# PENGARUH PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan S1 (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam.


**Oleh:**

**DARA PERMATASARI**

**NPM : 1711080027**


**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**


**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**
**RADEN INTANLAMPUNG**



**1444 H / 2022 M**

# PENGARUH PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan S1 (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam.


**Oleh:**

**DARA PERMATASARI**

**NPM : 1711080027**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


**Pembimbing I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

**Pembimbing II : Busmayaril, S. Ag, M. Ed**


**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**
**RADEN INTAN LAMPUNG**
**1444 H / 2021 M**

# ABSTRAK

Penelitian pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung ini dilatar belakangi oleh sering munculnya permasalahan motivasi belajar pada peserta didik. Maka dari itu peneliti ingin mengamati Pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap motivasi belajar pada peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperiment design one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini berfokus pada Pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meninggkatkan motivasi belajar pada peserta didik. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI yang berjumlah 8 peserta didik yang memiliki permasalahan rendahnya motivasi belajar. Dengan teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan tehnik *self management* dalam meningkatan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil pretest dan posttest yang telah dikalukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji Wilcoxon Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 529 dengan skor rata-rata sebesar 66,13. Kemudian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *management*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan insrument yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 906 dengan skor rata-rata 113.3. 6. Diketahui bahwa nilai z hitung lebih besar dari z tabel. z hitung yaitu sebesar 2,527 > 0,2190 dan juga diperoleh nilai signifikan 0,012 dimana nilai tersebut lebih kecil dari rtabel signifikasi 0.05 maka Ha diterima dan Ho ditolak sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* berpengaruh positif terhadap motivasi belajar pada peserta didik.

**Kata Kunci: *Self Management,* Konseling Kelompok,Motivasi belajar.**

## *ABSTRACT*

*Research on the effect of implementing group counseling services with self-management techniques in increasing learning motivation in class XI students at SMA Negeri 4 Bandar Lampung is motivated by the frequent emergence of learning motivation problems in students. Therefore, researchers want to observe the effect of implementing group counseling services with self-management techniques on students' learning motivation. The purpose of this study was to determine the effect of implementing group counseling services with self-management techniques in increasing learning motivation in class XI students of SMA Negeri 4 Bandar Lampung.*

*This study uses data collection techniques in the form of questionnaires, interviews and observations. The approach in this study is a quantitative approach with a pre-experimental research design, one group pretest-posttest design. This study focuses on the effect of implementing group counseling services with self-management techniques in increasing student motivation to learn. The sample in this study were students of class XI, totaling 8 students who had problems with low learning motivation. The sampling technique used is purposive sampling.*

*Based on the results of the study, it shows that the implementation of group counseling services with self-management techniques in increasing learning motivation in class XI students at SMA Negeri 4 Bandar Lampung has an effect and changes for the better for students. This has been proven by the results of the pretest and posttest that have been carried out before and after service delivery based on data analysis using the Wilcoxon test. And the results of the pretest using an instrument in the form of a questionnaire, students get a score of 529 with an average score of 66.13. Then after getting group counseling services using management techniques, students were given a posttest using the same instrument in the form of a questionnaire and got a score of 906 with an average score of 113.3. 6. It is known that the calculated z value is greater than the z table. z count that is equal to 2.527 > 0.2190 and also obtained a significant value of 0.012 where the value is smaller than the significance rtable of 0.05 then Ha is accepted and Ho is rejected so from this study it can be concluded that group counseling services using self-management techniques have a positive effect on learning motivation in students. learners.*



***Keywords: Self Management, Group Counseling, Learning motivation.***

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

| | |
|---|---|
| Nama | : Dara Permatasari |
| NPM | : 1711080027 |
| Jurusan/Prodi | : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam |
| Fakultas | :Tarbiyah dan Pendidikan |

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021 / 2022**" adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 12 April 2022
Penulis,

**Dara Permatasari**
NPM 1711080027

**KEMENTERIAN AGAMA**
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**
**RADEN INTAN LAMPUNG**
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**
*Jl. Let.Kol.H. Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721)703260*

# PERSETUJUAN

| | | |
|---|---|---|
| **Judul Skripsi** | : | **Pengaruh Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan *Teknik Self Management* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik Kela XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung** |
| **Nama** | : | **Dara Permatasari** |
| **NPM** | : | **1711080027** |
| **Program Studi** | : | **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam** |
| **Fakultas** | : | **Tarbiyah dan Keguruan** |

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

| **Pembimbing I** | **Pembimbing II** |
|---|---|
| **Dr. H. Yahya AD, M.Pd** | **Busmayaril, S.Ag.,M.Ed.** |
| **NIP. 195909201987031003** | **NIP.201408091 9850610135** |

**Mengetahui**
**Ketua Jurusan BKPI**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I**
**NIP.197907012009011014**

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"Pengaruh Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan *Teknik Self Management* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik Kela XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung"** disusun oleh **Dara Permatasari,** NPM: **1711080027,** Program Studi **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,** Telah Di Ujikan Dalam Sidang Munaqosyah Di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada hari/tanggal: Selasa 13 September 2022

**TIM PENGUJI**

**Ketua** : **Dr. Oki Dermawan, M.Pd.** (.....)

**Sekretaris** : **Tika Febriani, M.Pd** (.....)

**Penguji Utama** : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I** (.....)

**Penguji Pendamping I** : **Dr. H. Yahya AD, M.Pd** (.....)

**Penguji Pendamping II** : **Busmayaril, S.Ag., M.Ed.** (.....)

**Mengetahui,**
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**
**NIP. 196402281988032002**

**MOTTO**

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾

فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

*Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsuny. Maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal(nya (An-Naziat 40-41))*[1]

[1] Al-Quran dan Terjemahnya, Diponegoro, Bandung.

## PERSEMBAHAN

Teriring do‟a dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah hidup ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, aku persembahkan karya skripsi ini kepada :

1. Kepada kedua orang tuaku, bapak Rahmat dan Ibu Titis Nunyai atas segala do‟a, usaha, nasihat, motivasi, dan kesabaran yang selalu tercurahkan dengan ikhlas demi keberhasilan dan kesuksesanku.
2. Kepada seluruh keluarga besar terimakasih atas dukungan yang selalu diberikan.
4. Kepada seluruh keluarga besar yag selalu memberikan motivasi dan dukungannya.
5. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 08 November 1999 di Tanjung Karang, KecamatanTanjung Karang, Bandar Lampung. Penulis adalah anak satu-satunya dari pernikahan bapak Rahmat dan Ibu Titis Nunyai.

Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang TK Sandi Putra, SD Negeri 1 Tanjung Agung , kemudian SMP Nusantara , selanjutnya SMA Perintis Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Selanjutnya, pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) Way Hui, Kecamatan Jati Agung, Lampung Selatan. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

# KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan member semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Dr. Yahya AD, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran &kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Busmayaril, S. Ag, M. Ed selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Bapak Subagiyo S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 4 Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan


x

penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Bapak Dian Toberi Sugiarta S.Pd yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;

8. Ayah dan Ibu, serta seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas semangat, dukungan dan doa kalian semua;
9. Teman-teman bimbingan dan konseling pendidikan islam kelas B angkatan 2017.
10. Almamaterku tercinta.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

*Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Bandar Lampung, April 2022
Penulis,

**Dara Permatasari**
NPM 1711080027

# DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL** ..... **i**
**ABSTRAK** ..... **ii**
**SURAT PERNYATAAN** ..... **iv**
**PERSETUJUAN PEMBIMBING** ..... **v**
**PENGESAHAN** ..... **vi**
**MOTTO** ..... **vii**
**PERSEMBAHAN** ..... **viii**
**RIWAYAT HIDUP** ..... **ix**
**KATA PENGANTAR** ..... **x**
**DAFTAR ISI** ..... **xii**
**DAFTAR TABEL** ..... **xiii**
**DAFTAR GAMBAR** ..... **xiv**
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **xv**

**BAB 1 PENDAHULUAN**
A. Penegasan Judul ..... 1
B. Latar Belakang Masalah ..... 2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah ..... 10
D. Rumusan Masalah ..... 10
E. Tujuan Penelitian ..... 10
F. Manfaat Penelitian ..... 11
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan ..... 11
H. Sistematika Penulisan ..... 11

**BAB II LANDASAN TEORI**
A. Layanan Bimbingan dan Konseling ..... 17
1. Pengertian Konseling Kelompok ..... 17
2. Tujuan Konseling Kelompok ..... 18
3. Manfaat Konseling Kelompok ..... 20

4. Komponen Konseling Kelompok ..... 21
5. Asas-asak Konseling Kelompok ..... 22
6. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok ..... 22
7. Tahap-Tahap Konseling Kelompok ..... 24
B. *Self Management* ..... 26
1. Pengertian *Self Management* ..... 26
2. Teknik Konseling *Self Management* ..... 27
3. Tujuan *Self Management* ..... 28
4. Manfaat *Self Management* ..... 29
5. Tahapan *Self Management* ..... 29
C. Motivasi Belajar ..... 31
1. Pengertian Motivasi Belajar ..... 31
2. Ciri-ciri Motivasi Belajar ..... 34
3. Fungsi Motivasi Belajar ..... 36
4. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar ..... 36
5. Prinsip Motivasi Belajar ..... 37
6. Peran Motivasi Belajar ..... 37
7. Upaya Motivasi Belajar ..... 38
8. Pengajuan Hipotesis ..... 39
9. Kerangka Berfikir ..... 41

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Waktu dan Tempat Penelitian ..... 43
B. Pendekatan, Jenis Penelitian dan Desain Penelitian ..... 43
C. Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengumpulan Data ..... 46
D. Tehnik Analisi Data ..... 50
E. Definis Operasional Variabel ..... 51
F. Instrumen Penelitian ..... 53
G. Uji Validasi dan Reliabilitas Angket ..... 57

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian ..... 61
B. Data Hasil ..... 69
C. Data Deskripsi (Posttest) ..... 73
D. Pembahasan ..... 78
E. Keterbatasan penelitian ..... 78

**BAB V PENUTUP**
A. Kesimpulan ..... 81
B. Saran. ..... 81

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Penegasan Judul

Penulis memandang perlu membatasi judul penelitian ini untuk menghindari kekeliruan pemahaman dan penafsiran terhadap isi dan maksud judul penelitian ini "Pengaruh Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung" agar diperoleh pemikiran yang terarah, sebagaimana yang diharapkan dalam pembahasan penelitian ini, maka penulis membatasi judul penelitian ini.

### 1. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi masalah.[1]

### 2. Teknik *Self Management*

*Self management* adalah teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu tersebut dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri.[2]

### 3. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah suatu dorongan yang ada pada seseorang berhubungan dengan prestasi, yaitu dorongan untuk menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi rintangan-rintangan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi,

---

[1] Amdani Sarjun,Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingandan Konseling Sekolah Menengah Atas(Jakarta:2016), h. 1

[2] Nuraini, Anwar, and Aminah, "Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Di Smp Negeri 4 Murung Pudak."

bersaing melalui usaha-usaha untuk melebihi perbuatan di masa lalu serta untuk mengungguli perbuatan orang lain.[3]

**4. Peserta Didik**

Individu yang mendapat pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasaan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya.

## B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan dasar penting dalam melanjutkan kehidupan bagi manusia karena dengan pendidikan manusia yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, yang tadinya tidak bisa menjadi bisa sehingga pendidikan harus dimulai dari sejak dini. Pendidikan juga memiliki fungsi dalam membentuk akhlak dan prilaku manusia sehingga tidak heran banyak orang tua yang benar-benar fokus terhadap pendidikan anaknya dari sejak kecil sudah direncankan dengan harapan anak akan tumbuh menjadi anak cerdas yang memilki akhlak terpuji dan bermanfaat bagi agama, sesama, orang tua, masyarakat luas, tentunya bagi bangsa dan negara tanah air Indonesia. Jika kita lihat pendidikan merupakan sebuah upaya sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, atau latihan bagi peranya dimasa yang akan datang.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قِيلَ لَكُمۡ تَفَسَّحُواْ فِي ٱلۡمَجَٰلِسِ
فَٱفۡسَحُواْ يَفۡسَحِ ٱللَّهُ لَكُمۡۖ وَإِذَا قِيلَ ٱنشُزُواْ فَٱنشُزُواْ يَرۡفَعِ

[3] Kartini, Rohaeti, and Fatimah, "Gambaran Motivasi Belajar Peserta Didik Saat Pandemi Covid 19."

ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمۡ وَٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلۡعِلۡمَ دَرَجَٰتٖۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعۡمَلُونَ خَبِيرٞ ١١

**Artinya**: *Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan:"Berdirilah kamu",maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan*

Al Mujadilah ayat 11 menjelaskan bahwa pentingnya menuntut ilmu. Ilmu didapatkan dari proses pendidikan. Artinya dapat dikatakan bahwa kita sebagai umat nabi muhammad SAW diwajibkan untuk memperoleh pendidikan demi keberlangsungan hidup sebagai khalifah Allah SWT dimuka bumi. Allah menjanjikan bahwa akan meninggikan derajat bagi hambanya yang mau menuntul ilmu.

Menurut *Jhon Dewqy* pendidikan merupakan suatu proses pembentukan kemampuan dasar yang fundamental menyangkut kemampuan *intelektual* (daya pikir) maupun *emosiaonal* (daya perasaan) yang menuju kearah perilaku manusia.[4] Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu ikhtiar manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai dan kebudayaan yang ada dalam masyarakat. Dalam masyarkat yang peradabannya sangat sederhana sekalipun telah ada proses pendidikan Selama ini pengertian, tujuan, dan bahkan evaluasi pendidikan hampir selalu dibatasi oleh tembok sekolah tanpa diusahakan untuk dibuka lebar sehingga pendidikan dapat berlangsung kapan saja. Sistem

[4]Abbas, "Hakekat Pendidikan Menurut Pakar Pendidikan (Studi Tentang Persamaan Dan Perbedaan Makna)."H. 6

pendidikan yang dikotomis seperti hanya akan membentuk anak didik yang mungkin cerdas, namun keluarga bermoral mereka akan melakukan tindakan apa saja, termasuk tindakan amoral, tanpa ada perasaan bersalah atau berdosa ini tentu saja sangat ironis dan tidak boleh dibiarkan. [5] dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai dan kebudayaan yang ada dalam masyarakat. pendidikan berperan sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia mewujudkan keinginan atau cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Dijelaskan juga dalam Q.S. Al-Alaq : 1-5

ٱقۡرَأۡ بِٱسۡمِ رَبِّكَ ٱلَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ ٱلۡإِنسَٰنَ مِنۡ عَلَقٍ ﴿٢﴾
ٱقۡرَأۡ وَرَبُّكَ ٱلۡأَكۡرَمُ ﴿٣﴾ ٱلَّذِي عَلَّمَ بِٱلۡقَلَمِ ﴿٤﴾
عَلَّمَ ٱلۡإِنسَٰنَ مَا لَمۡ يَعۡلَمۡ ﴿٥﴾

**Artinya**: *Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, Dia Telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya*.(Q.S. Al-Alaq : 1-5).

Dalam surah ini dijelaskan Allah SWT menciptakan manusia dari segumpal darah dan memerintahkan umat Islam untuk mencari tahu siapa penciptanya dan memuliakan-Nya dengan segala kemampuan. Tak hanya itu, manusia diwajibkan untuk senantiasa selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah SWT. Dari penjelasan di atas dapat

[5] Roqib., *Ilmu Pendidikan Islam Pengembangan Integratif Di Sekolah, Keluarga, Dan Masyarakat*.h.15

disimpulkan bahwa sebagai manusia yang diciptakan oleh Allah SWT dari segumpal darah kita harus bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah SWT karena sebagai manusia kita diciptakan Allah dengan akal dan kemampuan yang luarbiasa sehingga sebagai wujud rasa syukur kita kepada Allah maka dari itu kita harus terus belajar (membaca) dan melanjutkan pendidikan karena dengan begitu yang semula kita kita tidak tahu menjadi tahu atas karunia Allah SWT. Maka dari itu sebagai menusia sebaiknya kita terus belajar dan melanjutkan pendidikan karena sudah dijelaskan Q.S. Al-Alaq : 1-5 dan itu merupakan perintah Allah SWT.

Pada proses pendidikan disekolah tentu saja tidak bisa lepas dari berbagai hambatan-hambatan yang terjadi salah satunya adalah rendahnya motivasi belajar pada peserta didik. jika terjadi hal seperti ini tentu saja akan menjadi hambatan belajar bagi peserta didik ketika peserta didik kehilangan motivasi belajar atau dapat dikatakan motivasi belajar peserta didik rendah maka peserta didik tidak akan mampu mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik, terlambat dalam mengumpulkan tugas, kesulitan memahami materi bahkan malas untuk mengikuti pelajaran begitupun sebaliknya jika peserta didik memiliki motivasi belajar yang baik maka peserta didik akan mampu menjalani pembelajaran di sekolah dengan baik pula sehingga dengan begitu peserta didik akan memiliki jiwa kompetitif untuk meraih prestasi disekolah. Rendahnya motivasi belajar dapat menyebabkan seorang anak mendapatkan prestasi yang rendah pula. Motivasi rendah yaitu malas belajar, malas mencatat, malas mengerjakan tugas, masuk kelas telambat, tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak ada keinginan untuk mengetahui pelajaran, tidak peduli dengan nilainya dan tidak ada rasa

semangat di dalam kelas, membuat gaduh di kelas, dan lain-lain.[6]

Pada tahun 2021 peserta didik sudah melaksanakan sekolah tatap muka dan tidak diberlakukan lagi belajar secara daring hal ini tentu saja hal yang menggembirakan bagi sebagian peserta didik namun tidak bagi peserta didik yang mengalami rendahnya motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang aktivitas belajar peserta didik agar peserta didik semangat dan mampu mengerjakan semua tugas dan segala aktivitas belajar dapat berjalan dengan baik dan menyenangkan selain dari itu motivasi belajar juga sangat berpengaruh terhadap hasil dan prestasi belajar peserta didik. dapat dikatakan jika peserta didik mengalami penurunanan motivasi belajar maka berkemungkinan besar prestasi belajarnya pun akan menurun. Sebelum diberlakukan pembelajaran tatap muka peserta didik melakukan pembelajaran daring atau online dikarenakan wabah pandemi Covid-19 yang mengharuskan peserta didik mau tidak mau melaksanakan pembelajaran dari rumah dan hal ini menjadi salah satu penyebab menurunnya motivasi belajar.

Ada beberapa faktor yang menyebakan motivasi belajar rendah pada peserta didik yaitu adanya kesulitan dalam belajar, tidak memiliki tujuan yang pasti, kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang diajarkan, jenuh dalam belajar, dan membolos ketika jam pelajaran dimulai. Tidak hanya itu, faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi yaitu karena guru menggunakan metode pengajaran yang tidak sesuai sehingga peserta didik merasa bosan dalam mengikuti proses belajar mengajar. Dalam hal ini diperlukan layanan bimbingan konseling untuk menghadapi masalah tersebut seperti layanan konseling kelompok, karena layanan ini bersifat efesien juga secara tidak langsung bisa menambahkan motivasi belajar karena bisa belajar bersama

[6] Nuraini, Anwar, and Aminah, "Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Di SMP Negeri 4 Murung Pudak."

dengan peserta didik lainnya. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada klien (siswa) untuk memecahkan masalah yang dihadapi dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam layanan konseling kelompok digunakan pendekatan interaksional, karena pendekatan ini menitikberatkan pada suatu interaksi atau hubungan timbal balik antara anggota dan pemimpin kelompok atau sebaliknya. tujuan interaksi yaitu untuk memecahkan masalah yang dihadapi secara bersama dan belajar mendengarkan secara aktif, serta memperhatikan secara sungguh sungguh terhadap anggota yang lain. [7]

Maka dari itu pentingnya peran guru bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik sehingga peserta didik dapat meraih prestasi disekolah begitupun sebaliknya jika guru bimbingan dan konseling terus membiarkan peserta didik memilki hambatan atau rendah motivasi belajarnya maka peserta didik akan mengalami malas, jenuh, bosan, sulit memahami materi yang dijelaskan guru, terlambat bahkan tidak mengumpulkan tugas yang diberikan guru mata pelajaran sehingga dengan begitu akan mempengaruhi prestasi belajar peserta didik disekolah dan juga peserta didik akan kehilngan jiwa kompetitif dalam meraih prestasi disekolah.

Peneliti menerapkan layanan konseling kelompok karena konseling kelompok dirasa sangat tepat dalam mengatasi masalah ini yaitu motivasi belajar yang rendah. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dimana peserta didik saling memberikan pendapat dan masukan sehingga dengan begitu bisa sama-sama belajar atas apa yang dialami anggota kelompok satu dengan anggota kelompok lain, apalagi temen sebaya kebanyakan peserta didik percaya dengan teman sebaya, peserta didik juga mudah memahami satu sama lain karena peserta didik satu sekolah, dengan umur yang sama sehingga dapat dengan mudah pada

[7] Ibid.

penerapan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi masalah. Kemudian peneliti menerapkan teknik sel management dan memang sudah sangat tepat untuk membantu permasalahan motivasi belajar yang rendah. Self management adalah teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu tersebut dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri.[8]

Motivasi belajar adalah suatu dorongan yang ada pada seseorang berhubungan dengan prestasi, yaitu dorongan untuk menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi rintangan-rintangan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha-usaha untuk melebihi perbuatan di masa lalu serta untuk mengungguli perbuatan orang lain.[9]

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Bandar Lampung pada saat penelitian tanggal 23 September 2021 guru bimbingan dan konseling mengatakan:

> "Di SMA Negeri 4 Bandar Lampung ini memang ada beberapa peserta didik yang mengalami masalah rendahnya motivasi belajar dan hal ini wajar karena sejak pandemi guru mata pelajaran mengalami keterbatasan dalam menyampaikan materi , guru mata pelajaran hanya memberikan tugas dan memberikan perintah membaca kepada peserta didik tentu saja hal ini banyak berpengaruh kepada peserta didik, peserta didik sulit bahkan tidak memahami pelajaran yang diberikan, bosan, jenuh karena metode pembelajaran daring yang monoton karena banyak sekali kendala. Memang saat ini sudah masuk tatap muka namun ini

[8] Ibid.

[9] Kartini, Rohaeti, and Fatimah, "Gambaran Motivasi Belajar Peserta Didik Saat Pandemi Covid 19."

justru tantangan yang baru lagi bagi peserta didik karena harus menyesuaikan kembali kemudian dari awal pembelajaran daring kesulitan memahami materi yang diberikan guru sekarng makin sulit karena dari dasarnya disampaikan pada saar daring sehingga peserta didik harus mengejar ketertinggalan, dan hal ini lah yang menyebabkan motivasi belajar peserta didik rendah bahkan hilang."[10]

Maka berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 6 Bandar Lampung terdapat 8 peserta didik yang teridentifikasi mengalami masalah motivasi belajar yang rendah. Adapun kedelapan peserta didik tersebut sebagai berikut:

**Tabel 1.1**
**Data Peserta Didik Yang Memiliki Masalah Motivasi Belajar**
**SMA Negeri 4 Bandar Lampung**

| No | Nama | Indikator | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Kurang adanya hasrat dan keinginan berhasil | Kurang adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar | Kurang adanya harapan dan cita-cita masa depan | Kurang adanya penghargaan dalam belajar | Kurang adanya kegiatan yang menarik dalam belajar | Kurang adanya lingkungan belajar yang kondusif |
| **1** | **AA** | √ | | √ | √ | | √ |
| **2** | **DB** | | √ | | | √ | √ |
| **3** | **CT** | | | √ | | | |
| **4** | **CY** | √ | | | √ | √ | √ |
| **5** | **SA** | | | √ | | | √ |
| **6** | **DS** | | √ | | | √ | √ |
| **7** | **DP** | √ | √ | √ | | | √ |
| **8** | **BN** | | √ | √ | | √ | √ |

Sumber : Wawancara guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Bandar Lampung

[10] Hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 4 Bandar Lampung pada tanggal 23 Agustus 2021

## C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dapat di identifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat 3 peserta didik yang diduga kurang adanya hasrat dan keinginan berhasil di SMA Negeri 4 Bandar Lampung
2. Terdapat 4 peserta didik yang diduga kurang adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar di SMA Negeri 4 Bandar Lampung
3. Terdapat 5 peserta didik yang diduga kurang adanya harapan dan cita-cita masa depan di SMA Negeri 4 Bandar Lampung
4. Terdapat 2 peserta didik yang diduga kurang adanya penghargaan dalam belajar di SMA Negeri 4 Bandar Lampung
5. Terdapat 4 peserta didik yang diduga kurang adanya kegiatan yang menarik dalam belajar di SMA Negeri 4 Bandar Lampung
6. Terdapat 6 peserta didik yang diduga kurang adanya lingkungan belajar yang kondusif di SMA Negeri 4 Bandar Lampung

## D. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas,.maka perlu dibatasi masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan motivasi belajar pada peserta didik di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

## E. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 4 Bandar Lampung?

## F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

## G. Manfaat Penelitian

**1.** Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau panduan dalam penelitian selanjutnya khususnya terkait pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 4 Bandar Lampung

**2.** Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Untuk dijadikan pedoman dalam menanggulangi masalah motivasi belajar pada peserta didik.

b. Bagi masyarakat

Untuk dapat membantu masyarakat dalam mengantisipasi kemungkinan terjadinya motivasi belajar yang rendah terhadap remaja atau peserta didik dilingkungan sekitar.

c. Bagi orang tua

Sebagai acuan bagi orang tua bagaimana berupaya agar anaknya tidak mengalami masalah motivasi belajar yang rendah.

## H. Kajian Penelitan Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki siwi wulandar dkk yang berjudul “Layanan Bimbingan Konseling

Menggunakan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19“. Motivasi merupakan dorongan, keinginan, dan hasrat yang membuat individu melakukan kegiatan, salah satunya adalah motivasi belajar. Apabila motivasi tersebut memiliki keinginan yang kuat maka ketekunan dalam belajarnya akan semakin meningkat, namun apabila semakin lemah maka ketekunan dalam belajarnya akan menurun. Pemberian motivasi belajar sendiri memiliki prisnsip dan konsep yaitu mengutamakan suasana yang menyenangkan dalam belajar. Proses dan konsep yang menyenangkan akan membantu peserta didik lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang akan diberikan. Pembelajaran individu memiliki tanggung jawab yaitu individu akan berinteraksi dengan menggunakan semua alat indranya dalam menangkap dan menerima.[11]

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rosa Siti Roseha Nuraini dkk yang berjudul “Peningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Di SMP Negeri 4 Murung Pudak“. Melalui penelitian ini dengan harapan agar dapat mengetahui seberapa besar situasi motivasi malas belajar siswa sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam meningkatkan motivasi malas belajar siswa di SMP Negeri 4 Murung Pudak. Metode penelitian ini, yaitu menggunakan desain peneliti *pre experimental design dalam desain one group pre test and post test.* Proses analisis data yaitu menganalisis data yang sudah terkumpul dengan menggunakan perhitungan analisis statistik non parametrik uji wilcoxon dan analisis deskriptif persentase. Dalam penelitian ini populasi yaitu keseluruh siswa pada kelas VIII di SMP Negeri 4 Murung

[11] Wulandari, Aini, and Muhid, “Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling Mengunakan Teknik *Self-Management* Meningkatkan Motivasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19”

Pudak yang berjumlah 20 siswa. Subjek pada penelitian ini tertuju pada siswa di kelas VIII SMP Negeri 4 Murung Pudak. Teknik sampling purposive, penelitian menggunakan teknik angket, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus yakni uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -3.920 dengan p value (Asymp). Sig 2 tailed) sebesar 0,000 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga dapat ditarik keputusan dari hipotesis yakni dengan rumus H1 diterima atau yang artinya adanya perbedaan yang bermakna diantara kelompok pada hasil sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok teknik *self-management.*[12]

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Putu Indryaningsih dkk yang berjudul "Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 SMP Negeri 4 Singaraja". Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja. Penelitian ini termasuk penelitian tindakan bimbingan dan konseling (*Action Research in Counselling*). Subjek penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014 yang memiliki motivasi belajar dengan kategori rendah. Data motivasi belajar siswa dikumpulkan dengan metode kuesioner sebagai data utama, kemudian metode buku harian dan observasi sebagai pendukung. Dalam satu siklus dilaksanakan 4 bidang bimbingan yaitu klasikal, bimbingan kelompok, konseling Kelompok dan konseling individu. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi belajar siswa yang rendah dapat ditingkatkan

[12] Nuraini, Anwar, and Aminah, "Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Di Smp Negeri 4 Murung Pudak."

setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management*. Peningkatan jerjadi pada siklus I dan II. Persentase awal motivasi belajar sebelum tindakan yaitu 57,33% termasuk kategori rendah, pada siklus I presentase motivasi belajar siswa 71,25% terjadi peningkatan 13,92% dengan hasil 5 orang siswa terkategori tinggi dan 3 orang siswa dikategorikan sedang sehingga perlu dilanjutkan treatment pada siklus II. Pada silus II Presentase motivasi belajar siswa 83,42%, terjadi peningkatan 12,17% dengan kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik *Self Management* dapat dilaksanakan dengan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. [13]

4. Penelitian yang dilakukan oleh Dyah Eka Suryanti dkk yang berjudul "Pentingnya Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Seklolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid". Dimasa pandemi Covid 19 yang melanda seluruh dunia, tak terkecuali Indonesia berdampak dalam berbagai hal salah satunya pada bidang pendidikan. Keadaan yang serba sulit ini mengharuskan pembelajaran dirubah kedalam sistem pembelajaran jarak jauh / via daring. Dalam proses pembelajaran selama daring, banyak kendala yang dialami peserta didik diantaranya, kesulitan dalam mengakses pembelajaran dan masih terdapat siswa yang belum memiliki gadget sebagai media. Hal tersebut berdampak pada kualitas belajar siswa seperti, tidak mengumpulkan tugas yang diberikan, menunda – nunda tugas mandiri yang mengakibatkan minat belajar turun dan tentunya menurunkan motivasi belajar siswa. Pada penelitian study literature ini peniliti memilih pendekatan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi

[13] Indryaningsih, Dharsana, and Suranata, "Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Universitas Pendidikan Ganesha."

belajar siswa karena strategi ini dapat merubah perilaku siswa. Siswa dapat mengolah dan mengatur perilakunya sendiri mengarah ke hal yang lebih baik dengan bantuan guru BK dan Orang tua di rumah. Oleh karena itu penelitian study literatur ini membahas mengenai pentingnya pendekatan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dimasa pandemi covid 19.[14]

5. Penelitian yang dilakukan oleh Mimi Suriatie yang berjudul "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Strategi *Self Management* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Palangkaraya". Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya minat siswa pada pelajaran matematika, sehingga menyebabkan rendahnya motivasi belajar matematika di SMP Negeri 1 Palangkaraya. Salah satu alternatif yang dapat meningkatkan motivasi belajar matematika adalah melalui strategi Self Management. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil efektifitas strategi Self Manajemen dalam meningkatkan motivasi melajar matematika siswa. Metodologi penelitian yang digunakan adalah PTK-BK. Subjek tindakan adalah 10 orang siswa kelas VIII-4 di SMP Negeri 1 Palangkaraya Tahun Ajaran 2014/2015. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu leger khususnya pada mata pelajaran matematika dan skala motivasi siswa. Teknik analisis data menggunakan sistem persentase sesuai rumus pada buku Sugiyono, 2013: 337. Hasil yang diperoleh semua siswa yang menjadi subjek tindakan mengalami peningkatan pada tiap indikator motivasi belajar. Hal tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar matematika siswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah pemberian strategi *self management.* Kesimpulan pada penelitian ini, untuk

[14] Suryanti, Parmawati, and Muhid, "Pentingnya Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19 : Literature Review."

pelaksanaan tindakan siklus I belum berhasil meningkatkan motivasi belajar matematika siswa. Motivasi belajar matematika siswa dapat ditingkatkan melalui strategi *self management*. *Self management* lebih efektif meningkatkan motivasi belajar matematika siswa.[15]

[15] Palangkaraya, "Mimi Suriatie, Dosen BK Universitas Palangkaraya 42."

# BAB II

# LANDASAN TEORI

## A. Bimbingan Konseling

### 1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi masalah.[16]

Dikutip dalam buku prayitno dan erman amti bahwasannya MC Daniel mengemukakan bahwa konseling adalah rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.[17] Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut (*klien)* yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.[18]

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (*klien*) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.[19] Prayitno berpendapat bahwa konseling

---

[16] Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingandan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta: 2016), h. 1

[17] Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (JAKARTA: PT. Rieneka Cipta,2015), h. 100

[18] *Ibid*,h.105

[19] Hallen, Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Ciputat Pers,2002), h.88

kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasanakelompok.[20]

Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompokitu.Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).[21]

Jadi yang dimaksut dengan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan secara langsung dengan menerapkan dinamika kelompok kepada peserta didik yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan mempelajari pengalaman-pengalaman anggota kelompok lainnya.

**2. Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok seperti yang dijelaskan dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.[22] Winkel mengatakan dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut:

a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baikdan menemukan dirinya sendiri;

---

[20] Prayitno, Erman Amti,Ibid.h.311

[21] Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan dan Konseling di sekolah , (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67

[22] Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingandan Konseling Sekolah Menengah Atas(Jakarta:2016), h. 50

b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka;
c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya;
d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan oranglain;
e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstrukti;
f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain;
g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain;
h. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.[23]

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

1. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok;

[23] Septi Rahayu,"Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa",(Jurnal Skripsi program starta.Universitas Negeri Semarang UNNES,2013),h.38

2. Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi;
3. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain;dan
4. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi

**3. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok**

Sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan, yaitu sebagai berikut :

***a.*** Efisiensi, dibandingkan dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.

***b.*** Keragaman sumber dan sudut pandang, dalam suasana kelompok,sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang yang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu atau konseli sebagai angota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.

***c.*** Pengalaman kebersamaan, individu tidak akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam kehidupannya, dia akan menjadi sadar bahwa orang lainpun mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.

***d.*** Rasa saling memiliki, dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima, menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing angota kelompok.

***e.*** Praktek keterampilan, individu mendapatkan tempat untuk memperaktekan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio

emosional sebelum dipraktekan langsung dalam konteks kehidupan nyata diluar kelompok.

*f.* Balikan, dalam setiap suasana interkasi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukan atau diupayakannya (melakukan aktivitas yang diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).

*g.* Belajar menemukan makna, dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadap suatu permasalahan hidup.

*h.* Kenyataan hidup, dalam hal-hal tertentu, suasana kelompok bukan hanya mencerminkan suasan kehidupan masyarakat, melainkan kehidupan kenyataan social yang sebenarnya.[24]

**4. Manfaat Konseling Kelompok**

Sherzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yangbermasalah.
c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilaninterpersonal.
d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan luang Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, seikap, serta penilaian terhadap anggotakelompok.

[24] Ngurah Adhiputra, Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikas, (Yogyakarta, Media Akademi,2015), h.25-26

e. Anggota konseling kelompok lebih muda menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.

f. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.

**5. Komponen-komponen Konseling Kelompok**

Didalam konseling kelompok, terdapat komponen – komponen yaitu pemimpin kelompok dan konseling kelompok.

a. Pemimpin konseling kelompok Pemimin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mngarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelomppok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

b. Anggota konseling kelompok keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.

c. Dinamika Konseling Kelompok Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang idup, di tandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

**6. Asas-Asas Konseling Kelompok**

Pelaksanaan konseling kelompok terdapat asas-asas yang perlu digunakan untuk mempermudah dan memperlancar pelaksanaan layanan konseling kelompok. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik

sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang di harapkan.

a. Asas kerahasian segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh di sampaikan kepada orang lain lebih-lebih hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain.
b. Asas kesukarelaan proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihaksi terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa dalam menyampaikan masalah yang di hadapinya.
c. Asas keterbukaan individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian sebagai kekuatan dan kelemahan dapat dilaksanakan.
d. Asas kekinian masalah yang dialami individu ialah masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang terjadi di masa lampau. apabila berkaitan dengan masa lalu, ma itu akan menjadi latar belakang dalam kegiatan konseling. Asas ini juga berarti bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda dalam memberikan bantuan kepada konseli.
e. asas kemandirian asas kemandirian dimaksudkan karena pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk menjadikan konseli mandiri dan dapat berdiri sendiri, tidak ketergantungan dengan orang lain dan dengan konselor.
f. Asas kegiatan asas ini merujuk pada konnseling “multi dimensional” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara konseli dan konselor. Asas kegiatan dalam konseling yang berdimensi verbal harus tetap terselenggara, yaitu konseli aktif menjalani proses konseling dan aktif juga melakukan atau menerapkan hasil-hasil konseling.

g. Asas kedinamisan usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendkai terjadinya perubahan pada konseli, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan tersebut adalah perubahan yang menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan konseli yang dikehendaki.
h. Asas keterpaduan agar terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan konseli dan aspek-aspek lingkungan serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan guna menangani permasalahan konseli.
i. Asas kenormatifan semua yang dibicarakan tidak boleh bertentangan dengan norma- norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.
j. Asas keahlian selain mengacu pada kualifikasi konselor juga mengacu kepada pengalaman. teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan.
k. Asas alih tangan dalam pemberian layanan bimbingan konseling, apabila konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya namun konseli belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat melakukan alih tangan kepada petugas atau badan yang lebih ahli.
l. Asas tutwuri handayani asas ini merujuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan konseli.[25]

**7. Tahap-Tahap Konseling Kelompok**

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antara anggota, sebagai berikut:

[25] Priyatno dan Erma Amati, Dasar-Dasar Bimbingan Konseling (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

a. Memilih anggota kelompok peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut :
   1. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
   2. Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatankelompok.
   3. Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatankelompok.
   4. Membantu tersusunnya aturan anggota kelompok dan berusaha mematuhinya dengan baik.
   5. Ikut secara aktif dalam kegiatan konselingkelompok.
   6. Mampu berkomunikasi secara terbuka.
   7. Berusaha membantu orang lain.
   8. Memberikan kesempatan pada orang lain untuk menjalani peranannya.

b. Jumlah peserta banyak sedikit jumlah peserta anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

c. Frekuensi lama pertemuan frekuensi dalam lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama duajam.

d. Jangka waktu pertemuan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan merencanakan sesi pertemuan 2-7 kali pertemuan.

e. Tempat pertemuan setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antara anggotanya. Disamping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan diluar ruangan atau diruangan terbuka seperti ditaman, halaman sekolah, atau suasana yang lebih nyaman dan tentram.

## B. *Self Management*

### 1. Pengertian Teknik *Self Management*

Komalasari mengatakan pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.[26]

Teknik *self management* salah satu teknik yang dipilih dalam teori *cognitive behavior therapy*. Penulis memilih teknik *self management* atau manajemen diri untuk meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik lagi yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self management* dalam mereduksi kecanduan media sosial peserta didik.

a. Konsep Dasar *Self Management*

*Self management* merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Penilain self management merupakan bahwa perubahan bisa di hadirkan dengan mengejar orang dalam menggunakan keterampilan dalam menangani situasi bermasalah. Program *self management* ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin di kendalikan atau diubah. Menurut corey "sering kali peserta didik menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak di

[26] Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2," 2017.

miliknya keterampilan". Dalam wilayah itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa di dapat perubahan dan sebuah rencana yang membawa keperubahan.[27]

Untuk menggunakan strategi *self management* diri untuk mengubah perilaku, maka dari itu peserta didik berusaha mengarahakan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Melaalui strategi ini disamping peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasarn yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola diri.

**2. Teknik Konseling *Self Management***

Pengertian konseling yaitu proses bantuan yang di berikan kepada peserta didik guna untuk membantu memecahkan sebuah masalah peserta didik, hal yang sangat penting yang diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Terdapat kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Menurut Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), r*einforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control).[28]

a. Pemantauan diri (*self monitoring*) adalah dalam bentuk proses peserta didik yang mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dengan pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

---

[27] Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4.Translated by Mulyarto.Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, h.25

[28] Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling. h.180

b. *Reinforcemen* yang positif (*self reward*) dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Hasil yang diperoleh dari diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Dasar pendapat teknik ini yaitu bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang dia diadministrasikan dari luar. Untuk kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadiministrasikan dari luar, didefiniikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran

c. Perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :
   1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
   2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
   3) peserta didik bekerja sama dengan teman/keluarga program self managementnya;
   4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program self management yang dilakukannya;
   5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
   6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*;
   7) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*).

Teknik *self mangement* ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau anteceden atau respon tertentu.

**3. Tujuan Teknik *Self Management***

Tujuan teknik *self management* ini yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Dalam

arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

**4. Manfaat Teknik Manajemen Diri**

Dalam penerapan teknik manajemen diri tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik manajemen biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antencedent)* dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik;
c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang
d. tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.[29]

**5. Tahapan Teknik Konseling *Self Management***

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill)* pada pelaksanaannya. Menurut Gunarsa *self management* meliputi pemantauan diri (*Self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

[29] Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, h.181

1. Pemantauan diri (*self monitoring*)

Menurut Komalasari, tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensits dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

2. Reinforcement yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Menurut Ratna reinforcement positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang dinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanannya, ganjaran diri pararel dengan ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran.

3. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Ratna mengatakan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu: (1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya (2) Konseli menyakini semua yang ingin diubahnya (3) Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk program *self managementnya* (4) Konseli akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya (5) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah

untuk konseli itu sendiri. (6) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self management.

4. Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Menurut Komalasari, tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.[30]

## C. Motivasi Belajar

### 1. Pengertian Motivasi Belajar

Belajar merupakan kegiatan yang berproses dan merupakan unsure yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dam jenjang pendidikan. [31] Belajar adalah proses perubahan tingkah laku, yaitu perubahan terkait dengan aspek pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude),* dan keterampilan (*skills).*[32]

Menurut Thorndike salah satu seorang pendiri aliran tingkah laku, belajar adalah proses interaksi antara stimulus (yang mungkin berupa pikiran, perasaan, atau gerakan) dan respons (yang mungkin berupa pikiran, perasaan, atau gerakan).[33] Adapun secara psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai berikut, "belajar adalah suatu proses ussha yamg dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah

---

[30] Bimbingan, Konseling, and Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2."

[31] Muhibbin Syah, Pikologi Belajar, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta 2009

[32] Karwono dan Heni Mularsih, Belajar dan pembelajaran serta pemanfaatan Sumber Belajar (edisi revisi), Rajawalu Pers Jakarta, 2012, h.12

[33] saiful Bahri Djamarah, Psikologi Belajar, Rineka Cipta, Jakarta, 2011, h.13

laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkunganya.[34] Belajar merupakan proses dari perkembangan hidup manusia. Dengan belajar, manusia melakukan perubahan-perubahan kualitatif individu sehingga tingkah lakunya berkembang. Sehingga tingkah lakunya berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup tidak lain adalah hasil dari belajar.

Motivasi belajar berasal dari dua kata, yaitu motivasi dan belajar. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Dalam dunia pendidikan kedua kata tersebut sangat berpengaruh dan memiliki hubungan yang sangat berkesinambungan. Motivasi adalah suatu kondisi dari peserta didik untuk memprakarsai kegiatan, mengatur arah kegiatan itu, dan memelihara kesungguhan.[35]Menurut Ormord menjelaskan motivasi adalah sesuatu yang menghidupkan (*energize*), mengarahkan dan mempertahankan perilaku. Motivasi siswa tercermin dalam investasi pribadi dan dalam keterlibatan siswa secara kognitif, emosional, dan perilaku. Semua siswa termotivasi dalam suatu cara tertentu. Seseorang mungkin tertarik pada tugas di sekolah. Siswa lain mungkin lebih tertarik dengan interaksi dalam kelas dan aktivitas ekstrakurikuler di sekolah.[36] Menurut Mc. Donald dalam Sadirman menjelaskan bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling"*dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan .[37]

B. Uno mengatakan "istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri inividu, yang menyebabkan individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak dan berbuat. Menurut Sadirman motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang

---

[34] Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, Psikologi Belajar, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2004, h.128.

[35] Karwono dan Heni Mularsih, Op Cit., h.35

[36] Ormrod, dalam buku Educational psychology, 2013, h.85

[37] Sadirman, A. Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja Grafindo.2011 Perasa, h.73

Dari beberapa pendapat diatas yang dikemukakan para ahli, dapat dikatakan bahwa motivasi merupakan suatu kondisi yang dapat memunculkan terjadinya perubahan energi dalam diri individu yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat untuk mencapai tujuan, kebutuhan, dan keinginan. Jadi dari pendapat diatas dapat disimpulkan motivasi belajar adalah kekuatan, atau kondisi yang dapat memunculkan energi dalam individu untuk semangat dalam belajar. Q.S Az-Zumar Ayat 9 :

أَمَّنْ هُوَ قَٰنِتٌ ءَانَآءَ ٱلَّيْلِ سَاجِدًا وَقَآئِمًا يَحْذَرُ ٱلْءَاخِرَةَ وَيَرْجُوا۟ رَحْمَةَ رَبِّهِۦ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِى ٱلَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُو۟لُوا۟ ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿٩﴾

**Artinya:** *(Apakah kamu orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dengan sujud dan berdiri, karena takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah, "Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran.*

Wahai orang kafir, siapakah yang lebih mulia di sisi Allah; kamu yang memohon kepada-Nya hanya saat tertimpa bencana ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dengan membaca Al-Qur'an, salat, dan berzikir dalam sujud dan berdiri karena cemas dan takut kepada azab Allah di akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Wahai Nabi Muhammad, katakanlah, "Apakah sama orang-orang yang mengetahui, berilmu, berzikir, dan melaksanakan salat, dengan orang-orang yang tidak mengetahui, tidak berilmu, dan selalu mengikuti nafsunya?" Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat dan

berpikiran jernih yang dapat menerima pelajaran serta mampu membedakan antara kebenaran dan kebatilan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kita sebagai muslim diwajibkan menuntul ilmu, melaksanakan shalat, berdzikir agar kita dapat berfikir jernih dan dapat membedakan antara kebenaran dan kebatilan sehingga tidak mengikuti nafsu saja. Untuk menuntut ilmu tentu saja kita butuh motivasi belajar agar ilmu yang didapatkan benar-benar dapat bermanfaat dan berguna untuk masyarakat luas.

**2. Ciri-Ciri Motivasi**

Ciri-ciri motivasi belajar secara umum orang yang memiliki motivasi belajar yang tinggi maka dalam kegiatan belajar mengajarnya akan berhasil dengan baik dan cederung menjadi orang yang sukses. Jadi antara seseorang yang memiliki motivasi belajar rendah dan tinggi memiliki ciri-ciri yang berbeda pula. Beberapa ciri siswa yang memiliki motivasi tinggi dapat dikendali selama mengikuti proses belajar mengajar di kelas, menurut Sadirman.[38] Yaitu sebagai berikut :

a. Tekun mengahadapi tugas;
b. Ulet menghadapi kesulitan.;
c. Lebih senang bekerja mandiri;
d. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar;
e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar;
f. Percaya pada hal yang diyakini;
g. Senang mrncari dan memecahkan soal-soal;
h. Adanya hasrat dan keinginan berhasil;
i. Lingkungan belajar yang kondusif

Untuk uraian yang lebih rinci akan penelitian paparkan sebagai berikut:

1) Tekun menghadapi tugas

Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi, apabila mendapatkan tugas dapat bekerja terus-menerus dalam waktu lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai. Akan selalu

[38] Sadirman A.M, Op. Cit., h.83

menyelesaikan tugastugasnya dengan baik dan penuh tanggung jawab

2) Ulet menghadapi kesulitan.
   Apabila seseorang mengalami sebuah kesulitan akan tetapi seseorang tersebut tidak mudah putus asa. Tidak memerlukan dorongan dari orang luar untuk berprestasi sebaik mungkin dan tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya.
3) Lebih senang bekerja mandiri.
   Seseorang mempunyai motivasi tinggi akan lebih senang bekerja mandiri dengan usahasendiri tanpa bantuan dari orang lain dalam menyelesaikan tugas-tugasnya .
4) Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin.
   Apabila seseorang senang mendapatkan tugas-tugas yang rutin maka orang tersebut kurang memiliki motivasi, hal ini berbeda dengan kebiasaan orang yang memiliki motivasi yang tinggi. Orang yang memliki motivasi tinggi akan cenderung bosan apabila mendapatkan tuga yang rutin, karena dia merasa apabila tugas yang rutin kemampuannya tidak berkembang dengan maksimal
5) Dapat mempertahankan pendapat-pendapatnya.
   Seseorang yang mempunyai motivasi tinggi adalah jika sudah yakin akan sesuatu dapat mempertahankan pendapat-pendapatnya karena dia sudah percaya dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga dia merasa yakin dengan apa yang dia sampaikan.
6) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini.
   Sehubungan dengan hal yang diyakini sesuai dengan ciri seseorang yang mempunyai motivasi tinggi apabila sudah memiliki suatu keyakinan maka dia tidak mudah melepaskan hal yang diyakininya.
7) Senang mencari dan memecahkan soal-soal Individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan senang mencari dan memecahkan soal-soal yang belum pernah dia dapatkan sebelumnya, karena individu yang tidak bermotivasi untuk mecari dan memecahkan soal-soal baru dia akan cepat merasa bosan.

**3. Ciri-ciri peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah**

Berikut ini ciri-ciri peserta didik yang mempunyai motivasi belajar yang rendah:

a. cenderung mempunyai kemampuan berpikir kritis yang rendah
b. memiliki ketertarikan yang kurang dengan soal pemecahan masalah,
c. tidak menyukai tantangan,
d. tidak memiliki tuntutan atau perhatian dari orang tua di rumah tentang hasil belajar yang dicapainya.[39]

**4. Fungsi Motivasi Belajar**

Setiap aktivitas atau kegiatan individu mempunyai tujuan tertemtu dengan motivasi, motivasi belajar mempunyai fungsi yang penting sebagai penggerak dan merupakan filter atau saringan untuk menyisihkan kegiatankegiatan yang tidak mendukunh tercapainya tujuan yang dikehendaki, karena motivasi menentukan intensitas usaha belajar uyang dilakukan siswa. Sehubungan dengan hal tersebut, adapun fungsi motivasi yang dikemukakan oleh Sadirman A.N, adalah sebagai berikut:

a. Mendorong manusia untuk berbuat
b. Menentukan arah perbuatan, yaitu ke arah tujuan yang hendak dicapai
c. Menyelesaikan perbuatan, artinya menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan.[40]

Untuk uraian rinci peneliti paparkan sebagai berikut:

a. Mendorong manusia untuk berbuat jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi, dengan demikian motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan. Dalam hal ini, motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi.

---

[39] Nugraha, Suyitno, and Susilaningsih, "Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Ditinjau Dari Keterampilan Proses Sains Dan Motivasi Belajar Melalui Model PBL Abstrak."

[40] Sadirman, Op. Cit, h.83

b. Menentukan arah perbuatan, yaitu kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi bagi siswa motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumus yang sudah direncakan, dalam hal ini rumusan tujuan yang akan dicapai adalah belajar untuk mendapatkan hasil prestasi yang tinggi.

c. Menyelesaikan perbuatan, artinya menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan, guna mencapai tujuan dengan menyampingkan perbuatan yang harus tidak bermanfaat bagi tujuan itu.

**5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Belajar**

Belajar merupakan suatu proses kegiatan untuk mengubah tingkah laku siswa, banyak faktor yang mempengaruhi. Dari banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi belajar, diantaranya:

a. Faktor Internal Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari siswa itu sendiri.Faktor internal tersebut terdiri dari faktor biologis dan psikologis, yaitu faktor rohaniah, seperti kecerdasan, sikap, bakat, minat, dan motivasi belajar.

b. Faktor Eksternal Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari faktor lingkungan sosial dan faktor non-sosial. Faktor sosial, yaitu lingkungan sossial yang mempengaruhi semangat belajar, kondisi keadaan lingkungan masyarakat, teman dilingkungan tempat tinggal, Sedangkan faktor tempat non-sosial, seperti gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal siswa dan letaknya, fasilitas belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan siswa. Faktor-faktor tersebut menentukan tingkat keberhasilan siswa.

c. Faktor Pendekatan Belajar Merupakan cara atau strategi yang digunakan siswa dalam menunjang keefektifan dan efisien proses pembelajarn pada materi tertentu. Faktor pendekatan ini juga berpengaruhi terhadap taraf keberhasilan proses belajar siswa[41]

**6. Prinsip Motivasi**

Berikut merupakan beberapa prinsip yang ada dalam motivasi, yaitu:

[41] Muhibbib Syah, Op Cit., h. 145-154.

a. Peserta didik memiliki motivasi belajar yang berbeda-beda dengan pengaruh lingkungan internal dan eksternal peserta didik itu sendiri.
b. Pengalaman belajar masa lalu yang sesuai dan dikaitkan dengan pengalaman belajar yang baru akan menumbuh kembangkan motivasi belajar peerta didik.
c. Motivasi belajar peserta didik berkembang jika disertai pujian dari pada hukuman.
d. Motivasi instrinsik peserta didik dalam belajar dari pada motivasi ektrinsik, meskipun keduanya saling menguatkan.
e. Motivasi belajar peserta didik akan berkembang dengan jelas jika disertai tujuan yang jelas.
f. Motivasi peserta didik akan berkembang dengan jelas jika disertai tujuan yang jelas.
g. Motivasi peserta didik berkembang jika disertai dengan implementasi keberagaman metode.
h. Bahan ajar yang sesuai dengan kebutuhan belajar akan menumbuhkan motivasi belajar peserta didik.
i. Motivasi yang besar dapat mengoptimalkan potensi dan peserta didik.
j. Gangguan emosi siswa dapat menghambat terhadap motivasi dan mengurangi prestasi belajar pesera didik.
k. Tinggi rendahnya motivasi berpengaruh terhadap tinggi rendahnya gairah belajar peserta didik.
l. Motivasi yang besar akan berpengaruh terhadap terjadinya proses pembelajaran secara aktif, kreatif, inovatif, dan menyenangkan[42]

**7. Peran Motivasi Dalam Belajar**

Motivasi dalam kegiatan belajar mengajar sangat penting dan berpengaruh terhadap proses pembelajaran yang dilakukan siswa. Adapun Hamzah B. Uno, Mengemukakan peran penting motivasi dalam belajar, yaitu:

a. Peran motivasi dalam menentukan penguatan belajar motivasi dapat berperan dalam penguatan belajar apabila seseorang anak

[42] Nanang Hanifah dan Cucu Suhana, Konsep Strategi Pembelajaran, P.T. Refika Aditama, Bandung, 2010,h.27

yang belajar dihadapan dengan suatu masalah yang memerlukan pemecahan masalah, dan hanya dapat dipecahkan dengan hal-hal yang pernah dilaluinya.

b. Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar motivasi dalam memperjelas tujuan berkaitan erat dengan kemaknaan belajar. Anak akan tertarik untuk belajar sesuatu jika yang dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui atau dinikmati manfaatnya bagi anak.
c. Motivasi menentukan ketekunan belajar seorang anak yang tealah termotivasi untuk belajar sesuatu, akan berusaha mempelajarinya dengan baik dan tekun. Dengan harapan memperoleh hasil yang baik. Dalam hal ini, tampak bahwa motivasi untuk belajar menyebabkan seseorang untuk tekun belajar.[43]

**8. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar**

Ada beberapa cara yang dapat digunakan dalam membangkitkan motivasi belajar siswa, Gage dan Berliner menyarankan sejumlah cara untuk membangkitkan motivasi belajar siswa, yaitu:

a. Menggunakan pujian verbal pujian verbal merupakan bentuk dari permintaan social, pujian yang diucapkan segera siswa setelah melakukan tingkah laku yang diinginkan merupakan pembangkitkan motivasi yang benar.
b. Penggunaan tes dan nilai secara bijaksana tes dan nilai digunakan informasi kepada siswa untuk menilai penguasaan dan kemajuan siswa, bukan untuk menghukum atau membandingkan dengan siswa lainnya.
c. Bangkitkan rasa ingin tahu siswa dan keinginannya untuk mengadakan eksplorasi suatu pelajaran seharusnya tidak mematikan ide-ide siswa karena hal ini dapat menimbulkan kekecewaan dan akhirnya siswa merasa enggan untuk mengutarakan pendapatnya sebab guru harus mendukung siswanya dalam kegiatan belajar.
d. Meraih perhatian siswa meraih perhatian siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya guru dapat

[43] Hamzah B. Uno, Op Cit., H.27.

menceritakan masalah guru dalam mengajar dan lain sebagainya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa banyak sekali alternatif yang bisa dilakukan dalam membantu meningkatkan motivasi belajar peserta didik

Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku pada umumnya dengan beberapa indikator menurut B.Uno Hamzah meliputi:

1. Harapan adanya hasrat dan keinginan berhasil;
2. Harapan adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar;
3. Harapan adanya harapan dan cita-cita masa depan;
4. Harapan adanya penghargaan dalam belajar;
5. Harapan adanya kegiatan yang menarik dalam belajar;
6. Harapan adanya lingkungan belajar yang kondusif.[44]

Menurut Sadirman, peserta didik memiliki motivasi tinggi dalam belajar dapat dilihat melalui indikator sebagai berikut:

1. Tekun menghadapi tugas;
2. Ulet menghadapi kesulitan, lebih senang bekerja mandiri;
3. Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin;
4. Dapat mempertahankan pendapat-pendapatnya;
5. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini ;
6. Senang mencari dan memecahkan soal-soal.[45]

Adapun indikator motivasi belajar yang rendah antara lain:

1. cenderung cepat bosan dengan kegiatan belajar,
2. cepat menyerah,
3. kalau ada kesulitan dalam belajar tidak ada keinginan untuk bertanya,
4. kurang semangat dalam belajar,
5. perhatiannya tidak fokus pada tujuan pembelajaran,
6. tidak ada keinginan untuk meningkatkan prestasi belajar.[46]

---

[44] Hamzah B. Uno, Teori Motivasi dan pengukuranya, Bumi Aksara, Jakarta, 2017, h.31

[45] Sadirman, 2003. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta; Raja Grafindo Persada

## C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian untuk menguji harus terlebih dahulu diterjemahkan menjadi term statistic. Dalam penelitian Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha). Hipotesis nol (Ho) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel,

Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (Ha) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara pupulasi dengan data sampel.[47]

Ho : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* tidak terhadap peningkatan meningkatkan motivasi belajar peserta didik SMA Negeri 4 Bandar Lampung

Ha : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik SMA Negeri 4 Bandar Lampung

Berikut hipotesis statistik :

Ho : $X_1 = X2$

Ha : $X_1 \neq X_2$

$X_1$ = Perilaku peserta didik sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self management*

$X_2$ = Perilaku peserta didik sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self management*

---

[46] Erlisnawati, "Masalah Motivasi Belajar 'Erlisnawati Fkip Universitas Riau."

[47] Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,dan R&D" (Alfabeta,Jakarta, 2013), h.60

# DAFTAR PUSTAKA


Abbas, "Hakekat Pendidikan Menurut Pakar Pendidikan (Studi Tentang Persamaan Dan Perbedaan Makna)."H. 6

Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, Psikologi Belajar, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2004, h.128.

Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingandan Konseling Sekolah Menengah Atas(Jakarta:2016), h. 1

Anwar sutoyo, *pemahaman individu (observasi, checklist, interview, kuesioner, sosiometri),* yogyakarta, pustaka pelajar, 2017, h. 123

Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4.Translated by Mulyarto.Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, h.25

Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan dan Konseling di sekolah , (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67

Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling. h.180

Hallen, Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Ciputat Pers,2002), h.88

Hamzah B. Uno, Teori Motivasi dan pengukuranya, Bumi Aksara, Jakarta, 2017, h.31

Hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 4 Bandar Lampung pada tanggal 23 Agustus 2021

Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2," 2017.

Kartini, Rohaeti, and Fatimah, "Gambaran Motivasi Belajar Peserta Didik Saat Pandemi Covid 19."

Karwono dan Heni Mularsih, Belajar dan pembelajaran serta pemanfaatan Sumber Belajar (edisi revisi), Rajawalu Pers Jakarta, 2012, h.12

Muhibbin Syah, Pikologi Belajar, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta 2009

Nanang Hanifah dan Cucu Suhana, Konsep Strategi Pembelajaran, P.T. Refika Aditama, Bandung, 2010,h.27

Ngurah Adhiputra, Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikas, (Yogyakarta, Media Akademi,2015), h.25-26

Nuraini, Anwar, and Aminah, "Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Di Smp Negeri 4 Murung Pudak."

Ormrod, dalam buku Educational psychology, 2013, h.85

Prayitno, Erman Amti ,Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling,(JAKARTA: PT.Rieneka Cipta,2015), h.100

Roqib., *Ilmu Pendidikan Islam Pengembangan Integratif Di Sekolah, Keluarga, Dan Masyarakat.*h.15

Sadirman, A. Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja Grafindo.2011 Perasa, h.73

Djamarah saiful Bahri, Psikologi Belajar, Rineka Cipta, Jakarta, 2011, h.13

Septi Rahayu,"Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa",(Jurnal Skripsi program starta.Universitas Negeri Semarang UNNES,2013),h.38

Sugiono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif,Kualitatif Dan R&D,* (Bandung, 2013), h. 144