07.00 - 07.40

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	MBK	VIII D	1.
2	DNC	VIII B	2.
3	AND	VIII D	3.
4	NW	VIII D	4.
5	BA	VIII D	5.
6	TAF	VIII D	6.
7	IPS	VIII D	7.
8	NWS	VIII D	8.

Daftar Hadir Post Test

Hari/Tanggal : Sabtu, 3 Desember 2016
Tempat : Perpustakaan SMP N 8 Mangrove
Waktu : 07.00 - 07.40

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	MBK	VIII D	1.
2	DNC	VIII B	2.
3	AND	VIII D	3.
4	NW	VIII D	4.
5	BA	VIII D	5.
6	TAF	VIII D	6.
7	IPS	VIII D	7.
8	NWS	VIII D	8.

LAMPIRAN 14

DOKUMENTASI KEGIATAN



Try Out



Pre Test



Kegiatan 1



kegiatan 2



Kegiatan 3



kegiatan 4



Kegiatan 5



kegiatan 6



Post Test