

**PELATIHAN PENGEMBANGAN EFIKASI DIRI UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR**
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Gemawang, Temanggung)

SKRIPSI



Oleh :
FILAELI FATMAWATI
NPM: 13.0301.0027

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

**PELATIHAN PENGEMBANGAN EFIKASI DIRI UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Gemawang, Temanggung)



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

Oleh :

FILAEI FATMAWATI

NPM: 13.0301.0027

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

2017

PERSETUJUAN

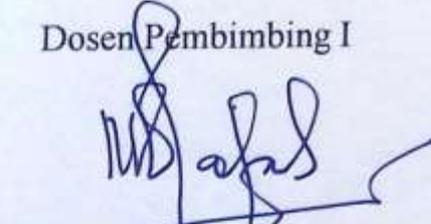
SKRIPSI BERJUDUL

PELATIHAN PENGEMBANGAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Gemawang, Temanggung)



Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons
NIDN. 0012096606

Magelang, 12 Agustus 2017
Dosen Pembimbing II



Sugiyadi, M.Pd., Kons
NIDN. 0627057501

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi S-1 BK FKIP UMMagelang

Diajukan oleh :

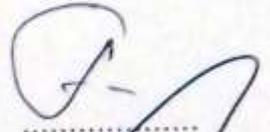
Nama : **Filaeli Fatmawati**
NPM : 13.0301.0027

Diterima dan disahkan oleh Penguji :

Hari : Sabtu
Tanggal : 12 Agustus 2017

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. (Ketua/Anggota)
2. Sugiyadi, M.Pd., Kons (Sekretaris/Anggota)
3. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons. (Penguji 1)
4. Drs. Arie Supriyatna, M.Si (Penguji 2)



Mengesahkan,
Dekan FKIP




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

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Filaeli Fatmawati**
NPM : 13.0301.0027
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil jiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan dan menerima sanksi berdasarkan atauran di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, 12 Agustus 2017



Filaeli Fatmawati
NPM. 13.0301.0027

MOTTO

❁ وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ

بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ ﴿٢٢﴾

Artinya :

Dan barang siapa berserah diri kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya dia telah berpegang kepada buhul (tali) yang kokoh. Hanya kepada Allah kesudahan segala urusan.

(Q.S. Al-Lukman Ayat 22)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Ayah Ibu tercinta yang selalu menjadi semangat dalam setiap langkah perjalananku.
2. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Motivasi Belajar”.

Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Drs. H. Subiyanto, M.Pd., Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. dan Sugiyadi, M.Pd., Kons., sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang selalu sabar dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi.
5. Sigit Maryuanto, S.Pd, MM. Pd, Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Gemawang, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMP Negeri 1 Gemawang,

6. Maryam Sinay, S.Pd, sebagai guru pembimbing kelas VIII SMP Negeri 1 Gemawang, yang telah berkenan membantu memberikan ijin, bimbingan dan keleluasaan waktu kepada penulis selama penulis menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar,
7. Saudara-saudaraku Prodi Bimbingan Konseling angkatan tahun 2013 yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas kebersamaan dan semangat serta kerjasamanya yang berarti bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi, dan Berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Magelang, 12 Agustus 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	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Motivasi Belajar	8
1. Pengertian Motivasi Belajar	8
2. Aspek-aspek Motivasi Belajar.....	10

	3. Fungsi Motivasi Belajar.....	12
	4. Prinsip-prinsip Motivasi Belajar	14
	5. Jenis-jenis Motivasi Belajar.....	17
	B. Pelatihan Pengembangan <i>Efikasi Diri</i>	19
	1. Pelatihan Pengembangan <i>Efikasi Diri</i>	19
	2. Sumber <i>Efikasi Diri</i>	23
	3. Aspek-aspek <i>Efikasi Diri</i>	24
	4. Proses-proses yang mempengaruhi <i>Efikasi Diri</i>	27
	5. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Efikasi Diri</i>	29
	C. Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Motivasi Belajar.....	34
	D. Kerangka Berpikir	35
	E. Hipotesis	37
BAB III	METODE PENELITIAN	38
	A. Identifikasi Variabel Penelitian	38
	B. Definisi Operasional Variabel	41
	C. Subjek Penelitian	41
	D. Desain Penelitian	42
	E. Metode Pengumpulan Data	46
	F. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
	A. Hasil Penelitian	49
	B. Pembahasan	61

BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	64
	A. SIMPULAN	64
	B. SARAN	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 <i>Pre test Post test control group design</i> dengan satu perlakuan.....	41
2 Kisi-kisi Modul Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri	42
3 Penilaian skor skala motivasi belajar	44
4 Kisi-kisi skala motivasi belajar	45
5 Daftar Item Valid Skala Motivasi Belajar	47
6 Kategori Skor <i>Pre test</i> Motivasi Belajar	50
7 Daftar Sampel Penelitian.....	50
8 Hasil Skor <i>Post test</i> Motivasi Belajar	53
9 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	54
10 Hasil Uji Normalitas.....	55
11 Hasil Uji Anova.....	57
12 Peningkatan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen.....	59
13 Peningkatan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Kontrol	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	37
2. Rumus Kategori	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	69
2. Hasil <i>Try Out</i> Skala Motivasi Belajar	72
3. Hasil Uji Validitas dan reliabilitas Instrumen.....	75
4. Skala Motivasi Belajar.....	83
5. Data <i>Pre Test</i> Skala Motivasi Belajar	87
6. Modul, Laporan Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan Pelatihan	89
7. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri.....	150
8. Data <i>Post Test</i> Skala Motivasi Belajar.....	152
9. Hasil Uji Normalitas	154
10. Hasil Uji Homogenitas.....	158
11. Hasil Uji Anova	160
12. Daftar Hadir Pelaksanaan Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri.....	166
13. Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri .	173

PELATIHAN PENGEMBANGAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII ASMP Negeri1 Gemawang, Temanggung)

Filaeli Fatmawati

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan dengan teknik *Efikasi Diri* terhadap peningkatan motivasi belajar. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Gemawang T.A. 2016/2017.

Penelitian ini menggunakan *pretest- posttest control group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 32 siswa, 16 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan (pelatihan pengembangan *efikasi diri*) dan 16 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik *One Way Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pengembangan efikasi diri berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor skala motivasi belajar antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana peningkatan pemahaman kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu peningkatan motivasi belajar siswa ditandai dengan perbedaan aspek dan indikator dari motivasi belajar.

Kata kunci : Pelatihan, Teknik Efikasi Diri, Motivasi Belajar

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Motivasi belajar merupakan faktor penting bagi setiap siswa dalam melaksanakan tugas proses pembelajaran. Belajar akan berjalan dengan baik jika motivasi belajar siswa tinggi. Siswa yang melaksanakan kegiatan belajar karena mendapat tugas dari guru terkadang tidak mendapatkan hasil yang maksimal karena mereka melaksanakan hal tersebut bukan karena keinginan mereka, sedangkan siswa yang belajar karena memiliki motivasi akan merasakan hal yang berbeda. Siswa yang mempunyai motivasi belajar akan menunjukkan hasil belajar yang lebih baik daripada siswa yang belajar karena tuntutan tugas.

Uno (2008: 23) menjelaskan bahwa hakikat 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 individu. Dorongan internal tersebut berasal dari dalam individu seperti keinginan belajar yang tinggi, selalu mengerjakan dengan baik kemudian dorongan eksternal adalah dorongan yang berasal dari luar individu seperti belajar karena disuruh orang tua, belajar karena teman-temannya belajar. Individu yang mempunyai motivasi belajar tinggi akan mengerjakan tugasnya dengan baik sebaliknya individu yang mempunyai motivasi belajar rendah akan mengerjakan tugas sesuai dengan keadaan

dirinya saja, tanpa menyelesaikan tugasnya. Motivasi belajar ini diharapkan siswa dapat mengarahkan dan memelihara kegiatan belajarnya.

Winkel (1996: 186) mendefinisikan bahwa motivasi belajar merupakan motor penggerak yang mengaktifkan siswa untuk melibatkan diri dalam proses belajar. Motor penggerak disini dapat dikatakan sebagai pembangkit motivasi belajar siswa yaitu guru. Tugas guru sebagai pembangkit motivasi belajar, terutama motivasi untuk memperkaya diri sendiri. Individu yang mempunyai semangat dalam belajar tentunya akan lebih percaya diri dalam membangun interaksi dengan seorang guru, karena guru sebagai salah satu fasilitator keberhasilan belajar di sekolah. Memahami pendapat Winkel bahwa motivasi belajar merupakan dorongan seseorang untuk memelihara kualitas dalam belajarnya.

Motivasi belajar juga tercemin ketika siswa menghadapi suatu ulangan maupun dalam menyelesaikan tugas. Siswa yang mempunyai motivasi belajar tinggi akan berusaha semaksimal mungkin dalam mencapai nilai ulangan yang tinggi dengan ditunjukkan belajar yang tekun, memahami pelajaran yang belum dipahami, percaya diri dalam bertanya, sebaliknya siswa yang tidak mempunyai motivasi belajar akan acuh dalam menghadapi sesuatu yang berkaitan dengan hasil belajarnya dan tidak pernah belajar ketika ada ulangan, sering mengandalkan teman ketika ulangan. Dalam hal ini maka seseorang yang telah belajar akan ditandai dengan banyaknya fakta-fakta yang dihafalkan, kemudian di olah, di interpretasikan dan disimpan untuk dibutuhkan dalam memecahkan masalah.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 23 November 2016 dengan Maryam Sinay S.Pd guru pembimbing SMP N 1 Gemawang yang beralamat di jalan Muncar, Gemawang, kecamatan Gemawang, Kabupaten Temanggung dan hasil observasi langsung kepada siswa menunjukkan bahwa setiap kelas terdapat siswa yang motivasi belajarnya rendah. Dari jumlah siswa kelas VIII 161 siswa ada sekitar 75 siswa (46 %) yang motivasi belajarnya tinggi kemudian ada 86 siswa (54%) mempunyai motivasi belajar rendah. Motivasi belajar tinggi tentunya siswa mempunyai semangat dalam mengerjakan tugas dan dibuktikan dengan nilai yang baik, kemudian siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah inilah yang harus segera diatasi. Motivasi belajar rendah siswa tampak jelas dari hasil belajar yang tidak maksimal dan juga dapat dibuktikan dengan munculnya beberapa perilaku bermasalah dalam bentuk membolos di jam pelajaran, tidak mengerjakan tugas dari guru, ramai di kelas sehingga terjadi penurunan nilai belajar yang rendah. Motivasi belajar biasanya menentukan siswa dalam memberikan kemajuan dalam bentuk dorongan dan usaha. Motivasi belajar rendah membuat siswa mendapatkan nilai yang kurang baik, selalu mengandalkan teman ketika ulangan atau tes, bosan ketika mengerjakan sesuatu yang belum terselesaikan.

Usaha yang sudah pernah dilakukan dari pihak sekolah meliputi pemberian motivasi sebelum dan sesudah proses pembelajaran, adanya tutor sebaya setelah pelajaran selesai, adanya kerjasama antara sekolah dan orangtua, kegiatan remedial adalah tindakan yang biasa diberikan oleh guru

kepada siswa yang mempunyai nilai dibawah KKM. Sejauh ini belum ada penanganan khusus terhadap siswa yang mengalami motivasi belajar rendah. Perlu adanya bentuk kerjasama dengan walikelas, guru mata pelajaran, guru pembimbing, orangtua, dan juga kepala sekolah untuk melakukan penanganan siswa yang motivasi belajarnya rendah. Motivasi belajar yang dimiliki individu akan banyak menentukan perilaku yang ditampilkan, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam berfikir. Peristiwa tersebut memberikan gambaran bagi penulis untuk memberikan pelatihan pengembangan efikasi diri kepada siswa yang mengalami motivasi belajar yang rendah agar siswa mampu meyakinkan akan kemampuannya bahwa dirinya dapat meningkatkan motivasi belajar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Latifatun (2014) dengan judul skripsi “Pelatihan Efikasi Diri untuk meningkatkan Motivasi Belajar peserta didik kelas IX SMP Al-Islam 1 Surakarta tahun ajaran 2014/2015” penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan rancangan *Quasi Experimental Design* jenis *Nonequivalent Control Group Design* atau desain kelompok kontrol tidak sepadan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas IX SMP Al-Islam 1 Surakarta tahunajaran 2014/2015. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri ini dapat meningkatkan motivasi belajar dengan adanya perbedaan yang signifikan antara motivasi belajar kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan penelitian.

Berdasarkan penelitian yang lain dilakukan oleh Oktaverina pada tahun 2015 yang berjudul “ Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri dalam meningkatkan Motivasi Belajar siswa Sekolah Menengah Pertama”. Hasil dari penelitian ini bahwa pelatihan efikasi diri dapat membantu siswa dalam meningkatkan motivasi belajar. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala motivasi belajar dan skala efikasi diri. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *untreated control group desain with dependent pretest and protest samples*. Hasil analisis *anova repeated* menunjukkan ada perubahan skor yang berbeda secara signifikan dari prates ke pasca tes antara kedua kelompok (eksperimen dan kontrol), dimana kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan oleh Latifun bahwa pelatihan efikasi diri dapat membantu meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, penulis bermaksud untuk meneliti pelatihan pengembangan dengan teknik efikasi diri untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai masalah motivasi belajar yang secara khusus membahas motivasi belajar rendah dan menambahkan pengembangan diri agar individu dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk meningkatkan motivasi belajar.

Penjelasan mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Latifun dan Isnaini bahwa pelatihan efikasi diri dapat membantu meningkatkan motivasi belajar siswa. Berdasarkan dua penelitian tersebut penulis

bermaksud untuk meningkatkan motivasi belajar melalui pelatihan pengembangan efikasi diri. Simamora (2004: 273-274) Pelatihan dan pengembangan ditunjukkan untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi belajar siswa. Pelatihan bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar saat ini, sedangkan pengembangan bertujuan untuk meningkatkan prestasi belajar saat ini dan yang akan datang. Pelatihan pengembangan efikasi diri diharapkan siswa mampu melatih dan mengembangkan keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan baik. Upaya dilakukannya peningkatan motivasi belajar diharapkan prestasi akademik siswa menjadi meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai masalah motivasi belajar yang secara khusus membahas motivasi belajar rendah agar individu dapat memodifikasi perilakunya dalam meningkatkan motivasi belajarnya. Pelatihan pengembangan efikasi diri merupakan cara pemberian bantuan kepada individu dalam menilai tingkah lakunya sendiri melalui pelatihan yang sudah ditetapkan. Melalui pelatihan pengembangan efikasi diri individu belajar untuk memahami permasalahan mengenai belajarnya, sehingga individu dapat memodifikasi perilaku dan dapat menilai dirinya sendiri. Hal ini dibuktikan dengan individu mampu meningkatkan motivasi belajar dan mampu memilih perilakunya yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar.

Berdasarkan uraian diatas, penulis bermaksud melakukan kajian secara ilmiah dengan melakukan penelitian yang berjudul Pelatihan Pengembangan

Efikasi Diri untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada siswa SMP Negeri 1
Gemawang kelas VIII A.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan pengembangan efikasi diri dapat meningkatkan motivasi belajar?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pelatihan pengembangan teknik efikasi diri dapat meningkatkan motivasi belajar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu dan keterampilan tentang Pelatihan pengembangan efikasi diri untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

2. Manfaat praktis :

Dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi guru dan siswa dalam meningkatkan motivasi belajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi belajar menjadi dasar utama bagi siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah. Siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah akan mendapatkan hasil belajar yang rendah sebaliknya siswa yang mempunyai motivasi belajar tinggi akan mendapatkan hasil belajar yang tinggi.

Motivasi berasal dari kata kerja latin *movere* (menggerakkan). Ide tentang pergerakan ini tercermin dalam ide-ide *common sense* mengenai motivasi, seperti sebagai sesuatu yang membuat diri kita memulai mengerjakan tugas, menjaga diri kita tetap mengerjakannya, dan membuat diri kita menyelesaikannya (Schunk, 2012: 6). Mencermati pengertian motivasi, bahwa motivasi merupakan faktor terpenting dalam mencapai suatu tindakan. Tindakan tersebut berasal dari luar individu maupun diri individu sebagai upaya untuk mencapai tujuan.

Kompri (2015: 3) motivasi belajar adalah kekuatan energi seseorang yang dapat menimbulkan tingkat belajarnya dan keinginannya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik). Motivasi akan mengawali terjadinya perubahan energi pada diri individu yang kemudian akan dirangsang karena adanya

tujuan. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subyek belajar dapat tercapai. tua, teman sebaya, maupun guru,

Dale dkk (2012: 6) menyatakan bahwa motivasi belajar suatu proses pergerakan yang membuat diri kita memulai pengerjaan tugas, menjaga diri kita tetap mengerjakan dan membantu diri kita menyelesaikannya. Dalam pergerakan ini motivasi belajar dilakukan aktivitas fisik atau pun mental dalam belajarnya yang langsung diamati oleh orang lain, motivasi belajar dapat dilihat melalui tindakan kognitif seperti perencanaan, penghafalan, pengorganisasian, pemantauan, pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, dan penilaian kemajuan dalam proses belajar. Sebagian yang dilakukan oleh para individu diarahkan pada pencapaian tujuan belajarnya.

Motivasi belajar merupakan suatu proses aktivitas belajar yang dilakukan oleh individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Motivasi belajar bersumber dari diri individu dan luar individu, kemunculan motivasi belajar akan mempengaruhi hasil belajar individu karena semakin besar motivasi belajarnya maka akan semakin baik hasil belajarnya. Motivasi belajar menjadi semakin kuat jika adanya dorongan yang baik dari luar individu seperti orangtua, lingkungan, guru maupun

teman sebayanya yang mampu meningkatkan motivasi belajar siswa semakin baik.

2. Aspek-aspek Motivasi Belajar

Drive adalah sesuatu perubahan dalam struktur neurofisiologis seseorang yang menjadi dasar organis dari perubahan energi, yang disebut motivasi. Jelas sekali bahwa hubungan antara motivasi dan *drivedan* kebutuhan ternyata erat sekali. Dalam proses belajar perkembangan motivasi belajar siswa berbeda-beda. Selanjutnya, untuk melengkapi uraian mengenai makna dan teori tentang motivasi itu, perlu dikemukakan adanya beberapa ciri-ciri motivasi. Motivasi yang ada pada individu motivasi belajar tinggi dan motivasi belajar rendah. Motivasi belajar tinggi dapat memiliki ciri-ciri sebagai berikut (Sardiman, 2014: 83)

- a. Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai)
- b. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa)
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
- d. Lebih senang bekerja sendiri
- e. Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin
- f. Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu)
- g. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu, dan
- h. Senang mencari dan memecahkan soal-soal

Memahami ciri-ciri dari motivasi menurut Sardiman, diantaranya tekun dalam belajar, ulet menghadapi kesulitan, senang mengerjakan tugas

sendiri, cepat bosan dengan tugas-tugas yang rutin sehingga merasa kurang kreatif, dapat mempertahankan pendapatnya, tidak mudah melepaskan hal yang diyakini, senang mencari dan memecahkan soal-soal untuk selalu mengasah kemampuan dalam mata pelajaran. Ciri-ciri yang telah disebutkan memberikan pemahaman bahwa siswa tidak memiliki ciri-ciri tersebut, maka siswa memiliki motivasi belajar rendah.

Pendapat dari ahli lain mengenai ciri-ciri motivasi belajar berdasarkan pendapat Uno (2007: 23), dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

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

Berdasarkan ciri-ciri motivasi belajar dari pendapat Uno, dapat dipahami bahwa adanya motivasi belajar siswa rendah dipengaruhi dalam diri siswa itu sendiri. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah maka tidak mempunyai ciri-ciri motivasi belajar yang dikemukakan oleh Uno tersebut. Selain itu siswa juga dipengaruhi oleh keadaan lingkungan, sehingga motivasi belajar rendah tidak hanya dipengaruhi dalam diri siswa melainkan luar diri siswa itu sendiri.

Pendapat dari dua tokoh mengenai ciri-ciri motivasi belajar yang telah disebutkan, bahwa siswa yang memiliki ciri-ciri motivasi belajar maka dapat dikatakan memiliki motivasi belajar tinggi. Sebaliknya apabila siswa tidak memiliki ciri-ciri motivasi dalam diri siswa, maka siswa tersebut memiliki motivasi belajar rendah. Dengan hal ini perlu adanya penanganan khusus untuk menangani masalah motivasi belajar. Penanganan masalah motivasi belajar, seperti pelatihan pengembangan efikasi diri, dan lain sebagainya.

Memahami ciri-ciri motivasi belajar maka (Uno 2008: 32) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah faktor internal meliputi antara lain adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan. Kemudian faktor eksternal meliputi antara lain adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan peserta didik dapat belajar dengan baik.

3. Fungsi Motivasi Belajar

Belajar sangat diperlukan adanya motivasi. *Motivation is an essential condition of learning.* Hasil belajar akan menjadi optimal, kalau ada motivasi, Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pelajaran itu. Jadi motivasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha belajar bagi siswa. Apabila siswa dapat belajar sendiri tanpa adanya perintah maupun paksaan dari orang lain maka ia telah melakukan kegiatan

belajar dengan motivasi. Fungsi motivasi dalam belajar tidak hanya memberikan arah kegiatan secara benar, lebih dari itu dengan motivasi seseorang akan menambah semangat dalam belajar dan berpengaruh positif bagi dirinya. Sehubungan dengan hal tersebut, ada tiga fungsi motivasi (Sardiman, 2014: 85) antara lain :

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat.

Motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Seorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain, dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka seseorang yang belajar itu akan dapat melahirkan prestasi yang baik.

Zuldafril (2012: 101), motivasi belajar memiliki peranan yang cukup penting di dalam upaya belajar. Tanpa motivasi hampir tidak

mungkin siswa melakukan kegiatan belajar. Jadi dapat dirumuskan fungsi motivasi belajar itu sebagai berikut :

- a. Sebagai penggerak untuk melepaskan energi dalam menentukan arah tujuan
- b. Sebagai pengarah, artinya mengarahkan tujuan yang akan dicapai dengan adanya perbuatan yang dilakukan
- c. Memilih perbuatan yang ingin dicapai dan perbuatan tersebut bermanfaat atau tidak bagi dirinya.

Memahami ketiga fungsi tersebut, bahwa motivasi bersumber dari diri individu yang terwujud melalui dorongan perbuatan. Selain itu motivasi belajar sebagai pengarah serta memilih perbuatan yang akan dicapai.

4. Prinsip-prinsip Motivasi Belajar

Motivasi merupakan faktor yang penting dalam pencapaian prestasi belajar, dua pendorong motivasi belajar yang efektif adalah keingintahuan dan keyakinan akan kemampuan dirinya. Setiap siswa memiliki rasa ingin tahu dalam setiap proses belajarnya. Selanjutnya, untuk melengkapi uraian mengenai prinsip-prinsip motivasi itu, perlu dikemukakan adanya beberapa prinsip-prinsip motivasi Zulfadrial (2012: 102)

- a. Kebermaknaan. Siswa akan termotivasi untuk belajar jika kegiatan dan materi belajar dirasakan bermakna bagi dirinya baik terkait dengan bakat, minat, pengetahuan dan nilai siswa.
- b. Pengetahuan dan Keterampilan, siswa akan dapat belajar dengan baik jika telah menguasai semua tujuan yang baik berupa pengetahuan,

keterampilan, dan sikap. Siswa akan menggunakan pengetahuan awalnya untuk menafsirkan informasi dan pengalamannya. penafsiran itu akan membangun pemahaman yang dipengaruhi oleh pengetahuan.

- c. Model. Siswa akan menguasai keterampilan baru dengan baik, jika guru memberikan contoh dan model untuk dilihat dan ditiru.
- d. Komunikasi terbuka. Siswa akan termotivasi untuk belajar, jika penyampaian dilakukan secara terstruktur sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif siswa sehingga pesan pembelajaran dapat dievaluasi dengan tepat.
- e. Keaslian dan tugas yang menantang. Siswa akan termotivasi untuk belajar dengan kegiatan baru atau gagasan yang berbeda dan akan berpengaruh pada pencapaian hasil belajar. Konsentrasi juga akan dapat bertambah bila siswa menghadapi tugas yang menantang dan sedikit melebihi kemampuannya.
- f. Latihan yang tepat dan aktif. Siswa akan dapat menguasai materi pembelajaran dengan efektif jika kegiatan belajar mengajar memberikan kegiatan latihan yang sesuai dengan kemampuan siswa dan dapat berperan aktif untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.
- g. Penilaian tugas. Siswa akan memperoleh pencapaian belajar yang efektif, jika tugas dibagi dalam rentang waktu yang tidak terlalu panjang dengan frekuensi pengulangan yang tinggi.
- h. Kondisi dan konsekuensi yang menyenangkan. Siswa akan belajar dan terus menerus jika kondisi pembelajaran dibuat menyenangkan,

nyaman dan jauh dari perilaku yang menyakitkan siswa. Suasana belajar yang menyenangkan sangat diperlukan karena otak tidak akan bekerja optimal bila perasaan dalam keadaan tertekan. Perasaan senang biasanya akan muncul bila belajar diwujudkan dalam bentuk permainan.

- i. Keragaman pendekatan. Siswa akan belajar jika mereka diberi kesempatan untuk memilih dan menggunakan strategi belajar. Pengalaman belajar tidak hanya berorientasi pada buku teks tetapi juga dapat dikemas dalam berbagai kegiatan.
- j. Mengembangkan beragam kemampuan. Siswa akan belajar secara optimal, jika pengalaman belajar yang diberikan dapat mengembangkan berbagai kemampuan seperti kemampuan logis matematis, bahasa, musik, kemampuan interpersonal.
- k. Keseimbangan pengaturan pengalaman belajar. Siswa akan lebih menguasai materi pembelajaran jika pengalaman belajar diatur sedemikian rupa sehingga siswa mempunyai kesempatan untuk membuat suatu refleksi penghayatan.

Berdasarkan pendapat Zulfadrial tentang prinsip-prinsip motivasi belajar adalah kebermaknaan, pengetahuan dan keterampilan, model, komunikasi terbuka, keaslian dan tugas yang menantang, latihan yang tepat dan aktif, penilaian tugas, kondisi dan konsekuensi yang menyenangkan, keragaman pendekatan, mengembangkan beragam kemampuan, keseimbangan

pengaturan pengalaman belajar. Siswa dapat melaksanakan hal-hal tersebut maka siswa sudah memenuhi prinsip-prinsip belajar.

5. Jenis-jenis Motivasi Belajar

Berbicara tentang macam atau jenis motivasi dapat dilihat dari berbagai sudut pandang berdasarkan pendapat dari Sardiman (2014: 86), yaitu sebagai berikut:

a. Motivasi dilihat dari dasar pembentukannya

1) Motif-motif bawaan

Yang dimaksud dengan motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipelajari. sebagai contoh misalnya dorongan untuk makan, untuk beristirahat, dorongan seksual. Motif ini sering kali disebut motif secara biologis.

2) Motif yang dipelajari.

Maksudnya motif-motif yang timbul karena dipelajari, sebagai contoh : dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar sesuatu di dalam masyarakat. Motif ini sering diisyaratkan secara sosial.

b. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

1) Motivasi Intrinsik

Yang dimaksud dengan motivasi instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirancang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu sebagai contoh konkret, seorang siswa itu

melakukan kegiatan belajar karena betul-betul ingin mendapat pengetahuan, nilai dan ketrampilan agar dapat berubah tingkah lakunya secara konstruktif tidak karena tujuan yang lain-lain.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Sebagai contoh seseorang itu belajar, karena tahu besok paginya akan ujian dengan harapan mendapatkan nilai baik, sehingga akan dipuji oleh pacarnya atau temannya.

Berdasarkan pendapat Sardiman tentang jenis-jenis motivasi dari sudut pandang berbeda yang menjadi penyebab timbulnya motivasi belajar, memberikan pandangan bagi penulis bahwa motivasi dari sudut dasar pembentukannya, motivasi dipengaruhi oleh motif bawaan sejak lahir dan motif yang dipelajari seiring dengan berkembangnya kemampuan individu. Selain itu, Motivasi dari pengaruh yang diperoleh terbagi menjadi dua yaitu motivasi dipengaruhi oleh diri sendiri (motivasi intrinsik) dan motivasi yang dipengaruhi oleh orang lain atau dari luar individu itu sendiri (motivasi ekstrinsik). Motivasi menjadi dasar dari penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan tindakan dalam belajar. Tindakan yang dilakukan sebagai langkah untuk mencapai tujuan yang akan dicapai.

B. Pelatihan Pengembangan *Self Efficacy*

1. Pelatihan Pengembangan *Self Efficacy*

a. Pengertian pelatihan pengembangan

Sikula (As'ad, 2002: 88) berpendapat bahwa *training* atau pelatihan adalah proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir, dimana tenaga non-managerial mempelajari pengetahuan dan keterampilan untuk tujuan-tujuan tertentu.

Pelatihan, usaha untuk meningkatkan pengetahuan, dan mengerjakan ketrampilan, dan sikap untuk melaksanakan pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu. Tujuan pelatihan adalah untuk meningkatkan kinerja secara langsung. Memahami pendapat Truelove bahwa pelatihan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk mengajarkan pengetahuan, ketrampilan, dan sikap untuk melaksanakan pekerjaan sehingga meningkatkan kinerja individu.

Pelatihan atau *training* merupakan suatu proses latihan atau serangkaian tindakan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, bertahap, dan terpadu. Tiap proses pelatihan mempunyai arah dan tujuan tertentu sesuai pelatihan yang diberikan (Hamalik, 2007: 10). Berdasarkan pemahaman mengenai pelatihan dari pendapat Oemar Hamlik bahwa pelatihan adalah serangkaian tindakan yang saling berhubungan satu sama lain sesuai tahapan tertentu.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan, sebuah proses mengajarkan pengetahuan dan keterampilan individu dalam meningkatkan kinerja yang dimiliki untuk tujuan yang diharapkan. Pelatihan saling berhubungan satu sama lain bagaimana siswa dapat mendapatkan pengetahuan kemudian diberikan pelatihan secara bertahap agar apa yang diharapkan dapat terwujud dengan baik.

Pengembangan adalah rangkaian proses atau langkah-langkah dalam rangka mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada dalam agar dapat dipertanggungjawabkan, Trianto (2010: 206). Kaitannya dalam belajar siswa harus dikembangkan bagaimana cara meningkatkan motivasi belajar agar siswa siap dalam menghadapi tantangan belajarnya untuk bisa dipertanggungjawabkan.

Pelatihan dan pengembangan mempunyai kegunaan pada belajar jangka panjang peserta didik untuk membantu menghadapi tanggung jawab yang lebih besar di waktu yang akan datang. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat pada individu tetapi juga pada proses belajar. Program pelatihan dan pengembangan merupakan salah satu kegiatan yang penting dan dijadikan salah satu sumber untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Program pelatihan dan pengembangan ini saling berhubungan satu sama lain dalam meningkatkan motivasi belajar sekarang dan masa yang akan datang

b. Pengertian *Self Efficacy*

Efikasi diri dinyatakan sebagai “*people’s judgements of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances*”. Artinya efikasi diri sebuah keyakinan seseorang bahwa dia dapat menjalankan suatu tugas pada suatu tingkat tertentu yang akan mempengaruhi tingkat pencapaian tugasnya. Efikasi diri salah satu konsep yang diturunkan dari teori kognitif social. Efikasi diri sebagai penguasaan pengetahuan melalui pemrosesan secara kognitif dari informasi yang diterima.

Menurut Komalasari, (2011:150) *Self Efficacy* adalah penilaian diri, apakah individu memiliki keyakinan bahwa ia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan dengan baik dan memuaskan sesuai yang dipersyaratkan.

Efikasi diri berasal dari beberapa sumber antara lain:

- 1) Pengalaman menguasai suatu prestasi yang beres prestasi yang dicapai di masa lalu, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi.
- 2) Pengalaman vikarius yaitu efikasi meningkat di saat mengamati keberhasilan orang lain atau sebaliknya. Hal ini dipengaruhi juga oleh posisi orang yang diamati
- 3) Persuasi sosial yang diperkuat atau diperlemah melalui persuasi sosial.

Alwisol (2009: 287) efikasi diri merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri menggambarkan seseorang dalam menilai diri sendiri serta kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu akan kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan suatu tindakan atau tugas dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Orang akan lebih percaya terhadap dirinya ketika mempunyai keyakinan bahwa mereka dapat melakukannya. Oleh karena itu, *self efficacy* menekankan pada keyakinan diri yang ada pada seseorang. Keyakinan yang terdapat pada individu juga berbeda-beda. Siswa dengan level *self efficacy* rendah akan menghindari banyak tugas yang sulit, sedangkan siswa yang memiliki level *self efficacy* tinggi akan tekun berusaha untuk menguasai tugas pembelajaran tersebut. Oleh karena itu, seseorang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan mendapatkan hasil yang berbeda karena level *self efficacy* yang dimilikinya.

c. Pengertian Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri

Memahami pengertian mengenai pelatihan pengembangan dan efikasi diri maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan pengembangan efikasi

diri adalah upaya meningkatkan keyakinan belajar siswa yang dianggap belum mampu mengembangkan belajarnya secara baik karena faktor kurangnya keyakinan akan kemampuanyang dimiliki dalam menyelesaikan tugas yang diberikan

2. Sumber Efikasi Diri

Keyakinan terhadap diri sendiri kaitannya dengan belajar merupakan gambaran dari bentuk perilaku yang harus dipelajari. Bandura (1997: 80) menyatakan bahwa efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari, dan dikembangkan dari empat sumber informasi. Sebagian besar pengetahuan dan perilaku individu digerakkan dari lingkungan dan secara terus menerus mengalami proses berfikir terhadap informasi yang diterima. Sumber-sumber efikasi diri tersebut meliputi antara lain:

- a. *Enactive Attainment and Performance Accomplishment* (pengalaman kebersihan dan pencapaian prestasi), yaitu sumber ekspektasi efikasi diri yang didasarkan pengalaman individu secara langsung. Siswa yang pernah memperoleh suatu prestasi akan terdorong meningkatkan keyakinan dan penilaian terhadap efikasi dirinya. Pengalaman yang diperoleh ini akan meningkatkan ketekunan dan kegigihan dalam berusaha mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh siswa tersebut.
- b. *Vicarious Experience* (pengalaman orang lain), yaitu mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Efikasi diri siswa dapat meningkat, terutama siswa dapat meningkatkan hal yang lebih baik dari sebelumnya.

- c. *Verbal Persuasion* (persuasi verbal), yaitu individu mendapatkan bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa siswa dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. Persuasi verbal ini dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih gigih dalam mencapai tujuan dan kesuksesannya.
- d. *Physiological State and Emotional Arousal* (keadaan fisiologis dan psikologis), yaitu situasi yang menekan kondisi emosional. Keadaan emosi, gelisah yang mendalam, dan keadaan emosi lemah yang dialami individu akan dirasakan peristiwa yang tidak diinginkan. Pada umumnya siswa akan mengharapkan berhasil tanpa adanya gangguan tertentu.

Memahami pendapat Albert Bandura bahwa sumber efikasi diri adalah pengalaman kebersihan dan pencapaian prestasi, pengalaman dari orang lain, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan psikologi

3. Aspek-aspek Efikasi diri

Bandura (1997: 68) mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu :*magnitude*(tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas). Masing-masing aspek mempunyai implikasi penting didalam kinerja individu yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan tingkat kesulitan individu. Komponen ini berimplikasi pada

pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang individu persepsikan dapat dilaksanakannya dan individu akan menghindari situasi dan perilaku yang individu persepsikan diluar batas kemampuannya.

- b. *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang tinggi pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan dirinya akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.
- c. *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu melaksanakannya. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya bergantung pada pemahaman kemampuan dirinya, baik yang terbatas pada situasi tertentu maupun pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

Memahami pendapat dari Albert Bandura bahwa orang yang mempunyai efikasi diri mereka yakin akan berhasil dan menghindari tugas serta aktivitas yang mereka yakin akan gagal. Pendapat lain juga dijelaskan oleh Ormrod (2008: 42-43) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek dalam *self efficacy*. Adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

a. Tingkat Kesulitan (*level*)

Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri individual terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau tinggi. Individu akan melakukan kegiatan yang dirasa mampu untuk dilaksanakan serta tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas maka semakin tinggi pula tuntutan *self efficacy* seseorang.

b. Tingkat Kekuatan (*Strenght*)

Tingkat kekuatan dalam hal ini berkaitan erat dengan kekuatan akan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Kekuatan ini meliputi gigih dalam belajar, gigih dalam menyelesaikan tugas, serta konsistensi dalam mencapai tujuan. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan *self efficacy* yang dimilikinya tentu akan berusaha dan berjuang untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Namun bagi individu yang tidak memiliki keyakinan yang kuat, maka individu tersebut akan mudah menyerah dan goyah untuk berusaha mencapai tujuan yang dicapai.

c. Generalisasi (*Generality*)

Aspek generalisasi dalam hal ini berkaitan dengan bidang pencapaian individu seperti penguasaan tugas, penguasaan materi pelajaran, serta cara mengatur waktu. Tidak semua individu mampu

melakukan tugas dalam beberapa bidang tertentu akan tetapi individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung menguasai tugas dari bidang tertentu saja.

Setelah memahami uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki tiga aspek yang penting. Adapun ketiga aspek tersebut adalah 1) tingkat kesulitan, 2) tingkat kekuatan 3) generalisasi. Ketiga aspek tersebut dapat digunakan untuk mengukur tinggi rendah efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang.

4. Proses-proses yang mempengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri mempengaruhi cara-cara sosialisasi yang akan dilakukan serta cara pandang seseorang terhadap kualitas dirinya sendiri yang baik maupun yang buruk. Bandura (1997: 116), proses psikologis dalam efikasi diri yang berperan dalam diri manusia ada 4 proses meliputi antara lain:

a. Proses Kognitif

Proses kognitif merupakan proses berfikir, didalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian, dan penggunaan informasi. Tindakan individu bermula dari apa yang difikirkan. Individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan lebih senang membayangkan tentang kesuksesan, akan tetapi individu yang mempunyai efikasi diri rendah akan lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang menghambat tercapainya kesuksesan (Bandura, 1997: 117). Proses kognitif dapat mengetahui ketahanan individu mencapai sikap dalam belajar serta mempengaruhi perilaku untuk belajar.

b. Proses Motivasi

Secara keseluruhan motivasi manusia dimunculkan melalui kognitif. Individu memberi motivasi atau dorongan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan melalui tahap-tahap pemikiran sebelumnya. Kepercayaan akan kemampuan diri dapat mempengaruhi motivasi dalam menentukan tujuan yang sudah ditentukan oleh individu, seberapa besar usaha yang dilakukan dan seberapa besar ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan-kesulitan serta menghadapi kegagalan yang dialami dirinya. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi apabila menghadapi kegagalan cenderung menganggap kegagalan tersebut diakibatkan oleh usaha-usaha yang tidak cukup maksimal. Sebaliknya individu yang efikasi dirinya rendah cenderung menganggap kegagalan tersebut diakibatkan kemampuan mereka yang terbatas. Efikasi diri akan membentuk perilaku individu sesuai dengan keyakinan mengenai apa yang akan mereka lakukan.

c. Proses Afektif

Proses afeksi merupakan proses pengaturan kondisi emosi dan reaksi emosional. Keyakinan individu akan mempengaruhi tingkat depresi individu saat mereka menghadapi kesulitan. Efikasi diri mempunyai peranan penting dalam mengontrol timbulnya kecemasan. Individu yang percaya akan kemampuannya dirinya dalam mengontrol situasi cenderung tidak memikirkan hal-hal negatif kemudian individu yang merasa tidak mampu mengontrol situasi cenderung

mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan selalu memikirkan kekurangan yang ada pada dirinya, memandang lingkungan sekitar penuh dengan ancaman, membesar-besarkan masalah kecil, dan terlalu cemas pada hal-hal kecil yang sebenarnya jarang terjadi.

d. Proses Seleksi

Kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu turut mempengaruhi efek dari suatu kejadian. Individu cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang diluar batas kemampuan mereka, individu merasa yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi. Dengan adanya pilihan yang dibuat, individu kemudian dapat meningkatkan kemampuan, minat, dan hubungan sosial mereka.

Pendapat diatas dapat dipahami bahwa individu mempunyai kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri dalam situasi yang baik maupun yang buruk. Seluruh aktivitas Individu dipengaruhi oleh kognitif melalui tingkat kemampuan mereka dalam menangani berbagai situasi.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri

Tinggi rendahnya efikasi diri individu dalam menyelesaikan tugasnya sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersiapkan kemampuan diri individu. Menurut Bandura (1997: 213) ada beberapa yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan pengalaman.

a. Jenis Kelamin

Orangtua merupakan peran terpenting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, baik anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan, ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka. Hal ini berasal dari pandangan orangtua terhadap anaknya. Orangtua menganggap bahwa wanita lebih sulit untuk mengikuti pelajaran dibanding laki-laki. Walaupun prestasi akademik mereka tidak terlalu berbeda. Pada beberapa bidang pekerjaan tertentu pria memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibanding dengan wanita, begitu juga sebaliknya wanita lebih unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.

b. Usia

Faktor usia juga dapat mempengaruhi efikasi diri, karena efikasi diri terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda karena yang lebih muda memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Individu yang lebih tua akan mampu dalam mengatasi rintangan dalam hidupnya dibandingkan individu yang lebih muda, hal ini juga berkaitan dengan pengalaman yang individu miliki sepanjang rentang kehidupannya.

c. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan tahapan pendidikan yang sudah ditetapkan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuannya. Efikasi diri terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki efikasi diri yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal, selain itu individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

d. Pengalaman

Efikasi diri terbentuk melalui proses belajar yang dapat terjadi pada suatu organisasi ataupun perusahaan dimana individu bekerja. Efikasi diri terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi belajarnya. Semakin lama individu bekerja maka semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu tersebut dalam pekerjaan tersebut, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa *self efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut justru cenderung menurun atau tetap. Hal ini juga sangat tergantung kepada bagaimana individu menghadapi keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya selama melakukan pekerjaan.

Pendapat lain dijelaskan oleh Ormrod (2008: 23) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang diantaranya sebagai berikut:

1) Keberhasilan dan Kegagalan Pembelajar Sebelumnya

Pembelajar lebih mungkin untuk yakin bahwa mereka dapat berhasil pada suatu tugas ketika mereka telah berhasil pada tugas tersebut dan tugas lain yang mirip di masa lalu (Bandura 1986 dalam Ormrod, 2008: 23). Siswa mengembangkan efikasi diri yang lebih tinggi ketika mereka dapat menyelesaikan secara sukses tugas-tugas yang menantang.

2) Pesan dari orang lain

Menurut Zeldin dan Pajares (2000) dalam Ormrod (2008: 25) peningkatan efikasi diri siswa dapat dilakukan dengan cara memberikan mereka alasan-alasan untuk percaya bahwa mereka dapat sukses dimasa depan. Ketika mengkomunikasikan keyakinan terhadap kemampuan siswa, hendaknya dengan menawarkan saran-saran perbaikan yang konkret karena terkadang pesan yang diberikan oleh seseorang bersifat tersilat alih-alih dinyatakan secara langsung.

3) Kesuksesan dan Kegagalan orang lain

Cara meningkatkan efikasi diri siswa dengan mengamati dan kegagalan orang lain, secara khusus mereka yang serupa dengan kita (Eccles et al., 1998 : Zeldin dan Pajers, 2000) dalam (Ormrod

2008: 26). Dengan cara yang hampir sama, siswa sering mempertimbangkan kesuksesan dan kegagalan teman-teman kelasnya, terutama yang kemampuannya setara, ketika menilai peluang sukses mereka sendiri. Ketika siswa melihat teman-teman yang kemampuannya setara dengannya sukses, mereka lalu memiliki alasan untuk optimis akan kesuksesan mereka sendiri. Jika mereka melihat teman-teman sebaya gagal mereka akan jauh kurang optimis. Dengan demikian, cara lain meningkatkan *self efficacy* siswa dengan meningkatkan kesediaan mereka untuk mencoba tugas-tugas yang menantang adalah menunjukkan bahwa orang lain seperti mereka menguasai pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan.

4) Kesuksesan dan Kegagalan dalam kelompok yang Lebih Besar

Siswa mungkin memiliki efikasi diri yang lebih besar ketika mereka bekerja dalam kelompok alih-alih sendiri. Efikasi diri semacam itu tergantung tidak hanya persepsi pada siswa akan kapabilitasnya sendiri dan orang lain, melainkan juga pada persepsi mereka mengenai bagaimana mereka dapat bekerja bersama-sama secara efektif dan mengkoordinasikan peran dan tanggung jawab mereka. Anak-anak dan remaja juga akan memiliki efikasi diri yang lebih tinggi ketika mereka bekerja dalam kelompok, asalkan kelompok bekerja secara lancar dan efektif.

Memahami pendapat dari Albert Bandura dan Ormrod dapat dijelaskan bahwa efikasi diri berasal dari diri individu itu sendiri dimana siswa akan yakin dengan memberikan penilaian pada dirinya dapat melakukan sesuatu dengan tujuan yang diharapkan.

C. Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Motivasi Belajar

Motivasi belajar pada intinya merupakan sebuah seluruh daya gerak akan kemampuan siswa yang dapat meningkatkan hasil belajarnya dengan dorongan dari diri individu maupun luar individu. Motivasi belajar siswa dapat disebabkan faktor-faktor tertentu yang menyebabkan siswa tersebut motivasi belajarnya rendah dan tidak dapat mencapai tujuan belajar. Motivasi belajar rendah juga dialami oleh sebagian siswa kelas VIII SMP N 1 Gemawang. Gejala motivasi belajar rendah yang ditunjukkan antara lain hasil belajar rendah, hasil belajar atau prestasi belajar masih dibawa rata-rata dan tidak seimbang dengan standar ketuntasan minimal yang sudah diterapkan oleh guru, diberikan tugas oleh guru tidak mengerjakan dan selalu mengerjakan dikelas dengan menyalin tugas teman yang lain, ketika diterangkan oleh guru tidak pernah mendengarkan dan selalu ramai di kelas.

Motivasi belajar dapat diatasi, sehingga siswa kelas VIII SMP N 1 Gemawang motivasi belajarnya dapat meningkat. Penanganan motivasi belajar dapat dilakukan melalui pelatihan pengembangan efikasi diri. Pelatihan pengembangan efikasi diri bagaimana siswa dapat meyakinkan

kemampuannya dalam meningkatkan motivasi belajar. Pelatihan pengembangan efikasi diri ini didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia yang dimunculkan karena dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis, serta konsekuensinya pada perilaku. Kemudian pelatihan pengembangan ini menggunakan teknik efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan suatu tindakan ataupun menyelesaikan tugas dengan suatu tujuan yang ingin dicapai.

Keterkaitan antara motivasi belajar dan pelatihan pengembangan efikasi diri. Pelatihan pengembangan efikasi diri dapat digunakan untuk membantu meningkatkan motivasi belajar siswa. Teknik yang diberikan berhubungan dengan perubahan aspek berfikir siswa agar lebih yakinkan mampu dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga hasil yang diharapkan sesuai dengan tujuannya dan siswa mempunyai kebiasaan yang baik dalam meningkatkan proses belajar. Oleh sebab itu siswa dapat meningkatkan motivasi belajar.

D. Kerangka Berfikir

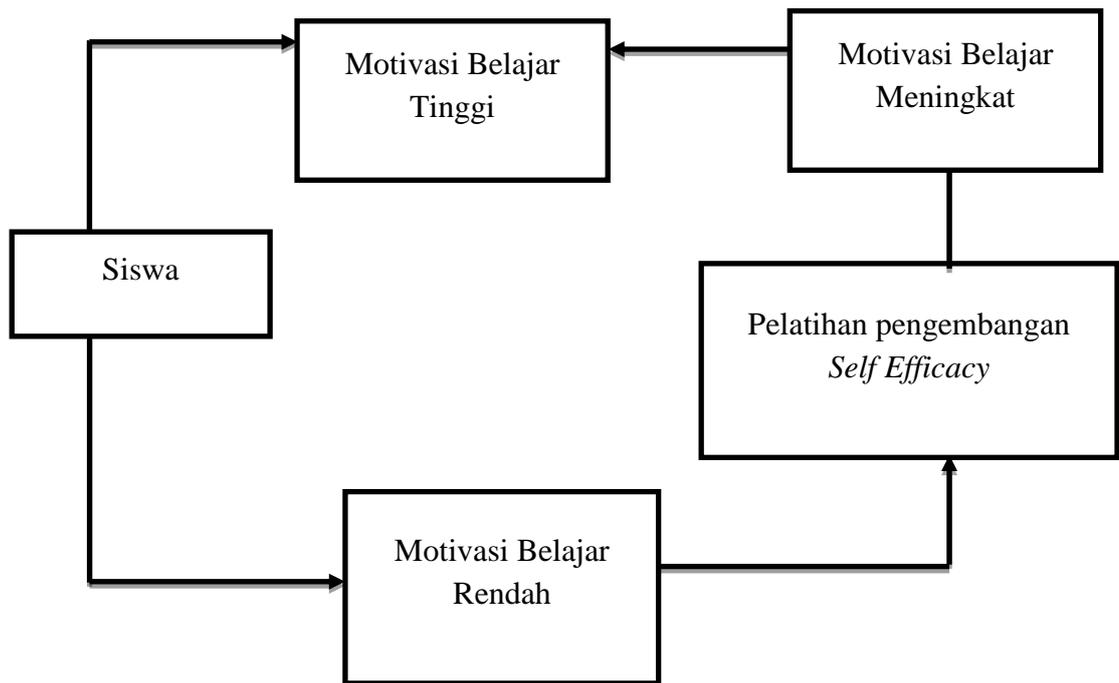
Siswa yang mempunyai motivasi tinggi dapat yakin akan kemampuan terhadap dirinya dengan baik khususnya dalam belajar. Sebaliknya, dengan siswa yang memiliki motivasi belajar rendah tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Siswa yang memiliki motivasi belajar dapat meyakinkan dirinya serta mengatur dirinya dengan baik tanpa adanya paksaan dari pihak luar misalnya orangtua, teman, lingkungan. Penyebab siswa memiliki motivasi belajar dapat

dipengaruhi oleh siswa itu sendiri baik dari lingkungan maupun diri siswa. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah tersebut harus diberi penanganan yang tepat agar dapat yakin terhadap kemampuan dan menilai dirinya dengan mengatur gaya belajarnya serta mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu meningkatkan motivasi belajarnya dan mendapatkan hasil belajar yang diharapkan sesuai dengan tujuannya.

Penulis berupaya menerapkan pelatihan pengembangan efikasi diri. Pelatihan pengembangan efikasi diri ini menekankan pentingnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki serta melakukan penilaian diri dalam bentuk meningkatkan motivasi belajar sehingga dapat meningkat. Siswa yang diberi pelatihan pengembangan efikasi diri ini dilakukan secara berulang-ulang maka akan meningkatkan keyakinan kemampuan dalam diri siswa sehingga dapat meningkat motivasi belajarnya dan berpengaruh baik terhadap hasil belajar maupun prestasi belajarnya. Pelatihan pengembangan yang diberikan diharapkan dapat membantu siswa yang memiliki motivasi belajar rendah dengan melaksanakan efikasi diri dalam belajar, sehingga motivasi belajarnya tinggi. Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Gemawang ada yang memiliki motivasi belajar yang tinggi maupun motivasi belajar yang rendah. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi dapat mengatur kegiatan proses belajarnya di rumah dengan baik tanpa adanya paksaan dari pihak luar, sedangkan siswa yang memiliki motivasi belajar rendah diberikan pelatihan pengembangan efikasi diri sehingga motivasi belajar yang rendah menjadi meningkat dan diharapkan siswa yang

mendapatkan pelatihan pengembangan efikasi diri motivasi belajarnya menjadi tinggi.

Lebih jelasnya, maka kerangka pemikiran digambarkan pada bagan berikut ini :



Gambar 1
Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Muri (2014 : 130) menyatakan hipotesis adalah kesimpulan sementara, merupakan suatu konstruk yang masih perlu dibuktikan, suatu kesimpulan yang belum teruji kebenarannya. Dalam penelitian ini, merujuk pada teori, deskripsi dan hasil penelitian, maka dari itu hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan pengembangan self efficacy dapat meningkatkan motivasi belajar.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian memiliki peran yang sangat penting dalam suatu penelitian, karena berhasil dan tidaknya serta kualitas tinggi rendahnya hasil dari suatu penelitian tersebut sangatlah ditentukan oleh peneliti dalam menentukan metode penelitian. Metode penelitian yang digunakan akan berpengaruh pada kualitas hasil penelitian. Hal yang dibahas dalam penelitian ini meliputi identifikasi dan definisi operasional variabel, subjek dan desain penelitian serta metode pengumpulan dan analisis data.

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya merupakan sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek dalam suatu penelitian harus jelas dan ketika ingin mengambil sebuah subjek harus jelas dan diketahui berbagai informasi yang mendukung. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*) yaitu :

1. Variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat penelitian ini adalah motivasi belajar.
2. Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan pengembangan dengan teknik efikasi diri.

B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Berdasarkan batasan konsep yang ada, maka rumusan

Motivasi belajar adalah tingkat kekuatan energi seseorang dalam melakukan aktivitas belajarnya untuk mencapai tujuan tertentu baik dari dalam diri individu maupun dari luar individu untuk mengadakan perubahan tingkah laku, yang menimbulkan tujuan tersebut dapat tercapai.

Pelatihan pengembangan Efikasi diri adalah suatu proses untuk memberikan pengetahuan dan pengalaman siswa dalam meningkatkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dan dapat meningkatkan menjadi lebih baik dan memberikan perubahan perilaku kearah yang positif.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi objek penelitian :

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMP N 1 Gemawang yaitu 32 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dimulai dengan menggunakan teknik *sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi yang memiliki motivasi belajar rendah. Sampel berjumlah 16 siswa sebagai kelompok eksperimen.

3. Sampling

Penentuan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik Penulis menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Secara rinci karakteristik subyek penelitian adalah siswa kelas VIII A SMP N 1 Gemawang yang memiliki motivasi belajar rendah berdasarkan pengukuran tentang motivasi belajar. Karakteristik siswa yang memiliki motivasi rendah (Asrori, 2008): (1) kurangnya perhatian terhadap pelajaran, (2) mengerjakan sesuatu merasa seperti diminta membawa beban berat, (3) sulit untuk dapat jalan sendiri ketika diberi tugas, (4) memiliki ketergantungan kepada orang lain, (5) individu dapat berjalan jika sudah dipaksa, (6) daya konsentrasi kurang, cenderung menjadi pembuat kegaduhan, (7) mudah berkeluh kesah dan pesimis ketika menghadapi kesulitan. Karakteristik penunjang lain yang dimaksud adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Gemawang yang memiliki motivasi belajar rendah berdasarkan pengukuran kuesioner skala motivasi belajar.

D. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu eksperimen murni (*true experimental*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest Posttest Control Group Design*. Maksud dari desain ini adalah kelompok pertama dan kelompok kedua (kontrol) dilakukan pengukuran

di depan (*pretest*). Kelompok pertama diberi perlakuan sedang kelompok kedua (kontrol) tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan kedua kelompok tersebut dilakukan pengukuran. Pada beberapa kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol untuk perbandingan. Secara umum dapat digambarkan padatabel berikut :

Tabel 1
Pretest-posttest control group design dengan satu perlakuan

	<i>Pre-test</i>	Treatment	<i>Post-test</i>
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

O₁ : *Pre-test*

X : *Treatment* (Perlakuan)

- : Tidak diberi perlakuan

O₂ dan O₄ : *Post-test*

Langkah awal penelitian ini, dilakukan melalui langkah berikut ini: *pertama* memberikan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok (O₁ dan O₂), tujuannya untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberi perlakuan. *Kedua*, kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) yaitu berupa pelatihan pengembangan efikasi diri, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun modul pelatihan pengembangan efikasi diri. Kisi-kisi modul pelatihan pengembangan efikasi diri disajikan dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2
Kisi-kisi modul Pelatihan pengembangan *Self Efficacy*

No	Tema	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Pemahaman Efikasi Diri	a. Siswa mampu memahami tentang Efikasi Diri b. Siswa mampu mengetahui aspek-aspek Efikasi Diri c. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi penghambat dalam motivasi belajar. d. Siswa memiliki pengalaman melalui pelatihan pengembangan efikasi diri yang digunakan untuk meningkatkan motivasi belajarnya.	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit
2	Pemahaman Motivasi Belajar	a. Siswa mampu memahami tentang motivasi belajar. b. Siswa mampu mengetahui aspek-aspek motivasi belajar 6. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi penghambat dalam motivasi belajar. 7. Siswa memiliki pengalaman melalui pelatihan pengembangan efikasi diri yang digunakan untuk meningkatkan motivasi belajarnya. 8. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi penghambat motivasi belajar dengan meyakinkan dirinya dalam belajar 9. Siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan pelatihan sebelumnya	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit

3	Identitas Diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa mampu memahami identitas dirinya b. Siswa dapat memahami ciri-ciri dalam menentukan identitas dirinya c. Siswa mampu meyakinkan kemampuannya yang menjadi penghambat motivasi belajar dengan mengatur diri dalam belajar d. Agar siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pelatihan konseling sebelumnya 	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit
4	Konsep Diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa mampu memahami konsep diri sebagai usaha untuk mencapai motivasi belajar b. Agar siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan pelatihan sebelumnya c. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menghambat motivasi belajar dengan mengatur konsep dirinya. 	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit
5	Kepercayaan Diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa mampu memahami pentingnya kepercayaan diri b. Siswa dapat meningkatkan kepercayaan dirinya sebagai bentuk usaha untuk mencapai motivasi belajar c. Siswa mampu meyakinkan kemampuannya yang menjadi penghambat motivasi belajar dengan menyelesaikan tugas belajar d. Siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan pelatihan sebelumnya 	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit
6	Potensi Diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa mampu memahami tentang potensi diri sebagai usaha untuk mencapai motivasi belajar b. Siswa mampu memahami dirinya sendiri c. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi penghambat motivasi belajar dengan mengatur diri dalam belajar 	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit

Ketiga, kelompok penelitian diberikan test akhir (*posttest*) setelah perlakuan selesai dilakukan, tujuannya untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Metode angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang individu ketahui. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup (*close form questioner*) yaitu kuesioner yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 3
Penilaian Skor Skala Motivasi Belajar

Jawaban	Item Favourabel	Item Unfavourabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang motivasi belajar, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item *favourabel* dan item *unfavourabel*. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*. Kisi-kisi skala dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 4
Kisi-Kisi Motivasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Total	
			(+)	(-)		
Motivasi Belajar	Hasrat dan keinginan berhasil	Keinginan untuk berhasil	1, 3, 5	2, 4, 6	6	
		Rasa ingin tahu yang tinggi	7, 9, 11	8, 10, 12	6	
	Dorongan dan kebutuhan dalam belajar	Memiliki dorongan yang kuat dalam belajar	13, 15, 17	14, 16, 18	6	
		Kebutuhan belajar harus terpenuhi	19, 21, 23	20, 22, 24	6	
	Harapan dan cita-cita masa depan	Adanya keinginan yang harus dicapai	25, 27, 29,	26, 28	5	
		Usaha berprestasi	33, 35	32, 34, 36,	5	
	Penghargaan dalam belajar	Penghargaan dalam belajar	38, 40, 42,	39, 41	5	
		Keinginan siswa untuk belajar	46, 48	45, 47	4	
	Kegiatan yang menarik dalam belajar	Strategi dalam belajar	49, 51	50, 52	4	
		Proses belajar yang menarik	53, 55	54, 56	4	
	Lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan peserta didik dapat belajar dengan baik	Suasana belajar yang tenang	58, 60, 62	59, 61, 63	6	
		Kebersihan tempat dalam belajar	64, 66, 68	65, 67	5	
	Total			32	30	62

Sebelum skala digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan melaksanakan *try out*. Try out (Azwar, 2012: 92) adalah kegiatan uji coba yang dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dengan memberikan instrumen kepada responden. Kegiatan *try out* dilakukan pada hari Kamis, tanggal 17 April 2017 pada pukul 09.05 WIB. Skala yang digunakan berisi 62 butir item pertanyaan.

Hasil dari *tryout* dianalisis untuk di uji validitas dan reabilitasnya, berikut penjelasan dari uji validitas dan reabilitas :

a. Uji Validitas Instrumen

Data analisis butir item pertanyaan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 62 item pertanyaan dengan N jumlah 32 (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil *tryout* skala motivasi belajar yang terdiri dari 68 item pertanyaan, diperoleh 41 item pertanyaan valid dan 21 item pertanyaan gugur. Hasil dari uji validitas instrumen disajikan dalam lampiran 3.

Berdasarkan hasil *tryout* tersebut, diperoleh daftar item valid skala motivasi belajar dalam tabel berikut ini :

Tabel 5
Daftar Item Valid Skala Motivasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Total	
			(+)	(-)		
Motivasi Belajar	Hasrat dan keinginan berhasil	Keinginan untuk berhasil	1, 3, 5	2, 4, 6	6	
		Rasa ingin tahu yang tinggi	11	8, 10	3	
	Dorongan dan kebutuhan belajar	Memiliki dorongan yang kuat dalam belajar	15	14, 16	3	
		Kebutuhan belajar harus terpenuhi	21	20, 24	3	
	Harapan dan cita-cita masa depan	Adanya keinginan yang harus dicapai	30	26, 28	3	
		Usaha berprestasi	31, 33, 35	34, 36, 37	6	
	Penghargaan dalam belajar	Penghargaan dalam belajar	38, 40, 42, 43	39, 41	6	
		Keinginan siswa untuk belajar	46, 48	45, 47	4	
	Kegiatan yang menarik dalam belajar	Strategi dalam belajar	51	50	3	
		Proses belajar yang menarik	53, 55	57	3	
	Lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan peserta didik dapat belajar dengan baik	Suasana belajar yang tenang	58, 62	61, 63	4	
		Kebersihan tempat belajar dalam belajar	64, 66, 68	65, 67	5	
	Total			24	17	41

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 32 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas

dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel motivasi belajar sebesar 0,316, sehingga koefisien *alpha* pada variabel motivasi belajar lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji reabilitas instrumen disajikan dalam lampiran.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametric* atau menggunakan uji Anova (*Analysis of Variance*). Uji Anova digunakan untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil yaitu 16 siswa pada kelompok eksperimen dan 16 siswa pada kelompok kontrol, sehingga diharapkan dapat diketahui ada pengaruh pelatihan pengembangan Efikasi Diri terhadap peningkatan motivasi belajar.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Motivasi Belajar adalah seluruh daya penggerak dari dalam diri siswa yang didasari oleh dorongan internal (dorongan dari dalam) maupun eksternal (dorongan dari luar) untuk perubahan tingkah laku, yang menimbulkan kegiatan belajar untuk mencapai tujuan belajar. Proses dalam mencapai tujuan belajar tidak lepas dari permasalahan yang menyebabkan timbulnya motivasi belajar rendah. Penanganan dalam mengentaskan permasalahan tersebut salah satunya dengan pelatihan efikasi diri

Pelatihan pengembangan efikasi diri merupakan suatu bentuk pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dan mengembangkan keyakinannya dalam diri untuk melakukan tujuan yang diharapkan secara optimal

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan pengembangan efikasi diri untuk meningkatkan motivasi belajar. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan penurunan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sedangkan pada skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan. Hal ini dapat membuktikan bahwa pelatihan pengembangan efikasi diri dapat meningkatkan motivasi belajar.

B. Saran

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

1. Bagi Guru Pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki motivasi belajar rendah, maka guru pembimbing dapat menerapkan pelatihan pengembangan efikasi diri untuk meningkatkan motivasi belajar
2. Bagi Peneliti, dilihat dari waktu mata pelajaran BK dirasa kurang dalam melakukan penelitian agar hasil penelitian lebih efektif maka peneliti dapat menggunakan waktu diluar jam pembelajaran BK atau diluar jam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu.A, Widodo.S. 2013. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- As'ad, M. 2002. *Psikologi Industri: Ilmu Sumber Daya Lima edisi kelima*, Jakarta: Liberty
- Asrori, Muhammad. 2008. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung : CV Wacana Prima
- Aswendo. D et all. 2010. "Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip Semarang)". *Journal psikologi Universitas Diponegoro* Volume 8, no 2
- Azwar, Syaifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura Albert. 1997. *Self Efficacy the Exercise of Control*. United state of America
- Dale, H S., Paul, R P., & Judith, L M., 2012. *Motivasi dalam Pendidikan (Teori, Penelitian, dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Indeks
- Farida N.I. 2012. "Pelatihan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir". *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gantina K., Eka W., & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Gunawan Heri. 2012. *Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Bandung: Alfabeta.
- Hamalik, Oemar. 2007. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algensindo
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Kompri. 2015. *Motivasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset

- Latifatun. 2014. "pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas ix smp al islam 1 surakarta". (*Skripsi*) Tidak Diterbitkan. Universitas Sebelas Maret.
- Mustaqim dan Wahid. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurhidayatul, Setiawati. 2016. "Pengembangan Panduan Pelatihan Efikasi Diri dengan Siodrama". (*Jurnal*) Bimbingan Konseling UNESA Vol 6, No 2
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan : Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta : Erlangga
- Sardiman. 2014. "*Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*". Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Schunk, Dale H.,dkk. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan (Teori, Penelitian dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Indeks
- Simamora, Henry. 2003, *Manajemen Sumber Daya Manusia*.Edisi kedua, Yogyakarta : STIE YKPN
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif (Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS)*. Jakarta : Kencana.
- Trianto. 2010. "*Pengantar Penelitian Pendidikan bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*". Jakarta: Kencana
- Uno, Hamzah.B. 2007. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Uno, Hamzah.B. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara
- Winkel, W.S. & M.M. Sri Hastuti. 1996. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yusuf, Muri. 2014. "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*": Jakarta. PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Zuldafrial. 2012. "*Strategi Belajar Mengajar*". Surakarta. Cakrawala Media