



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Pengembangan panduan konseling kognitif behavioral teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah pertama

Cokorda Oka Wibhawa Putra^{*)}, Nyoman Dantes, Kadek Ari Dwiarwati

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 19th, 2023

Revised Jul 26th, 2023

Accepted Aug 6th, 2023

Keyword:

Kognitif behavioral counseling
Self management
Learning motivation

ABSTRACT

This research is a development research (research & development). The product developed is Cognitive Behavioral Counseling Guide to Self Management Techniques to Increase Students' Learning Motivation in Class VII. This handbook is designed to assist counseling teachers in providing counseling services in schools, especially in overcoming the problem of low learning motivation in class VII students. The development procedure in this study uses the 4D development model proposed by Thiagarajan, which consists of stages "(1) Define, (2) Design, (3) Develop, (4) Dissemination (Disseminate)". In this study, involved 5 expert subjects in the field of counseling guidance, including 3 lecturers from the Counseling Guidance study program at the Undiksha Faculty of Education and 2 teachers from Seimrapura 3 Public Middle School. In addition, 10 students were also the subject of research to test the effectiveness of this guide. All instruments used in the assessment by experts of the counseling manual consist of 20 items, and all of them have good validity. Based on this assessment, the content validity index (CVI) of the counseling manual is categorized as very appropriate. Assessment of the content validity index (content Validity Index) is very important to determine the feasibility of using this guidebook. The results of hypothesis testing show that Cognitive Counseling Guide to Behavioral Self Management Techniques for Increasing Student Motivation in Class VII at SMP Neigeiri 3 Seimrapura, with a t value of 21.312 with a significance level of 0.05 and an EIS value of -2.13 which is included in the high EIS category.



© 2023 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Putra, C. O. W.,
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia
Email: cokordaokawibhawaputra@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan merupakan investasi yang memiliki peran sangat penting dalam upaya pembangunan dan kemajuan suatu bangsa. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan merupakan suatu usaha yang sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang mendorong peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri. Tujuan dari pendidikan adalah agar peserta didik memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan baik untuk diri

sendiri, masyarakat, bangsa, maupun negara. Melalui proses pembelajaran, peserta didik akan menjadi individu yang cerdas dan terampil, siap menghadapi masa depan. Hal ini menjadi motivasi bagi peserta didik untuk meraih keberhasilan dalam bentuk pencapaian prestasi belajar yang baik.

Pada masa pandemi Covid-19 yang melanda dunia termasuk Indonesia telah memberikan dampak signifikan, termasuk dalam sektor pendidikan. Situasi yang sulit ini telah memaksa perubahan dalam sistem pembelajaran menjadi pembelajaran jarak jauh atau daring. Selama proses pembelajaran daring, peserta didik menghadapi banyak kendala, antara lain kesulitan mengakses pembelajaran dan sebagian siswa belum memiliki perangkat gadget sebagai media pembelajaran. Kendala tersebut berpengaruh pada kualitas belajar siswa, seperti ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, menunda-nunda tugas mandiri, yang pada akhirnya menurunkan minat belajar dan motivasi belajar siswa.

Keberhasilan dan kemajuan belajar siswa dapat diukur melalui prestasi belajar yang mereka capai. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa dapat berasal dari dalam diri mereka maupun dari faktor eksternal. Setiap individu memiliki kondisi internal yang memengaruhi aktivitas sehari-hari, dan salah satu kondisi internal yang penting adalah motivasi. Motivasi merupakan faktor kunci dalam menentukan keberhasilan siswa dalam belajar. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan tertentu, termasuk dalam hal belajar. Motivasi memainkan peran yang sangat penting dalam kegiatan belajar karena menjadi pendorong bagi seseorang untuk melakukan aktivitas tersebut. Keberadaan motivasi yang kuat dalam diri seseorang akan membuatnya lebih antusias dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan tertentu. Motivasi berfungsi sebagai kekuatan yang mengubah energi dalam diri seseorang menjadi tindakan nyata untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Saat ini, fenomena yang umum terjadi adalah banyak siswa yang kehilangan semangat belajar, seringkali melewatkan jam pelajaran, bahkan ada yang tidak hadir di sekolah dengan berbagai alasan. Belajar tidak lagi dianggap sebagai kebutuhan oleh siswa, melainkan hanya menjadi rutinitas di mana mereka datang ke sekolah setiap pagi tanpa tujuan yang jelas tentang apa yang akan mereka dapatkan dari proses belajar di sekolah.

Pada dasarnya, motivasi memberikan jawaban terhadap tiga pertanyaan utama, yaitu kegiatan apa yang ingin dilakukan oleh seseorang dan hasil seperti apa yang ingin dicapai, apa yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu dan bagaimana proses yang dilalui untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Hamalik (2007:179), memiliki motivasi dalam belajar merupakan hal yang kritis bagi anak di masa depan, baik dalam hal pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan secara umum. Siswa yang kurang memiliki motivasi belajar akan merasa bahwa belajar adalah suatu beban, belajar tidak menjadi kebutuhan dan akhirnya mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan belajar. Dalam konteks kegiatan belajar mengajar, motivasi sangat penting. Jika seorang siswa, misalnya, tidak melakukan tugas yang seharusnya dilakukan, maka perlu diselidiki berbagai penyebabnya yang mungkin bermacam-macam, seperti ketidaknyamanan, kelaparan, masalah pribadi, dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan energi dalam diri anak, serta kurangnya tujuan atau kebutuhan belajar. Oleh karena itu, diperlukan rangsangan yang dapat membangkitkan motivasi dalam diri siswa agar mereka dapat tumbuh dengan motivasi yang kuat (Djamarah, 2010:114).

Siswa yang kurang termotivasi dalam belajar akan menganggap bahwa belajar adalah sesuatu yang sulit dan tidak lagi menjadi kebutuhan, yang pada akhirnya mengakibatkan kegagalan dalam mencapai tujuan belajar. Menyadari pentingnya motivasi siswa dalam belajar, tampaknya menjadikan sekolah lebih bermakna bagi anak-anak. Hal ini menjadi sangat penting untuk mengubah perilaku belajar siswa daripada memaksa siswa untuk menghargai pembelajaran. Proses pembelajaran dan pendidik dapat membantu siswa dalam mengaitkan dan memahami hubungan antara kehidupan mereka dengan apa yang mereka pelajari. Salah satu cara untuk menanamkan motivasi belajar dalam proses pembelajaran dan pendidikan bagi siswa, terutama mereka yang berada di awal usia pubertas seperti siswa SMP Kelas VII, adalah melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling salah satunya dengan penggunaan teknik *self management*.

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. Mengingat pentingnya motivasi siswa dalam belajar, tampaknya menjadikan sekolah lebih bermakna bagi anak-anak. Hal ini sangat penting untuk perubahan perilaku belajar siswa daripada memaksa siswa untuk menghargai pembelajaran itu. Proses pembelajaran dan pendidik dapat membantu mereka dalam membuat dan memahami sendiri hubungan antara kehidupan mereka dan apa yang mereka pelajari. Salah satu cara untuk dapat menanamkan motivasi belajar dalam proses pembelajaran dan pendidikan bagi siswa, terutama yang berada dalam awal usia pubertas seperti siswa/i SMP Kelas VII adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling dimana salah satunya dengan menggunakan teknik *self management*.

Self management atau manajemen diri, yang juga dikenal sebagai "pengendalian diri" atau "pengaturan diri", merujuk pada kemampuan seseorang untuk secara efektif mengontrol emosi, pikiran, dan perilaku dalam berbagai situasi. Hal ini meliputi kemampuan mengelola stres, kesenangan yang ditanggihkan, motivasi diri, serta menetapkan dan mencapai tujuan pribadi dan akademik. Siswa yang memiliki keterampilan manajemen diri yang baik akan datang ke kelas dengan persiapan, memperhatikan, mengikuti instruksi, mendengarkan orang lain tanpa mengganggu, serta bekerja secara mandiri dan fokus

Selain itu, self management adalah salah satu teknik dalam konseling perilaku (behavior) yang bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Dalam penerapan teknik self management, tanggung jawab keberhasilan konseling berada pada klien itu sendiri. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program dan motivator bagi klien (Elvina, 2019).

Terapi kontrol diri adalah metode pengobatan perilaku yang didasarkan pada konsep pengendalian diri dalam depresi, yang mengadopsi model kontrol diri yang dikembangkan oleh Frederick Kanfer (1971). Dalam model pengendalian diri, depresi dipandang sebagai hasil dari kekurangan dalam proses pengendalian diri. Pemantauan diri digambarkan sebagai pengamatan dan evaluasi perilaku sendiri, termasuk peristiwa-peristiwa sebelum perilaku (anteseden) dan konsekuensi-konsekuensi yang terkait, sebagaimana yang diusulkan oleh Rehm (Kanfer, 1971). Model pengendalian diri dalam depresi ini terdiri dari tiga proses yang tergabung dalam suatu siklus umpan balik kontrol diri: pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Dalam konteks ini, dua karakteristik pemantauan diri yang lebih lanjut dapat dijelaskan pada individu yang mengalami depresi, yaitu kecenderungan untuk hanya fokus pada peristiwa negatif dan kecenderungan untuk mengenali hanya konsekuensi langsung dari perilaku.

Siswa perlu menjaga motivasi mereka melalui teknik konseling manajemen diri dalam kegiatan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan sifat disiplin dalam diri siswa itu sendiri. Hal ini dapat dicapai melalui periode konseling yang sama, di mana konsep disiplin dan motivasi saling terkait dan berkelanjutan. Ini akan membantu menjaga motivasi belajar para siswa, terutama ketika mereka mengalami pergolakan emosional sebagai akibat dari perubahan biologis yang terjadi selama pertumbuhan, sehingga menjadi bagian yang melekat dalam diri mereka.

Kemampuan pengendalian diri yang baik akan mengarahkan individu untuk berperilaku dengan disiplin. Motivasi menjadi sumber energi yang menggerakkan rasa disiplin, sedangkan disiplin diri menjadi panduan yang menunjukkan jalan menuju tujuan. Penting untuk diingat bahwa hasil akhir yang baik akan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, jika teknik manajemen diri berhasil diterapkan dalam konseling siswa SMP Kelas VII untuk meningkatkan motivasi belajar mereka, maka motivasi belajar tersebut akan tetap melekat dalam pemikiran dan kepribadian mereka, serta memberikan dampak positif yang signifikan. Pada saat yang sama, hal ini akan menanamkan pentingnya memiliki disiplin bagi para pelajar pada usia yang krusial tersebut.

Secara teoritis, motivasi memiliki peran penting bagi para siswa/i SMP Kelas VII, baik sebagai pelajar yang memiliki kebutuhan akan pendidikan untuk menjadi individu yang terpelajar, maupun sebagai manusia yang sedang mengalami perubahan biologis dan psikologis. Para pelajar ini memerlukan prinsip-prinsip yang baik untuk mengatasi berbagai masalah, terutama yang berasal dari dalam diri mereka sendiri. Masalah internal seperti depresi, keraguan, pesimisme, dan kurangnya motivasi untuk menjadi versi yang lebih baik dari diri mereka dapat diatasi dengan layanan konseling kognitif behavioral yang bertujuan meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam penelitian ini, fokus diberikan pada tingkah laku (behavior) dan pola pikir (kognitif), dengan pendekatan melalui bimbingan konseling. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif dan pada saat yang sama mengubah pola pikir siswa terhadap perilaku adalah dengan menggunakan Teori Konseling Kognitif Behavioral (CBT) dan menerapkan teknik Self-Management.

Kognitif behavioral adalah sebuah teori yang komprehensif dan upaya berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan aturan tentang bagaimana manusia belajar melalui respons sebelum munculnya tingkah laku. Teori ini diyakini oleh konseli sebagai alasan munculnya perilaku baru. Konseling kognitif behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat digantikan dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau tidak tepat. Selain itu, manusia dianggap sebagai individu yang mampu merefleksikan tingkah lakunya sendiri, mengatur dan mengontrol perilakunya, serta belajar tingkah laku baru atau mempengaruhi orang lain (Walker & Shea, dalam Gantina Komalasari, 2011).

Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan teknik self management sebagai bagian dari prosedur konseling yang secara teratur dapat memberikan manfaat bagi para pelajar. Dalam sebuah penelitian yang

dilakukan oleh Abdilah, dkk (2021), ditemukan bahwa pendekatan cognitive behavior terbukti efektif dalam mengurangi perilaku akademik yang tidak diinginkan pada mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suwanto (2016) juga menunjukkan bahwa layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik Self-Management dapat membantu meningkatkan kematangan karir siswa, yang melibatkan sikap kompetensi untuk membuat keputusan mengenai karir. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan mengembangkan produk yang berjudul "Pengembangan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang".

Metode

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian berbasis pengembangan atau Research and Development (R&D). Menurut Sugiyono (2010) dalam (Putra dkk, 2020), penelitian Pengembangan atau Research and Development (R&D) umumnya mengacu pada proses dan langkah-langkah untuk mengembangkan produk baru atau memperbaiki produk yang sudah ada. Menurut Borg & Gall (1983) dalam (Tegeh, I Made; Jampel, 2015) juga menjelaskan bahwa penelitian pengembangan merupakan usaha untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang akan digunakan dalam bidang pendidikan. Tujuan dari penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk yang kreatif dan inovatif, serta mengembangkan produk yang spesifik dan menguji keefektifan produk tersebut dalam konteks pendidikan.

Penelitian ini menggunakan metode pengembangan atau Research and Development (R&D). Pada jenis penelitian pengembangan, metode ini digunakan untuk menciptakan produk spesifik dan menguji keefektifannya (Purnama, 2016). Desain penelitian pengembangan ini mengadopsi model 4D (four-D), yang dikembangkan oleh S. Thiagarajan, Dorothy S. Semmel, dan Melvyn I. Semmel (1974:5). Model penelitian pengembangan model 4D ini terdiri dari empat tahapan yakni: *define*, *design*, *develop* dan *disseminate* atau bisa diadopsi menjadi 4P, yakni: pendefinisian, perencanaan, pengembangan, dan penyebaran (Thiagarajan, 1974). Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk yang kreatif dan inovatif, mengembangkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Semarang.

Hasil dan Pemahasan

Hasil penelitian ini melibatkan lima ahli atau pakar dalam bidang bimbingan konseling untuk melakukan penilaian uji validasi terhadap panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik Self-Management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di SMP Negeri 3 Semarang. Hasil penilaian tersebut menunjukkan skor 1 (sangat sesuai), yang mengindikasikan bahwa isi panduan tersebut telah divalidasi dengan baik oleh para ahli. Menggunakan rumus perhitungan validitas isi (CVI), diperoleh hasil bahwa semua 20 butir instrumen memiliki validitas yang baik. Kemudian dilakukan uji efektifitas terhadap sepuluh siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang yang memiliki motivasi belajar rendah dengan menerapkan isi panduan dalam pelaksanaan layanan. Pada awal (pre-test) dan akhir (post-test) proses uji efektivitas, siswa diminta untuk mengisi kuesioner motivasi belajar guna menilai tingkat efektivitas dari panduan tersebut. Dari hasil penerapan buku panduan berupa nilai pretest dan posttest, selanjutnya diuji dengan formula t-test dan didapatkan hasil thitung = 21,312 dengan taraf signifikansi 0,05 dan nilai ES = 2,13 yang termasuk kategori ES tinggi.

Panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik Self Management ini bermanfaat bagi guru BK dalam memberikan layanan konseling khusus untuk membantu mengatasi masalah motivasi belajar siswa SMP kelas VII yang rendah. Keefektifan panduan ini telah terbukti melalui uji coba terbatas yang dilakukan. Prestasi belajar merupakan salah satu indikator keberhasilan dan kemajuan belajar siswa. Prestasi belajar yang dicapai oleh siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Kondisi internal setiap individu, termasuk motivasi, memainkan peran penting dalam aktivitas sehari-hari. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan tertentu, termasuk dalam hal belajar.

Siswa yang kekurangan motivasi belajar akan menganggap belajar sebagai sesuatu yang sulit dan bukan suatu kebutuhan, sehingga menyebabkan kegagalan dalam mencapai tujuan belajar. Dalam kaitan dengan kegiatan belajar mengajar, motivasi sangat penting. Jika seorang siswa tidak melakukan tugas yang seharusnya dilakukan, alasan di balik perilaku tersebut perlu diteliti karena bisa bervariasi, seperti ketidaknyamanan, kelaparan, masalah pribadi, dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa anak tersebut tidak mengalami perubahan energi dan tidak memiliki tujuan karena kekurangan kebutuhan belajar.

Pada penelitian ini mengutamakan tingkah laku (behavior) dan pola pikir (kognitif). Dan untuk itu, peneliti menggunakan pendekatan bimbingan konseling. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif serta mengubah pola pikir siswa terhadap perilaku adalah melalui penerapan Teori Konseling Kognitif Behavioral (CBT) dengan menggunakan teknik *Self-Management*.

Pada penelitian ini, digunakan model pengembangan 4D (four-D) yang terdiri dari *Define* (pendefinisian), *Design* (perancangan), *Develop* (pengembangan), *Disseminate* (penyebarluasan). Model 4D tersebut kemudian diadaptasi menjadi 4P, yaitu: pendefinisian, perancangan, pengembangan, dan penyebarluasan. Penelitian ini melibatkan 5 subjek yaitu 3 orang ahli Bimbingan Konseling dari dosen Bimbingan Konseling FIP Undiksha dan 2 guru bimbingan konseling dari SMPN 3 SEMARAPURA. Selain itu, juga melibatkan 35 peserta didik sebagai subjek uji coba efektivitas buku panduan yang dikembangkan. Hasil tes angket motivasi belajar menunjukkan bahwa terdapat 10 peserta didik dengan hasil yang cukup rendah.

Setelah dilakukan penilaian oleh para ahli/pakar, hasil tersebut kemudian dihitung menggunakan rumus CVR (*Content Validity Ratio*) dan CVI (*Content Validity Index*) dengan kategori 0 – 0,33 (Tidak Sesuai), 0,34 – 0,67 (Sesuai), 0,68 – 1 (Sangat Sesuai). Hasil penilaian menunjukkan bahwa Panduan konseling kognitif behavioral teknik *Self-Management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa memiliki indeks validitas isi (CVI) sebesar 1, yang masuk dalam kategori sangat sesuai. Hasil dari uji t hitung menunjukkan bahwa nilai probabilitas atau Sig.(2-tailed) 0,000, yang lebih kecil daripada tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, panduan konseling kognitif behavioral teknik *Self Management* terbukti **efektif** dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang. Hasil keefektifan data dalam penelitian ini ditunjukkan oleh ES (*effect size*) sebesar 2,13, yang menandakan bahwa pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *Self Management* memberikan efek yang tinggi. Berdasarkan uji t hitung, hipotesis penelitian ini dapat dikonfirmasi, yaitu "Panduan konseling kognitif behavioral teknik *Self Management* **efektif** untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang".

Penelitian ini memiliki fokus utama pada tingkah laku (behavior) dan pola pikir (kognitif), sehingga peneliti menggunakan pendekatan bimbingan konseling. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif sekaligus mengubah pola pikir siswa terhadap perilaku adalah dengan menerapkan Teori Konseling Kognitif Behavioral (CBT) menggunakan teknik *Self-Management*. Dalam penelitian ini, digunakan model pengembangan 4D (four-D) yang terdiri dari langkah-langkah *Define* (pendefinisian), *Design* (perancangan), *Develop* (pengembangan), dan *Disseminate* (penyebarluasan). Model 4D kemudian diadaptasi menjadi 4P, yaitu pendefinisian, perancangan, pengembangan, dan penyebarluasan.

Penelitian ini melibatkan 5 subjek, yaitu 3 orang ahli Bimbingan Konseling dari dosen Bimbingan Konseling FIP Undiksha dan 2 orang guru bimbingan konseling dari SMPN 3 SEMARAPURA. Selain itu, juga melibatkan 35 peserta didik sebagai subjek uji coba efektivitas buku panduan yang dikembangkan. Setelah itu, dilakukan pengamatan terhadap hasil tes angket motivasi belajar, dan terdapat 10 peserta didik yang hasilnya cukup rendah. Hasil penilaian dari para ahli/pakar kemudian dihitung menggunakan rumus CVR (*Content Validity Ratio*) dan CVI (*Content Validity Index*) dengan kategori 0 – 0,33 (Tidak Sesuai), 0,34 – 0,67 (Sesuai), dan 0,68 – 1 (Sangat Sesuai). Panduan konseling kognitif behavioral menggunakan teknik *Self-Management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa memiliki indeks validitas isi (CVI) sebesar 1, yang termasuk dalam kategori sangat sesuai.

Hasil dari uji t hitung menunjukkan bahwa nilai probabilitas atau Sig.(2-tailed) adalah 0,000, yang lebih kecil daripada tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa panduan konseling kognitif behavioral teknik *Self Management* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang. Selanjutnya, hasil keefektifan data dalam penelitian ini menunjukkan ES (*effect size*) sebesar 2,13. Hal ini menandakan bahwa efek size dari pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *Self Management* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa adalah tinggi. Berdasarkan hasil uji t hitung, hipotesis penelitian ini, yaitu "Panduan konseling kognitif behavioral teknik *Self Management* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang".

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan ini, dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa panduan konseling kognitif behavioral teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII. Proses pengembangan buku panduan

dilakukan dengan melalui 4 tahap sebagai berikut : (1) Tahap Pendefinisian (Define), (2) Tahap Perancangan (Design), (3) Tahap Pengembangan (Develop), (4) Tahap Penyebaran (Disseminate). Kerangka panduan konseling kognitif behavioral teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII: (1) Bab 1. Pendahuluan, (2) Materi Buku Panduan : (a) Deskripsi Motivasi Belajar (b) Deskripsi Konseling Kognitif Behavioral (c) Deskripsi Teknik Self Management (3) Petunjuk Pelaksanaan : (a) Petunjuk Umum, (b) Petunjuk Khusus. Hasil validasi oleh para ahli menunjukkan bahwa panduan konseling kognitif behavioral teknik Self Management yang dikembangkan memiliki nilai indeks validitas isi (CVI) sebesar 1 dengan kategori (Sangat Sesuai). Dengan demikian panduan konseling kognitif behavioral teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMP kelas VII yang telah dikembangkan pada penelitian ini terbukti efektif digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling disekolah.

Panduan Konseling kognitif behavioral teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang dalam penelitian ini terbukti valid dan layak digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling. Hasil uji t hitung menunjukkan bahwa nilai probabilitas atau Sig.(2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil daripada tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa panduan konseling kognitif behavioral teknik self management efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang. Hasil dari keefektifan data pada penelitian ini yaitu ES (effect size) sebesar 2,13. Hal ini menunjukkan bahwa efek size dari pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik Self Management yang diberikan tergolong tinggi. Berdasarkan hasil uji t hitung, pengujian hipotesis penelitian ini yaitu : “Panduan konseling kognitif behavioral teknik self management efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang.”

Referensi

- A, D. S., & Abdillah, C. 2019. Modul Metode Penelitian Lapangan. FKIP Universitas Pamulang, 1–219. Pamulang - Tangerang Selatan : UNPAM PRESS., 2019
- Adip Wahyudi (2012) Skripsi. Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Mata Pelajaran Geografi Materi Penginderaan Jauh Untuk SMA/MA Kelas XII.
- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>.
- Asri Afi Utami (2016) Skripsi. Pengembangan Bahan Ajar Multimedia Berbasis Macromedia Flash Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas X Mata Pelajaran Fikih Materi Riba, Bank Dan Asuransi Di MAN Kota Batu.
- Borg & Gall (1983) Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan, Jakarta: Media Group.
- Dantes, N. 2017. Desain Eksperimen dan Analisis Data. Depok: Rajawali Pers.
- Dantes, Nyoman. (2012). Metode Penelitian. Yogyakarta: CV Andi offset
- Deby Oktariani, I. P. (2021). Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Modeling Berbasis Website Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Smp Tahun 2020/2021.
- Djamarah, Bahri Syaiful. 2010. Psikologi Belajar. Jakarta : PT Rineka Cipta, 2002
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>.
- Hamalik, Oemar. (2011) Proses Belajar Mengajar, cetakan ke-12. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamalik, Oemar. (2007). Proses Belajar Mengajar. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Hendryadi, H. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>.
- Hendryadi, H. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>
- I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi, I. K. (2021). Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self-management untuk Meningkatkan *Self-control* Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 50-59.
- Iskandar. 2012. Psikologi Pendidikan; Sebuah Orientasi Baru. Referensi: Jakarta. Perpustakaan Universitas Negeri Makassar, 2012
- Kanfer, F. (1971). The psychology of private events: Perspectives on covert response systems. (pp.37-59). New York, NY: Academic Press, INC.
- Koyan, I.W. 2012. Statistik Pendidikan Teknik Analisis Data Kuantitatif. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Press.

- Kurniawan N. (2008). Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri untuk Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa Baru.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian.
- Pratiwi, R., Karneli, Y. (2021). Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations. *Jurnal Neo Konseling*, Volume 3, Nomor 3.
- Putra, D. D., Okilanda, A., Arisman, A., Lanos, M. E. C., Putri, S. A.R., Fajar, M., Lestari, H., & Wanto, S. (2020). Kupas Tuntas Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 46. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3il.5340>.
- Putrawijaya A. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Behaviorak Dengan Teknik SelfManagement Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas X MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 4(3), 1–21.
- Purnama, S. (2016). Metode Penelitian Dan Pengembangan (Pengenalan Untuk Mengembangkan Produk Pembelajaran Bahasa Arab). *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 4(1), 19. [https://doi.org/10.21927/literasi.2013.4\(1\).19-32](https://doi.org/10.21927/literasi.2013.4(1).19-32).
- Ramadhoni, S. R., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2020). Reducing Disruptive Classroom Behaviors: The Effect of Group Counseling With Self-Management. DOI: <https://doi.org/10.24036/00451kons2021>.
- Rusijono dan Mustaji. 2008. Penelitian Teknologi Pembelajaran. Surabaya: Unesa University Press.
- Shannon, S., Breslin, G., Haughey, T., Sarju, N., Neill, D., Lawlor, M., & Leavey, G. (2019). Predicting student-athlete and non-athletes' intentions to self-manage mental health: Testing an integrated behaviour change model. *Mental Health & Prevention*, 13, 92-99.
- Sopiyah, Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102–124. <https://doi.org/10.37640/jip.v11i2.128>.
- Suarni, Ketut. 2004. Meningkatkan Motivasi Berprestasi Sekolah Menengah Umum di Bali dengan Strategi Pengelolaan Diri Model Yates (Studi Kuasi Eksperimental Pada Siswa Kelas 1 SMU di Bali). Disertasi (tidak diterbitkan). Yogyakarta. Universitas Gajah Mada.
- Suranata, K., & Ifdil, I. (2020). The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis. *Journal of Physics: Conference Series*, 1539(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1539/1/012064>.
- Tegeh, I Made; Jampel, I. N. P. T. (2015). Pengembangan Buku Ajar Model Penelitian Pengembangan Dengan Model Addie. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 24-29.
- Thiagarajan, S., Semmel, S.D., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children*. Bloomington Indiana: Indiana University.
- Yates, B.T. 1985. *Self Management : The Science and The Art Of Helping Yourself*. California: Ward Sworth Publishing.Co.