

PENERAPAN TEORI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VIII B4 SMP NEGERI 4 SINGARAJA

Ni Luh Putu Indryaningsih , Ketut Dharsana , Kadek Suranata,

Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: indryaniavila@yahoo.com, profdarsana@yahoo.com,
sura@konselor.org

Abstrak

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 setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *Self Management*. Peningkatan terjadi 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 siklus 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

Kata-kata kunci : teknik self management, konseling behavioral, motivasi belajar

Abstract

This study aims to improve learning motivation of students of class VIII SMP Negeri 4 B4 Singaraja. These studies including action research guidance and counseling (*Action Research in Counselling*). The subjects of this research is the 8 grade VIII SMP Negeri 4 B4 Singaraja year 2013/2014 lessons that has studied motivation by category low. Data collected by questionnaire method as the primary data, then the diary method and observation as a supporter. In One cycle Implemented 4 field guidance i.e classical, group guidance , group counseling and counseling individuals. Based on the results of the study revealed that low student learning motivation can be improved after being given counseling behavioral services with *Self Management* techniques. Improvement occurs in cycles I and II. The percentage of initial motivation of study before action is 57.33% are included in the low. On cycle I percentage of student learning motivation 71,25% an increase in 13,92%. with the 5 students categorized result high and 3 students are categorized so that student need continued treatment in cycle II. On cycle II percentage of student learning motivation 83,42%, an increase in 12,17% with high category. Thus it can be concluded that the application of behavioral counseling with the *Self Management* techniques can be implemented effectively to improve student motivation

key words: self-management techniques, behavioral counseling, motivation to learn

Pendahuluan

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dikelas, gejala-gejala yang ditunjukkan oleh siswa kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja. adalah sebagai berikut: siswa aktif di kelas, siswa berani tampil di depan kelas, siswa mengumpulkan tugas tepat waktu, siswa mendengarkan penjelasan guru, siswa serius mengikuti pelajaran, namun terdapat juga beberapa orang siswa yang menunjukkan perilaku sebaliknya, seperti tidak membawa buku pelajaran, siswa tidak mengerjakan pekerjaan rumah, siswa yang sering membuat keributan di kelas walaupun ada guru yang sedang mengajar, mengganggu teman yang sedang belajar.

Sardiman (2006:75) menyatakan bahwa "Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberi arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subyek belajar tercapai. Berdasarkan definisi tersebut maka motivasi belajar dalam hal ini mengandung 1 aspek : (1) Keinginan untuk belajar. Kemudian Hamzah (2006: 23) menyatakan bahwa motivasi belajar adalah dorongan yang timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku. Berdasarkan definisi tersebut maka motivasi belajar dalam hal ini mengandung 5 aspek yaitu : (1) Keinginan untuk berhasil, (2) Keinginan untuk belajar, (3)

keinginan meraih cita-cita , (4) Memperoleh penghargaan, (5) lingkungan belajar yang kondusif.

Berdasarkan atas beberapa definisi tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah dorongan dan usaha untuk mendorong seseorang dalam bertindak agar mencapai tujuan belajarnya. Berdasarkan definisi tersebut maka motivasi belajar dalam hal ini mengandung 5 aspek yaitu : (1) Keinginan untuk berhasil, (2) Keinginan untuk belajar, (3) Keinginan meraih cita-cita, (4) Memperoleh penghargaan, (5) Lingkungan belajar yang kondusif.

Konseling behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku yang dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.

Teori Konseling Behavioral memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari Teori Konseling Behavioral adalah bahwa pendekatan behaviour therapy merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat dan sangat populer. Dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, kelogisan, mudah dipahami dan diterapkan, dapat didemonstrasikan, menempatkan penghargaan khusus pada kebutuhan anak, serta adanya penekanan perhatian pada perilaku yang positif, sedangkan kekurangan dari teori

konseling behavioral yaitu konseling atau terai behaviour bersifat dingin (kaku), kurang menyentuh aspek pribadi bersifat manipulatif, dan mengabaikan hubungan antar pribadi, lebih terkonsentrasi pada teknik, meskipun konseling atau terapi behaviour sering menyatakan persetujuan pada tujuan klien, akan tetapi pemilihan tujuan lebih sering ditentukan oleh konselor atau terapis, meskipun konselor atau terapis behaviour menegaskan bahwa setiap klien adalah unik dan menuntut perilaku yang unik dan spesifik akan tetapi masalah salah satu klien sama dengan klien lainnya dan oleh karena tidak menuntut suatu strategi konseling atau terapi yang unik, perubahan klien hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk perilaku yang lain.

Dalam konseling behavioral terdapat banyak teknik yaitu desensitisasi sistematis, relaksasi, modeling, terapi impulsive dan pembajinran, latihan asertif, terapi aversi, dan pengkondisian operan. Pengkondisian operan mencakup beberapa teknik yaitu perkuatan positif, pembentukan respon, perkuatan intermiten, penghapusan, percontohan, dan *token economy*, teknik yang digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa adalah 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. Yates 1985 (dalam Suarni, 2004:63) menyebutkan bahwa "pengelolaan diri adalah suatu strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku – perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri". Untuk mengembangkan pengelolaan diri secara efektif maka perlu dilakukan langkah – langkah dengan tahapan

yang sistematis menggunakan prosedur yang jelas. Komalasari (2011:181) menyebutkan bahwa teknik pengelolaan diri (self management) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program setra motivator bagi konseli. Dari pemaparan diatas maka peneliti melakukan penelitian mengenai motivasi belajar dan konseling behavioral dengan teknik self management yang berjudul "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja".

Yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan motivasi belajar siswa setelah diberikan konseling behavioral teknik *self management*.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (*Action Research In Counseling*) yaitu suatu penelitian yang bersifat relatif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional, tanggung jawab dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran tersebut dilakukan. Kemmis 1993 (dalam Dessy, 2013:37)

Secara umum tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah pada umumnya dan dikelas pada khususnya yang bermuara pada peningkatan motivasi belajar siswa. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah konseling dengan

menerapkan konseling behavioral teknik self management.

Penelitian tindakan bimbingan konseling ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Singaraja dengan menggunakan siswa kelas VIII B4 yang menunjukkan motivasi belajar rendah dan akan ditetapkan sebagai subyek yang akan dikenakan tindakan bimbingan. Cara yang ditempuh adalah dengan menyebarkan kuesioner motivasi dengan jumlah butir 30 buah.

Berdasarkan ketentuan diatas, dari 30 orang siswa didapatkan sebanyak 8 siswa yang mendapat skor dibawah 70%. Dengan melihat kenyataan yang ada bahwa masih banyak siswa yang menunjukkan motivasi belajar yang rendah siswa tersebut maka semua siswa kelas VIII B4 akan dijadikan subjek penelitian yang akan diberikan tindakan bimbingan konseling melalui layanan bimbingan klasikal.

Pengumpulan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik, : observasi, dokumentasi, dan kuesioner.

Hasil peningkatan perilaku disiplin dengan menggunakan kuesioner untuk melihat seberapa besar manfaat konseling behavioral dengan tehnik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa akan dianalisis secara deskriptif.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan statistik deskriptif berupa presentase. Adapun rumusnya sebagai berikut :

Rumus untuk instrumen : (1)

$$P = \left(\frac{X}{X_{Smi}} \right) \times 100$$

(Nurkencana, evaluasi belajar, 1990:90)

Keterangan :

P : persentase disiplin

X : skor yang dicapai siswa

Smi: skor maksimal ideal

Hasil perubahan motivasi belajar siswa dengan kuesioner , untuk

melihat seberapa besar manfaat penerapan behavioral dengan tehnik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa akan dianalisis deskriptif dengan mengikuti aturan sebagai berikut :

$$PA = \frac{PostRate - Base Rate}{Base Rate} \times 100\%$$

Kriteria keberhasilan

Kriteria keberhasilan penilaian tindakan ini disesuaikan dengan presentase pencapaian skor maksimal 80%. Subjek yang diberikan tindakan bila mencapai skor 80% dinyatakan berhasil. Semakin tinggi peningkatan motivasi belajar siswa, maka makin berhasil tindakan layanan yang telah diberikan.

Uji validitas dengan menggunakan 30 pernyataan yang diujikan pada 30 orang siswa, yang dianalisis dengan menggunakan *microsoft excel* mendapatka hasil yang valid yang disebabkan nilai r hitung setiap butir bergerak dari 0,398 - 0,631 dengan r tabel 0,361 dari N=30 dengan taraf signifikansi 5%.

Dari hasil pengujian reliabilitas ini dengan menggunakan *microsoft excel*, instrumen dinyatakan reliabel karena r alpha = 0,884 lebih besar dari r tabel =0,361 yang didapat dari N=30 dengan taraf signifikansi 5%.

Kreteria keberhasilan penelitian tindakan ini disesuaikan dengan persentase pencapaian skor minimal yaitu 70 %. Subjek yang diberikan tindakan, bila menunjukkan peningkatan motivasi belajar minimal 70 % maka dikategorikan berhasil atau sesuai dengan perubahan perilakunya. Makin tinggi motivasi belajarnya tersebut maka makin berhasil tindakan yang diberikan.

Untuk menentukan tinggi rendahnya motivasi belajar siswa digunakan kriteria sebagai berikut :

90 % - 100 % = Sangat tinggi

80 % - 89 % = Tinggi

65 % - 79 % = Sedang 0 % - 54 % =Sangat rendah
55 % - 64 % = Rendah (Sumber : Nurkencana, 1990 : 93)

Tabel 1. Skor awal kuesioner motivasi belajar siswa kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja

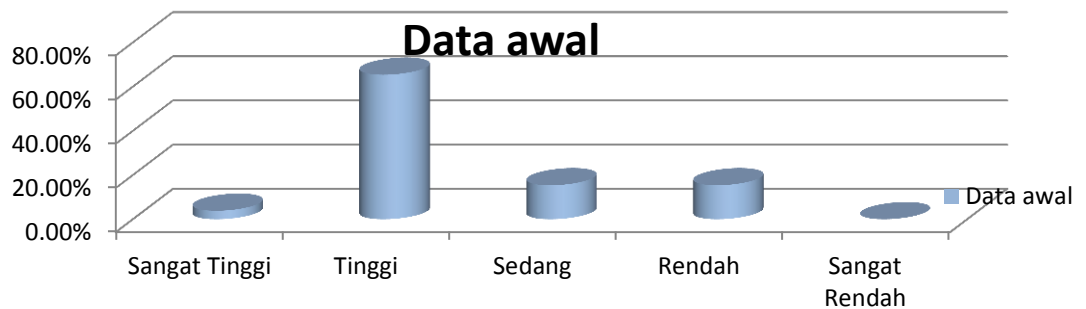
No	Nama Siswa	Motivasi Belajar	Skor Maksimal Ideal	
			Persentase (%)	Kategori
1	AD	93	62,00	Sedang
2	AA	106	70,67	Tinggi
3	AK	112	74,67	Tinggi
4	AB	113	75,33	Tinggi
5	AS	111	74,00	Tinggi
6	AW	112	74,67	Tinggi
7	AP	83	55,33	Sedang
8	MA	120	80,00	Tinggi
9	AI	108	72,00	Tinggi
10	AS	111	74,00	Tinggi
11	DP	79	52,67	Rendah
12	DI	107	71,33	Tinggi
13	DH	115	76,67	Tinggi
14	DY	125	83,33	Tinggi
15	DA	81	54,00	Rendah
16	IK	110	73,33	Tinggi
17	NI	113	75,33	Tinggi
18	KA	80	53,33	Rendah
19	MS	81	54,00	Rendah
20	PI	108	72,00	Tinggi
21	ST	127	84,67	Tinggi
22	PS	130	86,67	Sangat Tinggi
23	SA	96	64,00	Sedang
24	KW	107	71,33	Tinggi
25	YA	118	78,67	Tinggi
26	YS	94	62,67	Sedang

Tabel 2. Presentase hasil tes awal

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Sangattinggi	1	3,85%
2	Tinggi	17	65,39 %
3	Sedang	4	15,38%
4	Rendah	4	15,38%
5	Sangat Rendah	0	0

Data skor motivasi belajar siswa kelas VIII B4 dapat dilihat pada grafik dibawah ini :

Grafik 1. Presentase tes awal

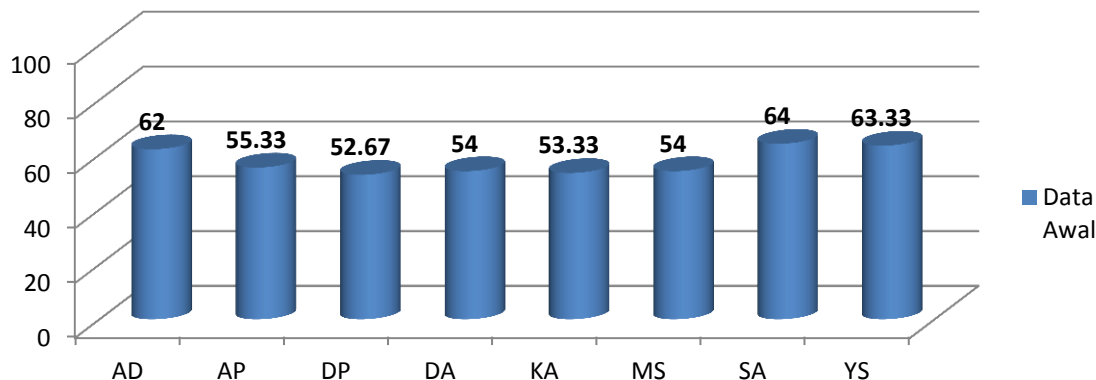


Tabel 3. Daftar Skor dan Presentase Awal Siswa yang Memiliki Motivasi Belajar Rendah

No Absen	Nama Inisial	Skor motivasi belajar		
		Skor	Persentase	Kategori
1	AD	93	62,00	Sedang
7	AP	83	55,33	Sedang
11	DP	79	52,67	Rendah
15	DA	81	54,00	Rendah
18	KA	80	53,33	Rendah
19	MS	81	54,00	Rendah
23	SA	96	64,00	Sedang
26	YS	95	63,33	Sedang
	Rata-rata	86	57,33%	

Grafik 2 Grafik Persentase skor awal

Data Awal



Tabel 4. Persentase Pencapaian motivasi belajar siswa Siklus I

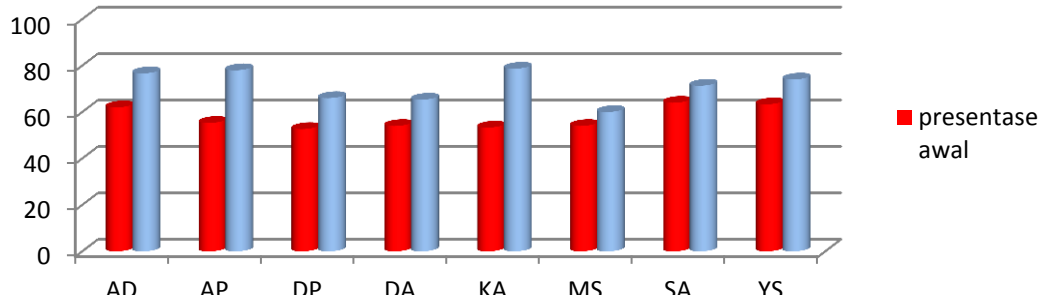
No	Nama Siswa	Motivasi Belajar	Skor Maksimal Ideal	
			Persentase (%)	Kategori
1	AD	115	76,67	Tinggi
2	AA	124	82,67	Tinggi
3	AK	123	82,00	Tinggi
4	AB	117	78,00	Tinggi
5	AS	117	78,00	Tinggi
6	AW	120	80,00	Tinggi
7	AP	117	78,00	Tinggi
8	MA	121	80,67	Tinggi
9	AI	116	77,33	Tinggi
10	AS	124	82,67	Tinggi
11	DP	99	66,00	Sedang
12	DI	116	77,33	Tinggi
13	DH	118	78,67	Tinggi
14	DY	125	83,33	Tinggi
15	DA	98	65,33	Sedang
16	IK	114	76,00	Tinggi
17	NI	122	81,33	Tinggi
18	KA	118	78,67	Tinggi
19	MS	90	60,00	Sedang
20	PI	115	76,67	Tinggi
21	ST	127	84,67	Tinggi
22	PS	135	90,00	Sangat Tinggi
23	SA	107	71,33	Tinggi
24	KW	108	72,00	Tinggi
25	YA	120	80,00	Tinggi
26	YS	111	74,00	Tinggi

Tabel 5 Presentase hasil tes

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Sangattinggi	1	3,84%

2	Tinggi	22	84,62%
3	Sedang	3	11,54%
4	Rendah	0	0%
5	RendahSekali	0	0%

Grafik 3 Peningkatan motivasi belajar (Siklus I)

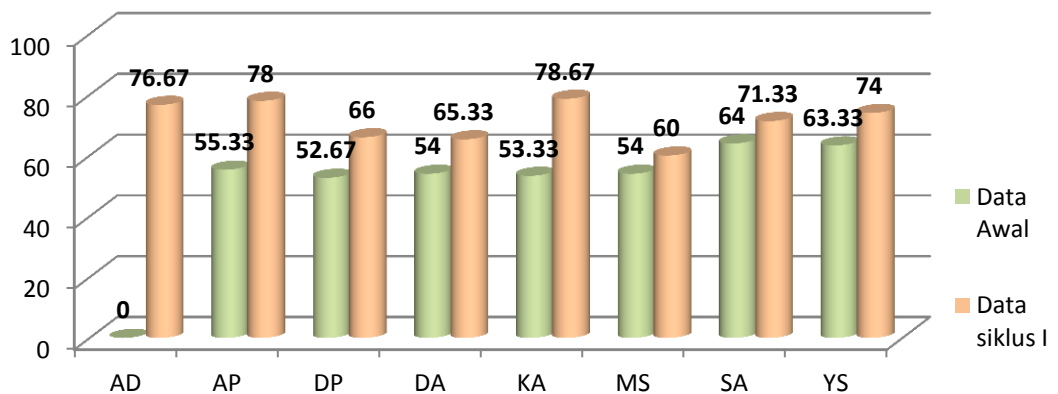


Tabel 6 Peningkatan motivasi belajar siswa siklus I

No Absen	Nama	Pemantauan		Siklus I	Presentase peningkatan perilaku	Ket.	
		Data Awal	(%) awal				
1	AD	93	62,00	115	76,67	23,66%	Meningkat
7	AP	83	55,33	117	78,00	40,97%	Meningkat
11	DP	79	52,67	99	66,00	25,31%	Meningkat
15	DA	81	54,00	98	65,33	20,98%	Meningkat
18	KA	80	53,33	118	78,67	47,51%	Meningkat
19	MS	81	54,00	90	60,00	11,11%	Meningkat
23	SA	96	64,00	107	71,33	11,45%	Meningkat
26	YS	95	63,33	111	74,00	16,85%	Meningkat
Rata-rata			57,50		71,25	24,73%	

Berikut disajikan grafik diagram perbandingan presentase peningkatan motivasi belajar awal dan setelah diberikan konseling individu siklus I.

Grafik 4 Presentase Skor Siklus I



Tabel 7. Skor kuesioner motivasi belajar siswa siklus II kelas VIII B4

No	Nama Siswa	Motivasi Belajar	Skor Maksimal Ideal	
			Persentase (%)	Kategori
1	AD	122	81,33	Tinggi
2	AA	125	83,33	Tinggi
3	AK	123	82,00	Tinggi
4	AB	120	80,00	Tinggi
5	AS	117	78,00	Tinggi
6	AW	120	80,00	Tinggi
7	AP	129	86,00	Sangat Tinggi
8	MA	121	80,67	Tinggi
9	AI	118	78,67	Tinggi
10	AS	124	82,67	Tinggi
11	DP	123	82,00	Tinggi
12	DI	117	78,00	Tinggi
13	DH	120	80,00	Tinggi
14	DY	125	83,33	Tinggi
15	DA	121	80,67	Tinggi
16	IK	118	78,67	Tinggi
17	NI	122	81,33	Tinggi
18	KA	132	88,00	Sangat Tinggi
19	MS	120	80,00	Tinggi
20	PI	118	78,67	Tinggi
21	ST	127	84,67	Tinggi
22	PS	137	91,33	Sangat Tinggi
23	SA	124	82,67	Tinggi
24	KW	122	81,33	Tinggi
25	YA	120	80,00	Tinggi
26	YS	130	86,67	Sangat Tinggi

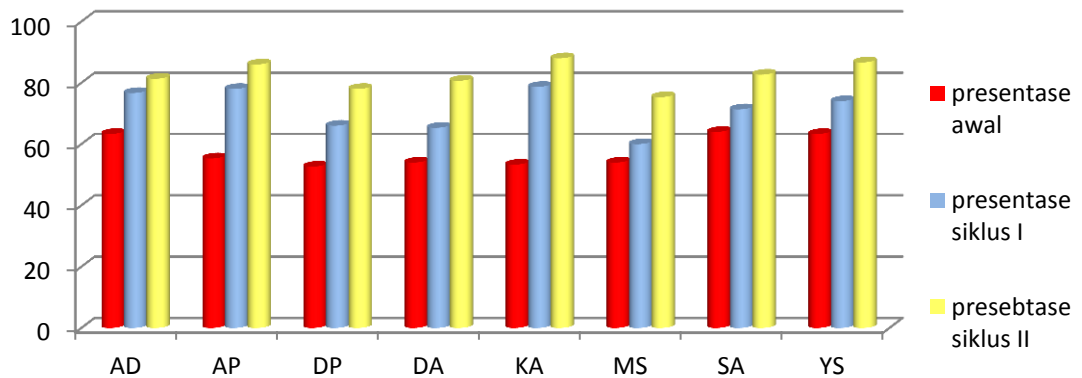
Tabel 8. Presentase hasil tes awal

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Sangattinggi	4	15,38%
2	Tinggi	22	84.62 %
3	Sedang	0	0 %
4	Rendah	0	0 %
5	RendahSekali	0	0 %

Tabel 9. Peningkatan motivasi belajar siswa pada Siklus II

No Absen	Nama	Pemantauan				Presentase peningkatan perilaku (%)	Ket.
		Siklus I	(%) siklus I	Siklus II	(%) Siklus II		
1	AD	115	76,67	122	81,33	6,08%	Meningkat
7	AP	117	78,00	129	86,00	4,27%	Meningkat
11	DP	99	66,00	123	82,00	24,24%	Meningkat
15	DA	98	65,33	121	80,67	23,48%	Meningkat
18	KA	118	78,67	132	88,00	11,86%	Meningkat
19	MS	90	60,00	120	80,00	33,33%	Meningkat
23	SA	107	71,33	124	82,67	15,9%	Meningkat
26	YS	111	74,00	130	86,67	17,12%	Meningkat
Rata-rata			71,25		83,42	17,04%	

Grafik 5 Peningkatan motivasi belajar (Siklus II)



Pembahasan

Pada pengamatan awal motivasi belajar siswa masih sangat rendah, yang diamati pada pribadi siswa sehari-hari di sekolah yaitu pada saat jam pelajaran dimulai, adapun contoh perilakunya seperti siswa tidak membawa buku pelajaran, siswa tidak mengerjakan PR, siswa mengobrol saat guru menjelaskan materi pelajaran. Dari hasil tes awal yang dilakukan pada hari Sabtu, 29 Maret 2014 diperoleh data bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi masih cukup banyak. Dari 26 siswa di kelas VIII B4 yang hadir pada pelaksanaan tes awal terdapat 1 orang siswa yang mendapat kategori sangat tinggi, 17 orang siswa mendapat kategori tinggi, 4 orang siswa mendapat kategori sedang dan 4 orang siswa mendapat kategori rendah. Pemberian layanan akan dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok untuk seluruh siswa, sedangkan siswa yang belum mencapai kriteria pencapaian motivasi belajar di atas 70% akan diberikan konseling kelompok dan konseling individu yang didukung oleh teori konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar.

Berdasarkan hasil evaluasi siklus I dapat dikemukakan bahwa penerapan konseling Behavioral dengan teknik Self Management dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Peningkatan motivasi belajar ini dibuktikan bahwa dari 8 orang siswa yang memiliki presentase motivasi belajar di bawah 70% akan ditingkatkan melalui konseling Behavioral dengan teknik *Self Management*, ternyata 5 diantaranya dapat meningkatkan motivasi belajar hingga mencapai kriteria 70%-84%. Namun dari 8 orang siswa tersebut masih ada 3 orang siswa yang belum memenuhi persentase kriteria ketuntasan motivasi belajar sesuai dengan yang diharapkan. Untuk itu kepada ketiga siswa tersebut dipandang perlu untuk diberikan konseling lanjutan yang akan dilanjutkan pada siklus II. Untuk 5 orang siswa yang sudah mengalami peningkatan motivasi belajar sesuai kriteria tetap diberikan layanan guna menjaga perilaku yang sudah berubah.

Kemudian berdasarkan hasil dari evaluasi siklus II memperoleh data bahwa dari 3 orang siswa yang memiliki motivasi belajar rendah di bawah 70% akan ditingkatkan melalui konseling Behavioral dengan teknik

Self Management, ternyata semuanya diantaranya dapat meningkatkan motivasi belajar hingga mencapai kriteria 84-100%. Hal tersebut membuktikan bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar pada siklus II.

Berdasarkan hasil dari tindakan siklus I dan siklus II pemberian layanan konseling behaviorial dengan teknik self management pada siswa kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja yang sudah dijelaskan diatas dapat membuktikan bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar siswa dilihat dari hasil evaluasi siklus I dan siklus II dengan hasil akhir bahwa dari 26 orang siswa tidak terdapat siswa yang memperoleh kriteria dibawah 70%. Ini membuktikan bahwa penerapan konseling behaviorial dengan teknik *Self Managemen* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa.

Penutup

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teori konseling behaviorial dengan teknik *self-management* mampu meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Peningkatan motivasi belajar siswa dapat dilihat dari hasil penyebaran kuesioner. *Treatment* diberikan sebanyak 4 kali pada siklus I dan siklus II. Ketika siswa memenuhi kriteria secara kuantitatif dan kualitatif, maka ia telah tuntas pada siklus I dan tidak perlu mendapatkan *treatment* di siklus II. Pencapaian peningkatan motivasi belajar siswa pada siklus I terhadap 8 orang siswa, yaitu sebesar 57,33% meningkat menjadi 71,25%. Rata-rata peningkatannya adalah 24,73%. Dari hasil tersebut, 3 orang siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan yaitu 70% sehingga perlu

untuk melanjutkan konseling/*treatment* ke siklus II. Pada siklus II siswa yang sudah mengalami peningkatan pada motivasi belajar diikuti sertakan dalam siklus II yang bertujuan untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan lagi motivasi belajarnya. Pada siklus II pencapaian motivasi belajar siswa yaitu 71,25% menjadi 83,42 %. Rata-rata peningkatannya adalah 17,04% terhadap 8 orang siswa.

Saran

Dari simpulan diatas dapat disampaikan beberapa saran mengenai teori konseling behaviorial dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa sebagai berikut :

1) Bagi sekolah

Diharapkan mampu membangun kesadaran guru dan staf sekolah lain bahwa motivasi belajar siswa itu sangat penting dalam poses pembelajaran siswa, siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi akan mau secara aktif mengikuti pelajaran sehingga proses belajar mengajar akan berjalan secara optimal.

2) Bagi guru BK,

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan kepada guru BK agar memiliki kompetensi yang menunjang dalam memberikan bimbingan kepada siswa yang belum memiliki gambaran tentang bagaimana mengelola diri atau *self management* yang efektif. Kompetensi tersebut diantaranya dapat mengajarkan siswa untuk memantau dirinya sebagai suatu proses untuk mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri, siswa dapat menganalisis dirinya agar dapat menyadari kemampuan dirinya sehingga siswa dapat menganalisis dan meninjau kembali perilaku-perilaku yang hendak diubah yang merugikan diri sendiri, dan siswa mampu mempertahankan perilaku-perilaku positif yang sudah berubah

sehingga siswa mampu meningkatkan motivasi belajarnya.

3)Bagi siswa

Diharapkan bagi siswa dapat mengaplikasikan teknik *Self Management* yang sudah diterapkan seperti siswa sudah mampu untuk memantau diri sebagai suatu proses untuk mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri, sudah mampu menganalisis diri agar dapat

mengetahui dan menyadari potensi yang dimiliki, sudah memulai mengubah diri dimana siswa mampu menganalisis dan meninjau kembali perilaku-perilaku yang hendak diubah yang merugikan diri sendiri, dan sudah dapat memelihara, , dan siswa mampu mempertahankan perilaku-perilaku positif yang sudah berubah sehingga siswa mampu meningkatkan motivasi belajarnya.

Diploma Universitas
Pendidikan Ganesha.
UNDIKSHA.

Daftar Pustaka

Corey, Gerald.2003. *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama

Komalasari, dkk. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta. PT Indeks

Dharsana, I Ketut. 2007. *Dasar-dasar Konseling Seri 2*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.

Nurkancana, Wayan dkk.1990. *Evaluasi Hasil Belajar*.Surabaya: Usaha Nasional

Disnawati(dalam<http://wordpress.com/2012/03/06pengertian-desain-penelitian.html/>).

Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Djamarah, Syaiful Bahri. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT Rineka Cipta

Suarni,Ketut.2004. Meningkatkan Motivasi Berprestasi Sekolah Menengah Umum di Bali dengan Strategi Pengelolaan Diri Model Yates (Studi Kuasi Eksperimental Pasa Siswa Kelas 1 SMU di Bali).*Disertasi (Tidak diterbitkan)*. Yogyakarta. Universitas Gajag Mada.

Hamalik, Oemar. 2005. *Metoda Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*. Bandung: Tarsito

Hamzah B.Uno.2006.*Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Gorontalo: PT Bumi Aksara.

Kementrian Pendidikan Nasional Universitas Pendidikan Ganesha.2011. *Pedoman Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir Program Sarjana dan*

Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Renika Citra.