



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)**

ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



## Pengaruh konseling behavioral teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah atas

Brema Cahyadi Sinuhaji<sup>\*)</sup>, I Ketut Dharsana, Ni Ketut Suarni

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

### Article Info

#### Article history:

Received Feb 26<sup>th</sup>, 2023

Revised Mar 21<sup>th</sup>, 2023

Accepted Jun 25<sup>th</sup>, 2023

#### Keyword:

Motivasi belajar  
Konseling behavioral  
*Self management*

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling perilaku dengan teknik self management terhadap peningkatan motivasi belajar siswa SMA Negeri 4 Singaraja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik parametrik dengan menggunakan uji Paired Sample T-test. Desain penelitian yang digunakan adalah Non-Equivalent Control Group Design. Pada penelitian ini difokuskan pada pengaruh layanan konseling perilaku dengan teknik self management terhadap peningkatan motivasi belajar siswa dengan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket.



© 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:

Sinuhaji, B. C.,  
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia  
Email: [brem@undiksha.ac.id](mailto:brema@undiksha.ac.id)

## Pendahuluan

Motivasi belajar sangatlah penting dalam proses meningkatkan prestasi belajar, motivasi menjadi faktor intern yang membuat seseorang semangat dalam melakukan pembelajaran. Hamzah B. Uno (2007: 23) Motivasi Belajar adalah niatan dari luar maupun dalam diri seseorang dalam proses mengubah perilaku berdasarkan indikator pencapaian belajar. Lebih lanjut, Uno juga mengatakan faktor intrisik munculnya ketovasi belajar dapat berupa hasrat/keinginan untuk mampu mencapai kebutuhan belajar, cita cita, dan harapan lainnya. Selain itu faktor ekstrisik dapat berupa mendapat penghargaan, kegiatan belajar menarik dan kinkungan yang kondusif untuk belajar.

Motivasi belajar ialah suatu penggerak dalam diri peserta didik membuat terjadinya kegiatan pembelajaran, serta mengarahkan keberlangsungan kegiatan belajar yang bertujuan untuk hal yang di inginkan. Winkel dalam ansori, (2020). Raymond (2021:29-30) motivasi belajar adalah ketika terdapat harmonisasi di antara keempat aspek (budaya, keluarga, sekolah dan anak itu sendiri) yang mempengaruhi. Nilai nilai budaya dapat menjadi bagian dari kebutuhan belajar dan harus dilaksanakan sehingga keluarga dan sekolah juga ikut memberikan dukungan belajar anak. Mereka akan memandangnya sebagai cara alamiah membuat model dan melaksanakannya dalam keluarga dan sekolah.

Hamzah B. Uno (2007: 23) Motivasi Belajar adalah niatan dari luar maupun dalam diri seseorang dalam proses mengubah perilaku berdasarkan indikator pencapaian belajar. Faktor tersebut dikemukakan oleh Hamzah B. Uno (2007: 23) yaitu: (1) memiliki keinginan untuk berhasil; (2) memiliki kebutuhan belajar; (3) mempunyai cita cita masa depan; (4) Adanya penghargaan belajar; (5) memiliki kemenarikan dalam pembelajaran; (6) kondisi lingkungan yang kondusif.

Dalam kinkupan konseling motivasi belajar dapat di tingkatkan melalui berbagai teknik konseling, hal ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan Made Pradnyana Antara, I Ketut Dharsana dan Ni Ketut Suarni (2019) dengan hasil penelitian meningkatkan kemandirian melaluki konseling behavioral dengan teknik *Self Menegement*. Ini artinya berbagai permasalahan

siswa seperti motivasi belajar juga dapat ditingkatkan melalui kegiatan konseling salah satunya yaitu dengan teknik *Self Management*.

Selama melakukan magang di SMA N 4 Singaraja didapatkan beberapa siswa yang mengalami motivasi belajar yang rendah terlihat dari beberapa seperti siswa yang sering terlambat masuk sekolah di pagi hari, banyak siswa yang terlambat masuk kelas pada saat setelah istirahat, siswa mengerjakan pekerjaan rumah dikelas dan semangat siswa dalam pembelajaran cenderung kurang.

Dari permasalahan yang sudah di ketahui di atas perlunya penanganan siswa, salah satunya dengan bimbingan serta konseling *behavioral* dengan teknik *self management* agar semangat belajar dapat membangkitkan antusiasme siswa yang pada akhirnya dapat memperbaiki hasil belajar secara berkelanjutan. Oleh karena itu peneliti akan menggunakan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk mengatasi permasalahan yang ada yaitu rendahnya motivasi belajar siswa.

Dharsana (2018), Teori Konseling Behavioral (Tingkah laku) Teori behavioral adalah teori yang mempelajari mengenai prinsip dan tingkah laku dari manusia. Surya(2003) konseling behavioral adalah suatu bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli untuk belajar menyelesaikan masalah, emosional, interpersonal dan keputusan tertentu. Menurut Cornier & Cornier (Dalam Erinawati, 2022) *Self management* adalah teknik mengubah perilaku seorang individu dengan mengarahkan perlakunya secara mandiri sesuai tujuan atau dapat berupa kombinasi terapeutik. Hal ini juga disampaikan oleh Gunarsa (1989: 225) (Dalam Khotimah, 2018) yang menyebutkan bahwa *Self-management* terdiri dari perjanjian diri, pengendalian, penguatan, dan monitor diri. (a) Pemantauan Diri (*self-monitoring*) adalah sebuah proses mengamati diri terhadap interaksi pada lingkungan serta mencatat berbagai perilaku yang menyebabkan masalah serta konsekuensinya. (b) *Reinforcemen* dilakukan oleh konseli dalam memperkuat pembentukan perilaku terhadap konsekuensi yang didapatkan, hal ini dapat berbentuk ganjaran diri (*self reward*) berupa penghargaan yang dapat menguatkan perilaku konseli yang diinginkan. (c) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*). Ada beberapa langkah dalam *self-contracting* ini yaitu: 1. Konseli menyusun konsep pikiran, perasaan dan perilaku yang diinginkan. 2. Menguatkan keyakinan dalam mengubah perilaku. 3. Konseli berkomitmen dengan keluarga/teman dalam konselingnya. 4. Menanggung berbagai konsekuensi yang muncul terhadap teknik konselingnya. 5. Perubahan yang dilakukan terhadap pikiran, perasaan dan perilaku ditujukan untuk diri sendiri. 6 menyusun peraturan selama melaksanakan *self management* untuk dirinya sendiri. d. Pengendalian rangsangan (*self control*) penyesuaian/ merubah lingkungan sebagai isyarat merespon stimulus.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis berupaya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dengan cara menggunakan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar para peserta didik. Dengan ini penulis sangat berharap agar mengerti dan memahami masalah apa yang akan terjadi jika memiliki motivasi belajar yang rendah, sehingga diharapkan dari pembuatan artikel ini bermanfaat yang baik terutama bagi diri sendiri, di lingkup sekolah, dan orang tua.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan diberikannya *pre-test* dan *post-test*. Sebanyak 52 orang siswa SMA Negeri 4 Singaraja yang terdiri dari atas kelas XI BB 1 dan XI BB 2 yang terlibat dalam uji coba secara terbatas yang digunakan untuk mengukur serta mengetahui Pengaruh konseling behavioral teknik *selfmanagement* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, dan kuesioner dengan menerapkan desain eksperimen *one group pre-test and post-test control group*. Metode kuesioner diperlukan untuk mengumpulkan data untuk mengetahui efektivitas dari model konseling yang diterapkan. Instrument yang digunakan dalam mengumpulkan data terdiri atas 36 item pernyataan dengan menggunakan lima rentangan skor secara bertingkat yang terdiri dua aspek motivasi belajar, berupa aspek eksternal dan aspek internal. Dalam analisis data validitas konten, akan digunakannya formula (Lawsh, 1975) dengan perhitungan CVR yang kemudian dilanjutkan dengan perhitungan Content Validity Indeks (CVI). Langkah selanjutnya sesudah didapatkan hasil CVR, dilanjutkan perhitungan menggunakan CVI. Kemudian untuk pengukuran validitas butir suatu instrument, maka digunakan uji statistik menggunakan uji korelasi product moment. Dalam penelitian eksperimen ini dilakukannya uji coba secara terbatas. Perhitungan besaran effect size pada penelitian ini perlu untuk dilakukan yang bertujuan untuk melihat seberapa besar keefektifitasan konseling behavioral teknik *self management* dalam menaikkan disiplin belajar siswa.

## Hasil dan Pembahasan

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian eksperimen. Pada penelitian ini melibatkan kelas XI BB 1 sebagai kelas eksperimen dan XI BB 2 sebagai kelas kontrol. Setelah ditentukannya kelas, maka langkah selanjutnya yaitu dengan melakukan penyebaran kuesioner untuk didapatkannya data awal yang digunakan dalam analisis. Pelaksanaan konseling behavioral teknik *self management* dilakukan dengan 7 kali pertemuan yang dilakukan pada kelas eksperimen, sedangkan kelas kontrol tidak diberikan *treatment*. Setelah pemberian *treatment* selesai, dilanjutkan dengan pemberian kuesioner kembali yang bertujuan untuk mendapatkan data akhir.

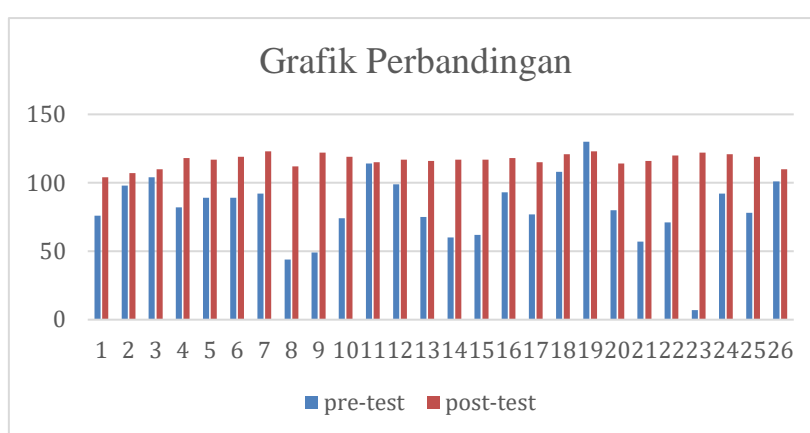
Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti saat kegiatan magang di SMA Negeri 4 Singaraja selama 5 bulan, ditemukannya permasalahan yang terjadi pada siswa mengenai kurangnya motivasi belajar. Motivasi belajar rendah yang terjadi pada siswa diantaranya yaitu siswa yang sering terlambat masuk sekolah di pagi hari,

banyak siswa yang terlambat masuk kelas pada saat setelah istirahat, masih banyak siswa yang mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah dan banyak siswa yang tidak semangat dalam pembelajaran.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal di kelas, peneliti melakukan evaluasi proses kepada setiap siswa. Evaluasi proses yang dilaksanakan mencakup bagaimana perilaku siswa diamati oleh peneliti ke dalam rentang skor yang telah ditentukan mencakup; (1) keaktifan peserta didik selama kegiatan konseling; (2) kedisiplinan peserta didik; (3) antusias peserta didik; (4) merespon secara positif kegiatan konseling; (5) tanggungjawab selama kegiatan.

Selain evaluasi proses, dalam pelaksanaan bimbingan klasikal, peneliti juga memberikan instrumen penilaian berupa LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) kepada siswa yang dilaksanakan secara berkelompok. Peneliti membagi 26 siswa dalam kelas eksperimen ke dalam 6 kelompok, dimana masing-masing kelompok diisi oleh 4 orang siswa. Melalui LKPD ini, siswa diminta untuk menjawab 3 butir pertanyaan secara berkelompok, sekaligus mampu untuk mempresentasikannya di depan kelas. Sementara 1 kelompok mempresentasikan hasil kerjanya di depan kelas, kelompok lainnya akan menanggapi seperti memberi saran, masukan, atau kesimpulan. Berdasarkan hasil yang ada, peneliti dapat menyimpulkan bahwasannya siswa mampu memahami mengenai layanan bimbingan klasikal yang telah diberikan oleh peneliti.

Dalam penelitian Pengaruh Konseling behavioral dengan Teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di SMA Negeri 4 Singaraja didapatkan hasil perbandingan grafik analisis antara nilai pretest dan posttest pada kelas eksperimen. Berikut merupakan hasil perbandingan pada kelas eksperimen:



Gambar 1 <Grafik Analisis Nilai Pretest dan Posttest>

Dari adanya tampilan grafik diatas, bahwasannya skor post-test pada kelas eksperimen mengalami peningkatan dibandingkan dengan skor pre-test. Dengan demikian, apabila dilihat dari segi kuantitatif maka kelas eksperimen sudah mengalami peningkatan.

Hasil uji validitas instrument pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan formula Lawshe dan didapatkan hasil CVR setiap item sebesar 1. Selanjutnya, dilanjutkan dengan perhitungan CVI diperoleh hasil sebesar 1 dengan adanya hal ini maka instrument dinyatakan valid untuk dijadikannya instrument. Dalam melakukan pengukuran validitas butir suatu instrument, pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perhitungan korelasi product moment. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan N sebanyak 52 siswa dan didapatkan  $R_{tabel}$  sebesar 0,273 dengan jumlah item 36 butir dan dinyatakan valid secara keseluruhan. Setelah dilakukannya uji korelasi product moment, dilanjutkan dengan perhitungan *Cronbach's Alpha* dan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,909 > 0,80. Sehingga seluruh item dinyatakan reliabel.

Pada penelitian ini dilakukan uji prasyarat yang terdiri atas uji normalitas dan homogenitas data dengan bantuan program *SPSS for windows*. Hasil dari uji normalitas Shapiro-Wilk didapatkan nilai Sig. > 0,05. Dengan adanya hal tersebut maka data penelitian memiliki distribusi normal. Setelah perhitungan uji normalitas, maka dilanjutkan dengan uji homogenitas. Perhitungan yang telah dilakukan pada uji homogenitas didapatkan hasil Sig. pada Based on Mean sebesar 0,458. Berdasarkan pada kriteria pengambilan keputusan, data tersebut dinyatakan homogen.

Efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa dianalisis dengan menggunakan uji-t bebantuan program SPSS. Berdasarkan uji efektivitas yang telah dilakukan diperoleh nilai Sig. (2 tailed) sebesar  $0,024 < 0,05$ , dengan adanya hal tersebut maka konseling behavioral teknik *self management* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Untuk mengetahui besaran tingkat efektivitasnya, maka dilanjutkan perhitungan *effect size cohen's*. pada perhitungan *effect size*, didapatkan hasil sebesar 0,68 yang kemudian diinterpretasikan pada kriteria *effect size* diperoleh tingkat keefektivitasan pada kategori cukup.

## Simpulan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk membuktikan keefektivitasan konseling behavioral teknik *self management*. Terkait efektivitas dari penelitian yang dilakukan, di hitung dengan uji *t-test* dan didapatkan harga *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.024 yang berarti harga *Sig. < 0.05* dengan demikian *H<sub>0</sub>* ditolak. Dengan adanya hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwasannya konseling behavioral teknik *self management* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dengan tingkat keefektivitasannya sebesar 0,68 yang dihitung dengan menggunakan effect size cohen's. hasil tersebut kemudian diinterpretasikan dalam tabel kriteria effect size dan diperoleh pada kriteria cukup efektif.

## Referensi

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Ananda, R., & Hayati, F. (2020). Variabel Belajar: Kompilasi Konsep. In CV. Pusdikra MJ
- Amin, Z. N. (2017). Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan). *Unnes, July*, 1–57.
- Avissina, R. (2015). Hubungan Attachment Terhadap Motivasi Belajar Anak Berkebutuhan Khusus Sekolah Inklusif Di Sdn Sumpersari 1 Dan 2 Kota Malang. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Chaplin, J.P. 2002. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafiika Persada.
- Dantes, N. (2017). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Depok: Rajawali Pers.
- Dharsana, I. K. (2018). *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling* (I. K. Dharsana (ed.); Dharsana,). Dharsana, I Ketut.
- Dharsana, K. (2018b). *Teori Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, K. (2020). *Pengembangan Pribadi Konselor*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Erinawati. (2022). Management Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik di SMAN 1 Bangunrejo.
- Hamzah B. Uno, M.Pd. 2007. *Teori Motivasi Dan Pengukuran Analisis Di Bilang Pendidikan*. PT Bumi Aksara.
- I Wayan Santyasa, M. S. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Xi–288.
- Juntika, Nurihsan. 2003. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara.
- Khotimah, B. K. (2018). *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self-managemnet Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung*.
- Lawshe, C. H. (1975). a Quantitative Approach To Content Validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393>.
- Latipun. 2008. Psikologi Konseling. Malang: UMM Press.
- Nasution, D. Wahyudin Nur. (2018). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam ( Pai ). In *Gastronomia Ecuatoriana Y Turismo Local*. (Vol. 1, Issue 69).
- Natun, A. (2019). *Pengaruh Motivasi Belajar Dan Regulasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Fisika Siswa Kelas Xi Ipa Di Sma Negeri 2 Singaraja*. 102–254. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- N., N. F. (2014). Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 22 Semarang Tahun Ajaran 2013/2014. *Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, 1–139. <http://lib.unnes.ac.id/20086/>
- I Wayan Santyasa, M. S. (2016). *metodologi penelitian pendidikan*. xi–288.
- Satriah, L. (2018). Bimbingan Konseling. *Kajian Teori*, 170.
- Asrori. (2020). Psikologi pendidikan pendekatan multidisipliner. Banyumas: Pena Persada.
- Surahman, M. K., Mochamad Rachmat, S.K.M., M. K., & drs Sudibyo Supardi, PhD, A. (2016). Metode Penelitian. *Kementerian Kesehatan Indonesia*, 4(1), 88–100.
- Surya, Mohammad. 2003. Teori Teori Konseling. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Sopian Hadi Permana. (2019). *Pengaruh Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas V Kecamatan Margahayu Kabupaten Bandung*. 1–120.
- Surahman, M. K., Mochamad Rachmat, S.K.M., M. K., & Drs Sudibyo Supardi, Phd, A. (2016). Metode Penelitian. *Kementerian Kesehatan Indonesia*, 4(1), 88–100.
- Sutarjo, Ip. E., Arum, D. W., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA SINGARAJA Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Syaiful Bahri Djamarah. 2002. Psikologi Pendidikan. Pt Rineka Cipta.
- Zuliyana, I. K. A. (2017). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa*. 1–70.