

**EKSPERIMENTASI BIMBINGAN BELAJAR DENGAN  
TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DALAM MENINGKATKAN  
MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK  
SMA NEGERI 1 KOTABUMI**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh**

**Afandi Radefa  
NPM. 1711080124**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1442 H/2021 M**

**EKSPERIMENTASI BIMBINGAN BELAJAR DENGAN  
TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DALAM MENINGKATKAN  
MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK  
SMA NEGERI 1 KOTABUMI**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh**

**Afandi Radefa  
NPM. 1711080124**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Andi Thahir, S.PSI.,M.A., Ed.D**

**Pembimbing II : Defriyanto, S.IQ., M.Ed.**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1442 H/2021 M**

## ABSTRAK

Motivasi menjadi sorotan penting baik dalam dunia pendidikan maupun kehidupan dalam bermasyarakat yang mengharuskan orang untuk patuh pada aturan yang telah ditetapkan. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan motivasi belajar peserta didik di SMA N 1 Kotabumi dengan menggunakan bimbingan belajar teknik *Self instructions*.

Berdasarkan data pra-penelitian diperoleh data bahwa terdapat peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah di sekolah. Jenis penelitian ini adalah *Single Subject Research (SSR)* dengan desain yang digunakan adalah AB, Subjek dalam penelitian ini adalah seorang peserta didik kelas XI IPS 1 sebagai peserta didik yang dalam kategori memiliki motivasi belajar rendah. Alat instrumentasi penelitian ini adalah observasi dan dokumentasi.

Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa kecenderungan rendahnya motivasi belajar subjek pada saat fase baseline (A) dan fase intervensi (B) mengalami perbedaan. Pada saat baseline (A) skor mencapai angka hingga 26. Sedangkan pada fase intervensi (B) pada pertemuan ke-tiga perilaku kurang disiplin subjek mengalami penurunan skor sebesar 20 hingga akhir intervensi mengalami penurunan hingga skor sebesar 14.

**Kata Kunci : *Konseling Self Instructions*, Rendahnya Motivasi Belajar**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703260.*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Eksperimentasi Bimbingan Belajar Dengan Teknik *Self-Instruction* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik SMA Negeri 1 Kotabumi**

**Nama : Afandi Radefa**

**NPM : 1711080124**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Andi Thahir, S.PSI., M.A., Ed.D**

**NIP. 197604272007011015**

**Defriyanto, S.IQ., M.Ed**

**NIP. 197508102009011013**

**Ketua Jurusan,**

**Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**NIP. 19670622 199403 2 002**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703260*

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul “Eksperimentasi Bimbingan Belajar Dengan Teknik *Self-Instruction* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik SMA Negeri 1 Kotabumi” disusun oleh: **Afandi Radefa**, NPM: 1711080124, program studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

**TIM MUNAQOSYAH**

Ketua : Rahma Diani, M.Pd

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd

Pembahas Utama : Fredi Ganda Putra, M.Pd

Pembahas Pendamping I : Andi Thahir, S.PSI.,M.A.,Ed.D

Pembahas Pendamping II : Defriyanto, S.IQ.,M.Ed.

(.....)  
*[Signature]*

(.....)  
*[Signature]*

(.....)  
*[Signature]*

(.....)  
*[Signature]*

(.....)  
*[Signature]*

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. Hj. Nurva Diana, M.Pd**

**NIP. 196408281988032002**

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajadnya), jika kamu orang-orang yang beriman”*

*(Ali-Imran : 139)<sup>1</sup>*



---

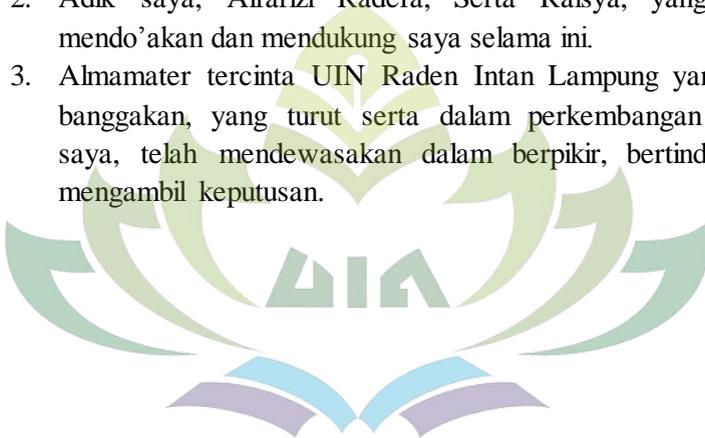
<sup>1</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahan (Cibinong: Pustaka Al-Mubtin, 2013).

## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Teriring do'a dan rasa syukur kehadiran Allah SWT., saya persembahkan skripsi ini sebagai tanda kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi. Bapak Hendra dan Ibu Denti Mailani yang keduanya telah berjuang serta tidak henti-hentinya menyertakan doa-doa tulus untuk kebaikan saya. Saya sangat berterimakasih atas apa yang telah mereka lakukan untuk saya, atas didikan mereka, memberi semangat, nasihat, serta selalu memberikan ruang untuk bertukar pikiran.
2. Adik saya, Alfarizi Radefa, Serta Raisya, yang selalu mendo'akan dan mendukung saya selama ini.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang saya banggakan, yang turut serta dalam perkembangan pribadi saya, telah mendewasakan dalam berpikir, bertindak dan mengambil keputusan.



## RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama lengkap Afandi Radefa, lahir pada tanggal 03 Juni 2000 di Kotabumi, Lampung Utara, Lampung. Peneliti merupakan anak pertama dari 3 bersaudara yang lahir dari pasangan suami istri Bapak Hendra dan Ibu Denti Mailani.

Peneliti menempuh pendidikan pertama di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Negeri 1 Blambangan Pagar, kemudian Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Abung Selatan Lampung utara, Madrasah Aliyah (MA) Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara dan lulus pada tahun 2017, kemudian peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sampai dengan sekarang.

Peneliti aktif kegiatan selama perkuliahan di internal kampus maupun eksternal kampus, internal kampus peneliti pernah menjabat sebagai Wakil Ketua Pelaksana PBAK Universitas tahun 2019, Bendahara Bidang KIE UKM PIK Sahabat UIN Raden Intan Lampung, Kabid Kaderisasi HIMA BKPI Tahun 2020/2021, dan di organisasi eksternal peneliti tergabung dalam Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) Cabang Bandar Lampung Komisariat Tarbiyah peneliti menjabat sebagai Sekertaris Bidang KPP Tahun 2021/2022, dan juga sebagai Wakil Dewan Penasehat Komunitas Sosial Suar Sumatera Raya.

Prestasi peneliti saat ini adalah meliputi *Founder of* Buntah, menciptakan produk sabun dari minyak jelantah, Duta Genre PIK Sahabat UIN Raden Intan Lampung Tahun 2019, Terpilih menjadi Relawan Balai Erona Nasional Kemendikbud R1 Tahun 2020 Perwakilan Lampung, Sekarang Menjabat Sebagai NGO Coordinator Lampung Kitabisa.

Peneliti

Afandi Radefa

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring berjalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Eksperimentasi Bimbingan Belajar Dengan Teknik *Self-Instruction* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Sma Negeri 1 Kotabumi”** adalah salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Andi Thahir, S.PSI.,M.A., ED.D selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Defriyanto, S.IQ., M.Ed. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen BKPI yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dan terimakasih kepada seluruh staff Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Kepala SMAN 1 Kotabumi Lampung Utara yang telah

- memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Shella Anggraini, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Kotabumi Lampung Utara yang telah membantu peneliti mendapatkan data penelitian.
  9. Sahabat-sahabat saya, Pinky Melinda, Andika Prayoga, Nevrisa, Siska Itma Yunita, Umi Fajriatul, Pandu, Desna, Dinda, Yuni, Imah, yang telah mendukung, memberikan nasihat, serta memberikan ilmu yang bermanfaat kepada saya.
  10. Teman-teman saya, Ibrahim izzah alhafidz, Heri Okta Pratama, Adi Pratama Putra, dan teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas kebaikan dan semangat yang diberikan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan teman-teman.
  11. Serta kepada Abang - Abangku , M. Almer Adi Pradana, Fadly, Nanang, Maskur, Irfan, dhuha dan abang abangku lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas kebaikan dan semangat yang diberikan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian semua.
  12. Teman-teman yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, BKPI D angkatan 2017.

Akhir kata dengan kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak mengalami kesulitan dan hambatan dan jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, penulis berterimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat. Kritik dan saran diperlukan untuk pembelajaran penulis.

Bandar Lampung, 04 November 2021  
Peneliti

Afandi Radefa

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	2
C. Identifikasi Masalah Dan Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Bimbingan Belajar .....	9
1. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Belajar.....	10
2. Prinsip Bimbingan Belajar .....	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Bimbingan Belajar .	13
4. Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Siswa .....	17
5. Upaya Peningkatan dan Kebiasaan Belajar Yang Baik .....	19
B. Teknik <i>Self-Instruction</i> .....	19
1. Pengertian Teknik <i>Self-Instruction</i> .....	19
2. Penerapan Teknik <i>Self-Instruction</i> .....	24
C. Motivasi Belajar .....	24
1. Konsep Motivasi.....	26
2. Jenis – Jenis Motivasi.....	26
3. Atribusi Teori.....	27

D. Penelitian Relevan .....	28
-----------------------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
B. Desain Penelitian .....	31
C. Variabel Penelitian.....	32
D. Tempat Penelitian .....	33
E. Pemilihan subjek penelitian .....	33
F. Pemilihan Partisipan .....	34
G. Definisi Operasional .....	35
H. Metode Pengumpulan data.....	35
I. Analisis data .....	36

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	41
1. Deskripsi <i>Single Subject</i> Pada Skor Baseline (A) Rendahnya Motivasi Belajar .....	41
2. Deskripsi <i>Single Subject</i> Pada Intervensi (B) Perilaku Rendahnya Motivasi Belajar .....	43
3. Kecenderungan Arah Penelitian .....	52
4. Kecenderungan Arah Stabilitas .....	54
5. Perubahan Antar Kondisi .....	56
6. Rata-Rata Antar Kondisi .....	56
B. Perilaku Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Bimbingan Belajar Menggunakan Teknik <i>Self     Instruction</i> .....	57
C. Keefektifan Layanan Bimbingan Belajar Dengan Teknik <i>Self Instructions</i> Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar .....	60
D. Keterbatasan peneltian .....	61

### **BAB V KESIMPULAN**

A. Simpulan .....	63
B. Saran.....	63

### **DAFTAR RUJUKAN**

## DAFTAR TABEL

1. Tahapan Penelitian <i>Single Subject</i> .....	31
2. Skor Baseline A Rendahnya Motivasi Belajar .....	41
3. Skor Intervensi B Rendahnya Motivasi Belajar .....	42
4. Skor Perbandingan Baseline A dan Intervensi B.....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 Kondisi Baseline A.....	42
Gambar 3 Kondisi Intervensi B .....	46
Gambar 4 Perbandingan Baseline A dan Intervensi B .....	51
Gambar 4 Kecenderungan Arah Penelitian .....	53
Gambar 5 Stabilitas Pada Fase Baseline A dan Intervensi B .....	54
Gambar 5 Perubahan Antar Kondisi Fase Baseline A dan Intervensi B.....	56



## LAMPIRAN

1. *Instrument* Penelitian
2. Hasil *Instrument* Penelitian
3. Pengesahan *Instrument* Penelitian
4. Dokumentasi Pelaksanaan



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Layanan bimbingan belajar adalah layanan bimbingan yang memungkinkan para peserta didik secara memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

*Self Instruction* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavior therapy*, yang melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsional yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku. Selanjutnya menurut Cormier, pendekatan *cognitive behavior* memiliki beberapa metode antara lain *cognitive restructuring*, *self instruction*, *problem solving* dll. Dari ketiga metode *cognitive behavior* tersebut, metode *self instruction* memiliki keunggulan, yaitu selain dapat mengganti pandangan *negatif* individu menjadi *positif*, metode ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Individu tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif. Berkaitan dengan usaha untuk meningkatkan *cooperative skills*, metode *self instruction* ini memiliki keunggulan yang dapat dilihat dari beberapa pernyataan para tokoh serta penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

Motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi juga bisa dalam bentuk usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan

sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya.

## B. Latar Belakang Masalah

Motivasi dapat diartikan sebagai aktualisasi dari daya kekuatan dalam diri individu yang dapat mengaktifkan dan mengarahkan perilaku yang merupakan perwujudan dari interaksi terpadu antara motif *dm need* dengan situasi yang diamati dan dapat berfungsi untuk mencapai tujuan yang diharapkan individu, yang berlangsung dalam suatu proses yang dinamis.<sup>1</sup>

Sebagai mana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بَعَثَ مِنْهُ رَسُولًا حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُ ۗ مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: *Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. (Q.s. Ar-Ra'd : 11)*

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa keadaan suatu kaum, kelompok, individu tidak akan berubah kecuali kaum, kelompok, individu itu sendiri yang berusaha mengubahnya. Seseorang yang belajar dengan motivasi yang kuat dapat melaksanakan semua kegiatan belajarnya dengan sungguh-sungguh dan penuh gairah. Sebaliknya seseorang yang belajar dengan motivasi rendah, akan malas bahkan tidak mau mengerjakan tugas-tugas yang berhubungan dengan pelajaran. Oleh karena itu, motivasi belajar perlu diusahakan terutama yang berada didalam diri dengan cara senantiasa memikirkan masa depan yang penuh tantangan dan harus dihadapi untuk mencapai cita-cita, dan selalu optimis bahwa cita-cita dapat dicapai dengan melalui belajar.

Motivasi diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan semangat, tekanan, atau mekanisme psikologis

---

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Ar-raniry, "Teori-Teori Motivasi" 1, no. 83 (2015): 1-11.

yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan dengan apa yang dikehendakinya.<sup>2</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ahli mengenai motivasi dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi adalah suatu kondisi yang tercipta atau diciptakan untuk membangkitkan dalam diri individu agar mencapai tujuan. Adapun yang dimaksud dengan motivasi belajar adalah kekuatan-kekuatan atau tenaga-tenaga yang dapat memberikan dorongan kepada kegiatan belajar peserta didik. Belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan, dan sikap. Kita harus bersikap kuat dan jangan bersedih hati karena orang beriman adalah yang paling tinggi derajatnya sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا ۗ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Q.S : Ali Imron ayat : 139)*

Berdasarkan ayat Al-Qur’an Tersebut dapat diketahui bahwa manusia dalam menjalani kehidupan haruslah memiliki kepercayaan diri karena Allah SWT menempatkan manusia pada derajat tertinggi untuk hambanya yang beriman.

Pendidikan merupakan sebuah modal dasar bagaimana bangsa bisa tumbuh dan berkembang dalam menghadapi berbagai macam perkembangan dunia dan perkembangan masa yang semakin matang. Proses pembelajaran atau belajar mengajar mencakup beberapa aspek atau unsur utama, yakni guru yang memiliki tugas dan peranan penting dalam memberikan pengetahuan kepada peserta didik, sedangkan peserta didik adalah individu yang berusaha mempelajari

---

<sup>2</sup> Meningkatkan Hasil and Belajar Siswa, “Minat Dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa,” no. 10 (2008): 11–21.

segenap pengetahuan yang diajarkan, diberikan dan dijelaskan oleh pendidik atau pengajar.

Ada dua jenis faktor yang mendorong seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan dan menjauhkan diri dari ketidakpuasan. Dua faktor itu disebutnya faktor higiene (faktor ekstrinsik) dan faktor motivator (faktor intrinsik).

- a) Faktor higiene memotivasi seseorang untuk keluar dari ketidakpuasan, termasuk didalamnya adalah hubungan antar manusia, imbalan, kondisi lingkungan, dan sebagainya (faktor ekstrinsik),
- b) Faktor motivator memotivasi seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan, yang termasuk didalamnya adalah achievement, pengakuan, kemajuan tingkat kehidupan, dsb (faktor intrinsik).<sup>3</sup>

Adapun dalam mengatasi motivasi belajar rendah dengan bimbingan belajar dengan Teknik *Self-instruction* dan ada beberapa indikator untuk menentukan bahwa peserta didik memiliki motivasi belajar rendah jika indikator-indikator tersebut muncul dalam proses belajar mengajar, Cara belajar merupakan sebuah masalah yang dihadapi oleh setiap siswa dan wajib diatasi dengan baik agar tidak merintangi suksesnya studi, artinya ada sejumlah 3 peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah. Beberapa Indikator diantaranya, kesukaran mengatur waktu, kemalasan membaca buku, ketidaktahuan dalam meringkas pelajaran, kesulitan mengikuti dan menghafal pelajaran maupun di saat menempuh ujian. Dari sekian banyak cara, di bawah ini ada beberapa metode penting, yaitu: 1) keteraturan dalam belajar, 2) Malas membaca buku, 3) Cara membuat ringkasan, 4) Cara mengikuti pelajaran, 5) Cara menghafal pelajaran, 6) Cara menempuh ujian, 7) Mengerjakan tugas seperti membawa beban berat, 8) Besarnya usaha anak untuk mencapai hasil belajar.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Ar-raniry, "Teori-Teori Motivasi."

<sup>4</sup> Muh Yusuf Mappesse, "Pengaruh Cara Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Programmable Logic Controller ( Plc ) Siswa Kelas Iii Jurusan Listrik Smk Negeri 5 Makassar" 1 (2010): 1-6.

**Tabel 1**  
**Masalah Kurangnya Motivasi Belajar Peserta Didik**  
**SMA Negeri 1 Kotabumi**

No	Peserta Didik	Keteraturan Dalam Belajar	Malas Membaca	Tidak mengerjakan tugas	Cara membuat ringkasan	Cara mengikuti pelajaran	Besarnya usaha untuk mencapai hasil belajar
2	AS	√	√	√			√
3	LK	√		√			

**Sumber:** Data observasi dari Guru BK SMA Negeri 1 Kotabumi tahun 2021

Penulis Jadikan Objek Penelitian Karena setelah saya melakukan Pengamatan AS Semenjak Perubahan Sistem Belajar Menjadi Daring Menjadi Berkurang Minat Belajarnya Dan Menurunya Motivasi Belajarnya, karena yang dapat di jadikan objek penelitian adalah yang memiliki kecenderungan memiliki indikator motivasi belajar rendah.

Dengan Demikian maka penulis Ingin memberikan Eksperimentasi Bimbingan belajar dengan Teknik *Self-Instruction* Pada Peserta didik Dengan Harapan Dapat Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta didik di SMA Negeri 1 Kotabumi.

### C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat teridentifikasi permasalahan Sebagai Berikut:

1. Saat disuruh meringkas peserta didik malas untuk mengerjakan
2. Malas membaca buku
3. Belajar saat ada tugas saja

4. Saat proses belajar mengajar peserta didik tidak aktif menjawab pertanyaan dari guru
5. Peserta didik saat proses belajar mengajar tidak aktif bertanya
6. Saat ada ujian peserta didik tidak belajar
7. Saat mengerjakan tugas selalu mengeluh
8. Kurangnya keinginan untuk mendapatkan nilai diatas Rata-rata

Batasan masalah merupakan pembatasan permasalahan terhadap pengertian judul. Yang kegunaannya memperjelas pokok permasalahan yang akan dibahas sehingga dapat menghindari kesalahpahaman dan memberikan simpulan. Adapun batasan masalah yang terdapat dalam judul “*Eksperimentasi Bimbingan Belajar Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Sma Negeri 1 Kotabumi*”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh bimbingan belajar dengan teknik *self-instructions* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMA Negeri 1 Kotabumi?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh eksperimentasi bimbingan belajar dengan teknik *self-instruction* pada peserta didik dengan motivasi belajar rendah?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam konseling individu. Dapat

dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam di bidang Bimbingan Belajar.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, dapat menambah pengalaman dan keterampilan cara meningkatkan rasa percaya diri peserta didik melalui pemberian konseling kelompok.
- b. Bagi jurusan, penelitian ini dapat menambah koleksi kajian bimbingan dan konseling tentang layanan konseling kelompok.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Bimbingan Belajar

Secara umum bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu atau kelompok tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupannya.<sup>5</sup>

Menurut Muhammad Surya bimbingan adalah: “Suatu proses pemberian bantuan yang terus-menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang di bimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri dan perwujudan diri, dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungannya.” Sedangkan menurut pandangan para pakar psikologi, pengertian bimbingan adalah sebagai berikut:

- a. Menurut Crow dan Crow, *Guidance* dapat diartikan sebagai bagian yang diberikan oleh seseorang baik pria maupun wanita, yang memiliki pribadi yang baik dan pendidikan yang memadai, kepada seorang individu dari setiap usia untuk menolong dalam mengemudikan kegiatan-kegiatan hidupnya sendiri, membuat pilihannya sendiri dan memikul bebannya sendiri.
- b. Menurut Stoops, bimbingan adalah suatu proses yang terus menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemampuannya secara maksimal dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya, baik bagi dirinya maupun masyarakat.
- c. Menurut Jear dalam *Book of Education* bimbingan adalah suatu proses yang membantu individu melalui usahanya

---

<sup>5</sup> Andi Thahir and Babay Hidriyanti, “Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al-Utrujyyah Kota Karang” 01, no. 2 (2014): 55–66.

sendiri untuk menemukan dan mengembangkan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial.<sup>6</sup>

Dapat disimpulkan, layanan bimbingan belajar adalah layanan bimbingan yang memungkinkan para peserta didik secara memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Makna, tujuan, dan fungsi bimbingan belajar mengacu pada berbagai pengalaman di lapangan yang menunjukkan berbagai kesulitan, permasalahan, dan bahkan kegagalan-kegagalan yang dialami siswa dalam belajar. Hal ini tidak selalu diakibatkan oleh rendahnya intelegensi atau kebodohan siswa, namun kegagalan tersebut terjadi pada siswa yang kurang atau tidak mendapatkan layanan bimbingan yang memadai. Itulah sebabnya eksistensi layanan bimbingan belajar merupakan salah satu bentuk layanan sebagai jawaban penting dalam rangka memberikan keselarasan dalam belajar siswa.<sup>7</sup>

### **1. Fungsi Dan Tujuan Bimbingan Belajar**

Dalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai layanan diciptakan dan diselenggarakan. Dimana layanan yang diadakan itu memberikan manfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak positif terhadap perkembangan yang menjadi fokus dalam bidang layanan tersebut. Suatu layanan dikatakan memiliki fungsi positif jika terdapat kegunaan, manfaat, atau keuntungan yang diberikan. Suatu layanan dapat dikatakan Tidak berfungsi jika tidak memperlihatkan kegunaan ataupun tidak memberikan fungsi atau keuntungan tertentu. Secara umum terdapat

---

<sup>6</sup> Ibid.

<sup>7</sup> Zaenal Abidin, "Layanan Bimbingan Belajar Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Proses Belajar Mengajar" 11, no. 1 (n.d.): 1–12.

empat fungsi yang akan diperoleh dari adanya pelaksanaan layanan bimbingan belajar, diantaranya adalah:

- a. Fungsi pemahaman fungsi yang diperoleh dalam hal ini artinya adalah pemahaman yang dihasilkan oleh layanan bimbingan atas permasalahan orang lain.
- b. Fungsi pencegahan, Pencegahan merupakan suatu upaya mempengaruhi dengan cara yang positif dan bijaksana yang dapat menimbulkan kesulitan atau kerugian sebelum kesulitan itu benar-benar terjadi. Dalam hal ini lingkungan merupakan fokus utama yang harus dipahami, karena lingkungan yang baik akan memberikan pengaruh positif terhadap individu. Misalnya, sarana belajar yang kurang memadai, hubungan guru-murid yang kurang serasi, sarana belajar yang kurang memadai, semuanya akan menimbulkan kesulitan dan kerugian bagi siswa dalam mengembangkan diri secara optimal di sekolah.
- c. Fungsi pengentasan Fungsi pengentasan adalah fungsi yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang baik siswa, karyawan, maupun yang lainnya.
- d. Fungsi pemeliharaan, Fungsi pemeliharaan adalah memelihara segala sesuatu yang baik yang ada pada diri individu, baik yang merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai sebelumnya. Seperti intelegensi yang tinggi, bakat yang istimewa, minat yang menonjol untuk hal-hal yang positif dan produktif, sikap dan kebiasaan yang telah terbina dalam bertindak dan bertingkah laku, cita-cita yang tinggi dan realistis, dan berbagai aspek

positif lainnya dari individu perlu dipertahankan dan dipelihara.<sup>8</sup>

Makna layanan bimbingan belajar (layanan pembelajaran) mengisyaratkan pada tujuan intinya, yaitu memberikan kemungkinan yang seluas-luasnya pada siswa untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, keterampilan dan materi belajar yang sesuai dengan tingkat kecepatan, kesulitan belajar, potensi, dan perkembangan diri siswa. Dengan demikian, fungsi utama dari layanan bimbingan belajar (layanan pembelajaran) adalah fungsi pemeliharaan dan pengembangan bagi siswa di sekolah.<sup>9</sup>

Ada beberapa materi utama layanan bimbingan belajar. Adapun materi yang dapat diakomodir melalui kegiatan layanan bimbingan belajar secara global adalah sebagai berikut.

- 1) Pengenalan siswa yang mengalami masalah (kesulitan) belajar, baik karena kondisi kemampuan, motivasi, dan sikap maupun kebiasaan belajar siswa.
- 2) Pengembangan motivasi, sikap, maupun kebiasaan belajar siswa.
- 3) Pengembangan keterampilan belajar, membaca, mencatat, bertanya, menjawab, dan menulis.
- 4) Pengajaran perbaikan.
- 5) Program pengayaan.<sup>10</sup>

## 2. Prinsip Bimbingan Belajar

Prinsip merupakan paduan hasil kajian teoritik dan kajian lapangan yang digunakan sebagai pedoman pelaksanaan sesuatu yang dimaksudkan. Menurut Van Hoose menjelaskan bahwa prinsip dalam layanan bimbingan belajar adalah:

---

<sup>8</sup> Thahir and Hidriyanti, "Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al-Utrujiyah Kota Karang."

<sup>9</sup> Abidin, "Layanan Bimbingan Belajar Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Proses Belajar Mengajar."

<sup>10</sup> Ibid.

- 1) Bimbingan didasarkan pada keyakinan bahwa dalam diri tiap anak terkandung kebaikan-kebaikan, mempunyai potensi diri dan pendidikan hendaknya mampu membantu anak memanfaatkan potensinya tersebut.
- 2) Bimbingan didasarkan pada ide bahwa setiap anak berbeda dari yang lainnya.
- 3) Bimbingan merupakan bantuan kepada anak-anak dan pemuda dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka agar menjadi pribadi yang sehat.
- 4) Bimbingan merupakan usaha membantu mereka yang memerlukan untuk mencapai apa yang menjadi idaman masyarakat dan kehidupan umumnya.
- 5) Bimbingan adalah pelayanan, yang dilaksanakan oleh tenaga ahli dengan latihan khusus, dan untuk melaksanakan pelayanan bimbingan diperlukan minat pribadi khusus pula.<sup>11</sup>

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Bimbingan Belajar**

Secara global, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat kita bedakan menjadi tiga macam, yakni:

- 1) Faktor internal (faktor dari dalam diri siswa), yakni keadaan/kondisi jasmani dan rohani siswa. Faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri meliputi dua aspek, yakni:
- 2) Aspek fisiologis yakni kondisi umum jasmani yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, yang dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah, apabila disertai pusing kepala berat misalnya, maka dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajarinya tidak berbekas. Untuk dapat

---

<sup>11</sup> Thahir and Hidriyanti, "Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al-Utrujiyah Kota Karang."

mempertahankan jasmani agar tetap bugar, maka siswa sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Selain itu siswa juga dianjurkan memilih pola istirahat dan olahraga ringan yang sedapat mungkin terjadwal secara tetap dan berkesinambungan. Hal ini penting karena kesalahan pola makan-minum dan istirahat akan menimbulkan reaksi yang negatif dan merugikan semangat mental siswa itu sendiri.<sup>12</sup>

- 3) Aspek Psikologis yang meliputi:
  - a) Inteligensi siswa yang pada umumnya dapat diartikan sebagai kemampuan psiko-fisik untuk mereaksi rangsangan atau penyesuaian diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat. Jadi inteligensi sebenarnya bukan persoalan kualitas otak saja, melainkan juga kualitas organ-organ tubuh lainnya.
  - b) Sikap siswa adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespon dengan cara yang relatif tetap terhadap obyek orang, barang dan sebagainya, baik secara positif maupun negatif.
  - c) Bakat siswa secara umum adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang. Dengan demikian sebetulnya setiap orang pasti memiliki bakat dalam arti berpotensi untuk mencapai prestasi sampai ketinggian tertentu sesuai dengan kapasitas masing-masing. Jadi secara global bakat itu mirip dengan inteligensi, karena itu seorang anak yang berinteligensi sangat cerdas (*superior*) atau cerdas luar biasa (*very superior*) disebut juga sebagai *talented child*, yakni anak berbakat.

---

<sup>12</sup> Ibid.

- d) Minat siswa secara sederhana adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat tidak termasuk istilah populer dalam psikologi karena ketergantungannya yang banyak pada faktor-faktor internal lainnya seperti pemusatan perhatian, keingintahuan, motivasi dan kebutuhan.
- e) Motivasi siswa ialah keadaan internal organisme baik manusia ataupun hewan yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu. Dalam hal ini motivasi berarti pemasok daya (*energizer*) untuk bertingkah laku secara terarah.<sup>13</sup>
- 4) Faktor eksternal (faktor dari luar siswa), yakni kondisi lingkungan disekitar siswa. Ada dua aspek, yaitu:
- a) Lingkungan sosial sekolah seperti para guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar siswa disekolah. Para guru yang selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan suri teladan yang baik dan rajin khususnya dalam hal belajar, misalnya rajin membaca dan berdiskusi, dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kegiatan belajar siswa. Yang termasuk lingkungan sosial siswa adalah masyarakat dan tetangga juga teman-teman sepermainan disekitar perkampungan siswa tersebut. Kondisi masyarakat dilingkungan kumuh yang serba kekurangan dan anak-anak penganggur, akan sangat mempengaruhi aktivitas belajar siswa, paling tidak siswa tersebut akan menemukan kesulitan ketika memerlukan teman belajar atau berdiskusi dan meminjam alat-alat belajar tertentu yang kebetulan belum dimilikinya. Lingkungan sosial yang paling banyak mempengaruhi

---

<sup>13</sup> Ibid.

kegiatan belajar ialah orang tua dan keluarga siswa itu sendiri. Sifat-sifat orang tua, praktik pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga, dan demografi keluarga (letak rumah), semuanya dapat memberi dampak baik ataupun buruk terhadap kegiatan belajar dan hasil yang dicapai oleh siswa.

- b) Lingkungan nonsosial yang termasuk dalam faktor lingkungan non sosial ialah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal keluarga siswa dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca, dan waktu belajar yang digunakan siswa.
  - c) Faktor pendekatan belajar (*approach to learning*), yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran. Dapat dipahami sebagai segala cara atau strategi yang digunakan siswa dalam menunjang keefektifan dan efisiensi proses mempelajari materi tertentu. Strategi dalam hal ini berarti seperangkat langkah operasional yang direkayasa sedemikian rupa untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan belajar tertentu.<sup>14</sup>
- 5) Bidang Layanan Bimbingan Belajar

Dalam bidang bimbingan belajar membantu siswa untuk mengembangkan diri, sikap, dan kebiasaan belajar yang baik dan menguasai pengetahuan dan keterampilan merupakan hal yang paling utama. Bimbingan belajar atau akademik ialah bimbingan dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, memilih program studi yang sesuai, dan mengatasi kesulitan yang timbul berkaitan dengan tuntutan – tuntutan di suatu institusi pendidikan.

---

<sup>14</sup> Ibid.

Kekeliruan dalam memilih program studi di tingkat pendidikan menengah dan pendidikan tinggi dapat membawa akibat fatal bagi kehidupan seseorang. Cara-cara belajar yang salah juga dapat berakibat pada penguasaan program studi yang kurang baik.<sup>15</sup>

#### 4. Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Siswa

Siswa dapat berhasil dalam belajar apabila dirinya memiliki keinginan belajar. Keinginan diri merupakan modal internal untuk melakukan aktivitas belajar. Kehadiran siswa ke sekolah merupakan motivasi yang telah dimiliki. Namun demikian, guru mata pelajaran dan guru pembimbing memiliki tugas dan tanggungjawab utama untuk meningkatkan motivasi belajar siswanya secara optimal melalui upaya-upaya:

1. Memperjelas tujuan-tujuan belajar;
2. Menyesuaikan pelajaran dengan kemampuan bakat dan minat siswa;
3. Menciptakan suasana pembelajaran yang menantang, merangsang, dan menyenangkan;
4. Memberikan reward secara tepat dan benar;
5. Menciptakan hubungan yang hangat dan dinamis antara guru dengan siswa, guru pembimbing dengan siswa asuhnya, dan sesama siswa;
6. Menghindarkan siswa dari tekanan dan suasana yang menakutkan, menegangkan, mengecewakan, membingungkan, maupun menjengkelkan.<sup>16</sup>

Sebelum melakukan bimbingan, hendaknya guru atau pembimbing perlu mengetahui secara pasti masalah yang dihadapi oleh siswa dalam bidang studinya. Hal tersebut karena disamping banyaknya

---

<sup>15</sup> Ibid.

<sup>16</sup> Upaya Meningkatkan Layanan Bimbingan Belajar et al., “Upaya Meningkatkan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta Didik,” *Jurnal.Goretanpena.Com*7,no.1(2020): 29–34, <http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE/article/view/455>.

siswa yang berhasil secara baik dalam belajar, dijumpai pula adanya siswa yang gagal, seperti hasil nilai ujian yang kurang baik atau tidak naik kelas. Secara umum siswa yang demikian dipandang sebagai siswa yang mengalami masalah belajar. Akan tetapi secara lebih luas, masalah belajar memiliki bentuk yang beragam, yang pada umumnya dapat digolongkan atas beberapa kelompok, yaitu:

- a. Keterlambatan akademik, yaitu keadaan siswa yang diperkirakan memiliki intelegensi yang cukup tinggi, tetapi tidak dapat memanfaatkan secara optimal.
- b. Kecepatan dalam belajar, yaitu keadaan siswa yang memiliki bakat akademik yang cukup tinggi atau memiliki IQ yang tinggi, tetapi masih memerlukan tugas-tugas khusus untuk memenuhi kebutuhan dan kemampuan yang amat tinggi.
- c. Sangat lambat dalam belajar, yaitu keadaan siswa yang memiliki bakat akademik yang kurang memadai dan perlu dipertimbangkan untuk mendapat pendidikan atau pengajaran khusus.
- d. Kurangnya motivasi dalam belajar, yaitu keadaan siswa yang kurang bersemangat dalam belajar dan seolah-olah tampak bosan malas.
- e. Bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar, yaitu kondisi siswa yang kegiatan belajar sehari-harinya antagonistik dengan yang seharusnya, seperti menunda-nunda tugas, membenci guru, tidak ingin bertannya untuk hal-hal yang tidak diketahui, dan sebagainya.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Thahir and Hidriyanti, "Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al-Utrujiyah Kota Karang."

## 5. Upaya Peningkatan Sikap Dan Kebiasaan Belajar Yang Baik

- a) Sikap dan kebiasaan belajar yang baik merupakan modal awal bagi siswa untuk membangun kualitas proses belajar yang tentunya sangat signifikan menuju prestasi optimal. Mengingat hal ini merupakan faktor fundamental, maka guru pembimbing, guru matapelajaran, dan orangtua memiliki tugas dan kewajiban untuk menumbuhkembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik dengan langkah-langkah:
- b) Mencari dan menemukan motif yang tepat dalam belajar;
- c) Selalu menjaga dan memelihara kondisi kesehatan para siswa, baik kesehatan fisik maupun mentalnya;
- d) Mengatur waktu belajar, baik di sekolah maupun di rumah dengan cara siswa membuat jadwal pelajaran;
- e) Memilih tempat belajar yang kondusif;
- f) Siswa ditekankan bahwa belajar menggunakan sumber-sumber belajar yang banyak (buku-buku teks, kamus, maupun referensi lain yang relevan);
- g) Dilatih untuk bertanya terhadap hal-hal yang tidak diketahui (kepada guru, guru pembimbing, wali kelas, dan teman);
- h) Mengembangkan motivasi dan sikap positif terhadap semua materi yang dipelajari.

Upaya-upaya seperti ini tetap harus dipertahankan untuk menciptakan kualitas proses maupun prestasi belajar-mengajar di sekolah.<sup>18</sup>

### B. Teknik *Self-Instruction*

#### 1. Pengertian Teknik *Self-Instruction*

Teknik *self-instructional* atau teknik instruksi diri merupakan bagian dari pendekatan terapi *cognitive*

---

<sup>18</sup> Abidin, "Layanan Bimbingan Belajar Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Proses Belajar Mengajar."

*behavior modification* yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum pada tahun 1977. *Cognitive behavior modification* merupakan salah satu bentuk dari *cognitive behaviour therapy* yang dikembangkan oleh Aaron Beck sekitar tahun 1960.<sup>19</sup>

Cormier mengungkapkan bahwa teknik *self-instructional* ini merupakan bagian dari teknik *cognitive modelling*. *Cognitive modelling* atau selanjutnya disebut dengan pemodelan kognitif merupakan serangkaian prosedur konselor menampilkan atau memberikan contoh pada konseli untuk dapat mengatakan pada dirinya sendiri saat melakukan suatu hal.<sup>20</sup>

*Self Instruction* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavior therapy*, yang melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsi-onal yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku. Selanjutnya menurut Cormier, pendekatan *cognitive behavior* memiliki beberapa metode antara lain *cognitive restructuring*, *self instruction*, *problem solving*, dll. Dari ketiga metode *cognitive behavior* tersebut, metode *self instruction* memiliki keunggulan, yaitu selain dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, metode ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Individu tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif. Berkaitan dengan usaha untuk meningkatkan *cooperative skills*, metode *self instruction* ini memiliki keunggulan yang dapat dilihat dari beberapa

---

<sup>19</sup> Wikan Putri Larasati et al., “Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction ( Enhancing Self-Esteem through Self-Instruction Method ),” 2012.

<sup>20</sup> Wirda Hanim, “Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan ( Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V Sdn Utan Kayu Utara 01 ) Abstrak” 7, no. 1 (n.d.): 24–47.

pernyataan para tokoh serta penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.<sup>21</sup>

Pada teknik *self instruction* ini, terdapat strategi-strategi kognitif yang bisa digunakan, seperti *self verbalization* atau *self talk* yang bertujuan untuk menuntun seseorang mengatasi masalah yang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Gerald L.Stone bahwa “ *targets of assessment by self instruction to a great variety of performance deficits, depression, low stress tolerance, and social skills inadequacies*”. Menurut Gerald L.Stone, ada beberapa kategori masalah yang mampu diatasi dengan menggunakan teknik *self instruction* yang salah satunya adalah *social skills*, secara spesifik juga termasuk *cooperative skills* yang merupakan sub konstruk dari *social skills*.<sup>22</sup>

Sementara itu, teknik *self instruction* sendiri merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan, yaitu untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku. Dalam hal ini yaitu mengganti pemikiran negatif tentang dirinya sendiri terhadap kurang mampu kerjasama menjadi pemikiran yang positif untuk mengarahkan perilakunya. Penelitian sebelumnya mengenai pengaruh teknik *self instruction* terhadap *cooperative skills* belum dilakukan. Tetapi terdapat penelitian mengenai *self instruction* terhadap variabel yang lain, seperti yang dilakukan Ardhaneswari Habiba meneliti tentang penerapan teknik *self intruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self instruction* pada dasarnya tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> T O Increase et al., “Self-Instructional Training” 2, no. 2 (1982): 259–71.

<sup>22</sup> Ibid.

<sup>23</sup> Ibid.

*Self-instruction* merupakan salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku.<sup>24</sup>

*Self-instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri. Konselor dapat menguji ulang keyakinan siswa terhadap diri mereka dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai pada akhirnya siswa dapat melakukannya untuk diri sendiri.<sup>25</sup>

*Self-Instruction* merupakan suatu teknik dalam pendekatan perilaku kognitif dalam mengubah anggapan individu terhadap situasi yang sulit membuat mereka menjadi lebih baik.

Selain efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, teknik *self instruction* juga telah terbukti efektif digunakan pada berbagai macam populasi, misalnya pada anak yang hiperaktif, membantu mengontrol kemarahan, membantu siswa yang mengalami *learning disability*, dan meningkatkan *self efficacy*. Rath, Sekiguchi dan Taylor & O'Reilly melakukan penelitian di India, Jepang dan Irlandia untuk mengujicobakan keefektifan dari pelatihan *self instruction* pada anak cacat agar bisa meningkatkan *self efficacy* nya, kemudian diperoleh hasil, ternyata *self efficacy* mereka meningkat dengan bertambahnya teman-teman baru dalam pergaulan sosial mereka. Teknik *self instruction* juga digunakan Larmar dalam penelitiannya pada kelompok terapi selama lebih dari 9 minggu untuk melakukan perubahan perilaku yang mengganggu daya

---

<sup>24</sup> Larasati et al., "Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction ( Enhancing Self-Esteem through Self-Instruction Method )."

<sup>25</sup> Hanim, "Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan ( Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V Sdn Utan Kayu Utara 01 ) Abstrak."

konsentrasi siswa yang berusia 12 tahun di SD Brisbane Metropolitan, Queensland, Australia. Hasilnya diperoleh dengan teknik *self instruction*, perilaku yang mengganggu menurun secara signifikan sejalan dengan meningkatnya daya konsentrasi siswa.<sup>26</sup>

Maka, dalam menggunakan teknik *self instruction*, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan agar intervensi yang dilakukan efektif. Prosedur penggunaan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *cooperative skills* diarahkan untuk restrukturisasi sistem berpikir (*core beliefs*) melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga lebih adaptif. Prosedur penggunaan *self instruction* pada awalnya digunakan oleh Meichenbaum dan Goodman untuk menangani anak yang impulsif. Selanjutnya prosedur teknik *self instruction* dapat diadaptasi untuk menangani masalah orang dewasa dengan beragam masalah, salah satunya yaitu *cooperative skills*.<sup>27</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, dapat dikatakan bahwa teknik *self instruction* ini dihipotesakan berpengaruh untuk meningkatkan *cooperative skills* pada mahasiswa, karena metode ini bertujuan untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian-penilaian yang irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri. Dengan intervensi teknik *self instruction* ini, dapat membantu mahasiswa mengubah distorsi-distorsi kognitif tersebut dengan menguji ulang keyakinan mahasiswa dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai mahasiswa mampu melakukannya untuk diri mereka sendiri.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> Ibid.

<sup>27</sup> Ibid.

<sup>28</sup> Ibid.

## 2. Penerapan Teknik *Self-Instruction*

Penerapan Teknik *Self-Instruction* terdapat lima prosedur penerapan teknik *self-instruction* ini:

- a. Konselor menjadi model bagi konseli, pertama memberikan contoh dengan menyuarakan dengan lantang/keras dialog internal konseli dan konseli mengikutinya dengan merefleksikan dialog internal tersebut ke perilaku.
- b. Konseli kemudian mengikuti apa yang sudah dicontohkan konselor, menyuarakan dialog internalnya secara lantang dan keras (*overt*) dan langsung merefleksikannya ke perilaku.
- c. Konseli diinstruksikan untuk mengulang kembali dengan tugas yang sama yaitu menyuarakan kembali dialog internalnya dengan lantang dan keras (*overt*) dan langsung merefleksikannya ke perilaku.
- d. Konseli menyuarakan dialog internalnya secara samar (hanya terdengar olehnya) dan langsung merefleksikannya ke perilaku.
- e. konseli melakukan dengan menginstruksi pada dirinya sendiri yaitu dengan menyuarakan dialog internalnya hanya dalam hatinya saja (*covert*) dan langsung merefleksikan ke perilaku.

Menurut Bryant & Budd teknik *self-instruction* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik *self-instruction* diharapkan siswa mampu melakukan perubahan dari cara berpikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.<sup>29</sup>

### C. Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata lain Motive yang berarti dorongan atau bahasa Inggrisnya *to move*. Motif diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang

---

<sup>29</sup> Increase et al., "Self-Instructional Training"

mendorong untuk berbuat (*driving force*). Motif tidak berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan dengan faktor-faktor lain, baik faktor eksternal, maupun faktor internal. Hal-hal yang mempengaruhi motif disebut motivasi. Michel J. Jucius menyebutkan motivasi sebagai kegiatan memberikan dorongan kepada seseorang atau diri sendiri untuk mengambil suatu tindakan yang dikehendaki.<sup>30</sup>

Motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi juga bisa dalam bentuk usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya.<sup>31</sup>

Motivasi mempunyai peranan strategis dalam aktivitas belajar seseorang. Tidak ada seorang pun yang belajar tanpa motivasi, tidak ada motivasi berarti tidak ada kegiatan belajar. Agar peranan motivasi lebih optimal, maka prinsip-prinsip motivasi dalam belajar tidak hanya diketahui, tetapi juga harus diterangkan dalam aktivitas sehari-hari.<sup>32</sup>

Tiga komponen pokok dalam motivasi, yaitu:

- a. Menggerakkan berarti menimbulkan kekuatan pada individu, memimpin seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu. Misalnya kekuatan dalam hal ingatan, Respon-respon efektif, dan kecenderungan mendapatkan kesenangan.
- b. Mengarahkan atau menyalurkan tingkah laku. Dengan demikian ia menyediakan suatu orientasi tujuan. Tingkah laku individu diarahkan terhadap sesuatu.
- c. Untuk menjaga atau menopang tingkah laku, lingkungan sekitar harus menguatkan intensitas dan arah dorongan-dorongan dan kekuatan-kekuatan individu.<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> Ar-raniry, "Teori-Teori Motivasi."

<sup>31</sup> Ibid.

<sup>32</sup> Ibid.

<sup>33</sup> Andi Thahir, *Psikologi Belajar* (Lampung: AURA, 2017).

## 1. Konsep Motivasi

Konsep motivasi yang dijelaskan oleh suwanto adalah sebagai berikut:

### a. Model Tradisional

Untuk memotivasi pegawai agar gairah kerja meningkat perlu diterapkan sistem insentif dalam bentuk uang atau barang kepada pegawai yang berprestasi.

### b. Model Hubungan Manusia

Untuk memotivasi pegawai agar gairah kerjanya meningkat adalah dengan mengakui kebutuhan sosial mereka dan membuat mereka merasa berguna dan penting.

### c. Model Sumber Daya Manusia

Pegawai dimotivasi oleh banyak faktor, bukan hanya uang atau barang tetapi juga kebutuhan akan pencapaian dan pekerjaan yang berarti.<sup>34</sup>

## 2. Jenis - Jenis Motivasi

### a. Motivasi Intrinsik

Yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sebagai contoh seseorang yang senang membaca, tidak usah ada yang menyuruh atau mendorongnya, ia sudah rajin mencari buku-buku untuk dibacanya. Kemudian kalau dilihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukannya (misalnya kegiatan belajar), maka yang dimaksud dengan motivasi intrinsik ini adalah ingin mencapai tujuan yang terkandung di dalam perbuatan belajar itu sendiri.<sup>35</sup>

Sebagai contoh konkrit, seorang siswa itu melakukan belajar, karena betul-betul ingin mendapat

---

<sup>34</sup> Ar-raniry, "Teori-Teori Motivasi."

<sup>35</sup> Ibid.

pengetahuan, nilai atau keterampilan agar dapat berubah tingkah lakunya secara konstruktif, tidak karena tujuan yang lain-lain. “*intrinsic motivations are inherent in the learning situations and meet pupil-needs and purposes*”. Itulah sebabnya motivasi intrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan suatu dorongan dari dalam diri dan secara mutlak berkait dengan aktivitas belajarnya. Seperti tadi dicontohkan bahwa seorang belajar, memang benar-benar ingin mengetahui segala sesuatunya, bukan karena ingin pujian atau ganjaran.<sup>36</sup>

b. Motivasi Eksterinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Sebagai contoh itu seseorang itu belajar, karena tahu besok paginya akan ujian dengan harapan akan mendapatkan nilai baik, sehingga akan dipuji oleh pacarnya, atau temannya. Jadi yang penting bukan karena belajar ingin mengetahui sesuatu, tetapi ingin mendapatkan nilai yang baik, atau agar mendapat hadiah. Jadi kalau dilihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukannya, tidak secara langsung bergayut dengan esensi apa yang dilakukannya itu. Oleh karena itu motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar.<sup>37</sup>

3. Atribusi Teori

Menurut Wexley Dan Yukl Motivasi Adalah Pemberian Atau Penimbulkan Motif, dapat pula diartikan hal atau keadaan menjadi motif. Sedangkan Menurut Mitchell Motivasi mewakili proses-proses psikologikal, yang

---

<sup>36</sup> Ibid.

<sup>37</sup> Ibid.

menyebabkan timbulnya, diarahkannya, dan terjadinya persistensi kegiatan-kegiatan sukarela (volunter) yang diarahkan ke tujuan tertentu.<sup>38</sup>

Morgan Mengemukakan Bahwa Motivasi bertalian dengan tiga hal yang sekaligus merupakan aspek-aspek dari motivasi. Ketiga hal tersebut adalah keadaan yang mendorong tingkah laku (*Motivating State*), tingkah laku yang di dorong oleh keadaan tersebut (*Motivating Behavior*), dan tujuan dari pada tingkah laku tersebut (*goals or ends of such behavior*). McDonald mendefinisikan motivasi sebagai perubahan tenaga di dalam diri seseorang yang di tandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi mencapai tujuan.<sup>39</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah sesuatu energi yang aktif yang membuat atau menimbulkan suatu perubahan pada diri seseorang yang terlihat pada kejiwaan, Perasaan, dan juga emosi, sehingga mendorong individu untuk bertindak atau melakukan sesuatu dikarenakan adanya tujuan, kebutuhan, atau keinginan yang harus terpuaskan.

#### **D. Penelitian Relevan**

Peneliti sebelumnya juga di lakukan oleh Riska Ulantika yang salah satunya merupakan alumni Jurusan bimbingan konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Dalam Mengurangi Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Mts Mathla’UL Anwar Bandar Lampung”** bertujuan untuk mengetahui keefektifitas *Self-Instruction*.

Peneliti sebelumnya juga di lakukan oleh Nofriansyah yang salah satunya merupakan alumni Jurusan

---

<sup>38</sup> Ibid.

<sup>39</sup> Ibid.

bimbingan konseling universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul **“Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”** bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar peserta didik setelah diberikan Teknik *Self-Instruction*.



## DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, Zaenal. "Layanan Bimbingan Belajar Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Proses Belajar Mengajar" 11, no. 1 (n.d.): 1–12.
- . "MOTIVASI DALAM STRATEGI PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN ' ARCS,'" 2003, 143–55.
- Ar-raniry, Universitas Islam Negeri. "TEORI-TEORI MOTIVASI" 1, no. 83 (2015): 1–11.
- Hanim, Wirda. "PENGARUH TEKNIK SELF-INSTRUCTIONAL DALAM LAYANAN ( Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V Sdn Utan Kayu Utara 01 ) Abstrak" 7, no. 1 (n.d.): 24–47.
- Hasil, Meningkatkan, and Belajar Siswa. "Minat Dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa," no. 10 (2008): 11–21.
- Horner, Robert H., Edward G. Carr, James Halle, Gail Mcgee, Samuel Odom, and Mark Wolery. "The Use of Single-Subject Research to Identify Evidence-Based Practice in Special Education." *Exceptional Children* 71, no. 2 (2005): 165–79. <https://doi.org/10.1177/001440290507100203>.
- Increase, T O, Independent Work Performance, I N Preschoolers, Lorrie E Bryant, and Karen S Budd. "Self-Instructional Training" 2, no. 2 (1982): 259–71.
- Larasati, Wikan Putri, Fakultas Psikologi, Program Studi, Psikologi Profesi, Peminatan Psikologi Pendidikan, and Universitas Indonesia. "MENINGKATKAN SELF-ESTEEM MELALUI METODE SELF-INSTRUCTION ( Enhancing Self-Esteem through Self-Instruction Method )," 2012.
- Lovaas, O. Ivar. "Tratamiento Conductual y Funcionamiento Educativo e Intelectual Normal En Niños Autistas." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55, no. 1 (1987): 3–9. <http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/DISCAPACIDADES/TGD-TEA/TGD - TEA - AUTISMO/INTERVENCION/terapia ABA/Tratamiento conductual y funcionamiento educativo e intelectual normal en ninyos autistas - Lovaas - articulo.pdf>.

Mapeasse, Muh Yusuf. “PENGARUH CARA DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PROGRAMMABLE LOGIC CONTROLLER ( PLC ) SISWA KELAS III JURUSAN LISTRIK SMK NEGERI 5 MAKASSAR” 1 (2010): 1–6.

Meningkatkan Layanan Bimbingan Belajar, Upaya, Untuk Meningkatkan, Aktivitas Belajar, Peserta Didik, Sukarlo Manik, Smp Negeri, Sei Kepayang, and Kab Asahan. “Upaya Meningkatkan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta Didik.” *Jurnal.Goretanpena.Com* 7, no. 1 (2020): 29–34.  
<http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE/article/view/455>.

Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. “Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal,” n.d.

Thahir, Andi. *Psikologi Belajar*. Lampung: AURA, 2017.

Thahir, Andi, and Babay Hidriyanti. “Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al-Utrujyiyah Kota Karang” 01, no. 2 (2014): 55–66.

