



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**KONSELING BEHAVIOR DENGAN *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI  
RENDAHNYA MOTIVASI BELAJAR DI MASA  
PANDEMI COVID-19 PADA PELAJAR DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial  
(S.Sos)**

**Oleh:**

**Febry Eka Wulandari**

**Nim B03217015**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2021**

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Febry Eka Wulandari

Nim : B03217015

Program studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya,bahwa skripsi yang berjudul "konseling behavior dengan *self management* untuk mengatasi Rendahnya motivasi belajar di masa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya" merupakan karya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung segala konsekuensi yang ada.

Surabaya,25 Januari 2021

Yang menyatakan



Febry Eka Wulandari

Nim: B03217015

## **PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

Nama : Febry Eka Wulandari  
Nim : B03217015  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : KONSELING BEHAVIOR DENGAN SELF  
MANAGEMENT UNTUK MENGATASI  
RENDAHNYA MOTIVASI BELAJAR  
DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA  
PELAJAR DI SURABAYA.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya,30 januari 2021

Telah disetujui oleh:

Dosen pembimbing



**Mohamad Thohir, M. PD.I**  
**NIP.197905172009011007**

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Behavior dengan *self management* untuk mengatasi masalah rendahnya motivasi belajar di masa pandemi covid-19 pada pelajar disurabaya.

SKRIPSI  
Disusun Oleh :  
Febry Eka Wulandari  
B03217015

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
Pada tanggal, 4 februari 2021

Tim Penguji

Penguji I

Mohamad Thohir, M. Pd.I  
NIP.197905172009011007

Penguji II

Dr. H. Cholil.M. Pd.I  
NIP.196506151993031005

Penguji III

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.L, M.Pd., Kons  
NIP.196012111992032001

Penguji IV

Dra. Faizah Noer Lacla, M.Si  
NIP.197708082007101004

Surabaya, 8 Februari 2021



Dekan  
  
Dr. H. Abdul Halm, M.Ag  
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Febry Eka Wulandari  
NIM : B03217015  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : febryekawulandari@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

KONSELING BEHAVIOR DENGAN SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI RENDAHNYA MOTIVASI BELAJAR DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA PELAJAR DI SURABAYA.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 27 September 2021

Penulis

(Febry Eka Wulandari)

## ABSTRAK

Febry Eka Wulandari(B03217015),Konseling behavior dengan *self management* dalam mengatasi masalah rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya.

Fokus pada penelitian ini adalah (1) bagaimana proses penerapan teknik self management dalam mengatasi masalah rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar disurabaya, (2) bagaimana hasil dari teknik self management dalam mengatasi masalah rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya.

Untuk menjawab persoalan yang ada, peneliti ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Kemudian pengumpulan datanya dilakukan dengan melalui wawancara,observasi dan dokumentasi. Sedangkan pada teknik anlisa data yang digunakan ialah keskripstif komparatif dengan membandingkan data tori dan lapangan dan hasil sebelum dan setelah konseling dilakukan.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan menerapkan tahapan yang dimulai dari identifikasi masalah,diagnosis prognosis, treatment dan *follow up*. Dan Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada diri konseli berupa perilaku-perilaku bermasalah yang disebabkan oleh motivasi belajarnya yang rendah mengalami penurunan intensitasnya, serta perilaku ditargetkan oleh konseli tiga dari target perilaku berhasil dicapai .

Kata kunci: *Teknik self management, motivasi belajar*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, yang penulis beri judul “KONSELING BEHAVIOR DENGAN *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGATATASI RENDAHNYA MOTIVASI BELAJAR DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA PELAJAR DI SURABAYA”.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini guna memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos) Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam pengerjaan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang sangat membantu dalam banyak hal. Oleh sebab itu, penulis sampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Masdar Hilmy, S. Sg., MA, Ph.D, selaku Rektor UIN Sunan Ampel Surabaya yang telah memfasilitasi aktivitas para mahasiswa.
2. Dr. H.Abd. Halim, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya yang telah memberi izin untuk melakukan kegiatan penelitian.
3. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd., M.Pd, selaku Kepala Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah mendukung para mahasiswa untuk melakukan penelitian.
4. Mohamad Thohir, M. PD.I., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.

5. Dra. Faizah Noer Laela, M.Si., selaku dosen wali dari penulis yang memberikan ilmu, dan selalu memberikan motivasi.
6. Bapak/ibu dosen beserta seluruh staf di lingkungan fakultas dakwah dan komunikasi yang telah memberikan ilmu dan memenuhi kebutuhan administrasi mahasiswa.
7. Kedua orang tua dan keluarga besar dari penulis yang selalu memberikan dukungan dan doanya kepada penulis.
8. Seluruh teman-teman penulis dari prodi Bimbingan konseling islam UINSA yang selalu mensupport satu sama lain dan saling membantu.

## DAFTAR ISI

### COVER(SAMPUL)

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN OTENTITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Definisi Konsep.....	9
1. Teknik self management .....	9
2. Motivasi belajar.....	11
F. Sistematika pembahasan .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>15</b>
A. Kerangka teoretik.....	15
1. Self management .....	15
a. Pengertian self management .....	15
b. Tujuan self management.....	18

c.	Konsep dasar self management .....	19
d.	Tahapan-tahapan dalam self management.....	20
e.	Hal-hal perlu diperhatikan dalam teknik self management.....	24
2.	Motivasi belajar .....	25
a.	Pengertian motivasi .....	25
b.	Fungsi motivasi dalam belajar .....	29
c.	Faktor-faktor penyebab rendahnya motivasi belajar .....	31
d.	Upaya-upaya dalam meningkatkan motivasi belajar .....	35
e.	Indikator rendahnya motivasi belajar .....	36
f.	Indikator tinggi motivasi dalam belajar .....	37
B.	Penelitian terdahulu yang relevan .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>43</b>
A.	Pendekatan dan jenis penelitian.....	43
B.	Lokasi penelitian.....	44
C.	Jenis dan sumber data .....	44
D.	Tahap-tahap penelitian.....	45
E.	Teknik pengumpulan data.....	48
F.	Teknik validitas data.....	49
G.	Teknik analisis data .....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>52</b>
A.	<b>Gambaran umum subjek penelitian.....</b>	<b>52</b>
1.	Deskripsi lokasi penelitian .....	52
2.	Deskripsi konselor.....	55
3.	Deskripsi konseli .....	56
B.	<b>Penyajian data .....</b>	<b>61</b>
1.	Identifikasi masalah .....	61
2.	Diagnosis.....	63

3. Prognosis .....	64
4. terapi treatment .....	66
5. follow up .....	73
<b>C. pembahasan hasil penelitian(analisis data) .....</b>	<b>75</b>
1. Prespektif teori .....	75
2. Prespektif islam.....	91
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>94</b>
A. Kesimpulan .....	94
B. Rekomendasi.....	96
C. Keterbatasan penelitian .....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>102</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.....	53
Tabel 4.2.....	54
Tabel 4.3.....	67
Tabel 4.4.....	68
Tabel 4.5.....	70
Tabel 4.6.....	71
Tabel 4.7.....	74
Tabel 4.8.....	75
Tabel 4.9.....	89

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Faktor salah satu berhasilnya pada proses belajar pada seorang pelajar yakni terletak pada motivasi belajarnya. Motivasi yakni baik itu berupa dorongan dari luar maupun dorongan dari dalam yang menggerakkan keinginan pada seseorang. Atau bisa juga diartikan motivasi yakni keinginan yang ada pada diri seseorang yang bertujuan untuk memperoleh suatu tujuan dan kepuasan.<sup>2</sup>

Apabila seorang pelajar mempunyai motivasi yang bagus dalam dirinya menjadikannya lebih semangat dalam belajar dan pelajar yang memiliki motivasi yang tinggi akan mengikuti proses pembelajarannya dengan baik. Fokus saat proses pembelajaran berlangsung memiliki perasaan ingin tahu yang tinggi juga pada setiap pelajarannya sehingga ia dapat memahami pelajaran tersebut. Slavin berpendapat yakni apabila siswa yang termotivasi akan lebih mudah diarahkan, memiliki perasaan ingin tahu pada dirinya, tidak pantang menyerah, aktif mencari informasi tentang materi pelajaran yang ia dapatkan dan juga menggunakan proses kognitif yang lebih tinggi guna memahami pembelajaran.<sup>3</sup>

Begitupun sebaliknya apabila siswa memiliki motivasi belajar yang rendah maka akan berperilaku sebaliknya seperti malas-malasan, tidak fokus mengikuti

---

<sup>2</sup>Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), hal. 261.

<sup>3</sup> Izudin Syarif, "Pengaruh Model Blended Learning Terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa SMK" *Jurnal Pendidikan Vokasi*, vol. 2 (Juni 2012), hal. 236.

kelas, jarang membaca buku pelajaran, tidak tekun dalam belajar. Dari tanda-tanda tersebut seperti yang dialmai oleh objek dalam penelitian ini yang sedang kami teliti.

Siswa ini telah difasilitasi wifi oleh orang tuanya sehingga seharusnya bisa mengikuti pembelajaran daring, namun Siswa ini biasanya kalau kelas online sambil membuka-buka aplikasi yang lain misalnya instagram sehingga tidak fokus ke guru yang sedang menyampaikan materi. Akhirnya kesulitan dalam memahami materi pembelajaran dan menjadi malas belajar. siswa tersebut juga pernah ketiduran waktu mengikuti kelas online, pernah telat dalam mengumpulkan tugas-tugas dari jangka waktu yang diberikan oleh gurunya sehingga mendapat teguran dari wali kelasnya, tidak ada usaha untuk memahami materi pembelajaran atau tidak bertanya kepada guru bila ada materi yang kurang jelas. Dan dari pihak orang tuanya jarang memantau anaknya dan orang tua tidak tahu jadwal-jadwal kelas online anaknya karena ibunya gagap teknologi padahal yang sering dirumah ibunya sedangkan ayahnya setiap harinya bekerja, jadi tidak bisa mengawasi anaknya sepenuhnya. dan juga ayah dan ibunya pendidikannya rendah lulusan SD. Dari pihak sekolah sudah memberikan peringatan jika ada siswa yang tidak mengumpulkan tugas maka nilainya akan kosong, namun guru selalu mengingatkan agar siswanya mengerjakan tugas. konseli selalu mengumpulkan tugasnya meskipun kadang-kadang telat untuk mengumpulkan tugasnya.

Beberapa siswa dapat menempuh dalam proses belajarnya dengan mudah, lancar dan juga dengan mendapatkan hasil yang maksimal, namun ada juga

sebagian dari siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar ataupun ada hambatan-hambatan tertentu dari sebagian siswa dalam proses belajarnya, salah satunya terdapat pada motivasi belajarnya, pada setiap siswa berbeda-beda apalagi di kondisi seperti saat ini yang tidak bisa bertatap muka saat pembelajaran berlangsung, karena sekarang model pembelajarannya berbasis online biasanya yang banyak digunakan ialah melalui aplikasi *zoom, classroom, google meet, webex, dan juga lewat aplikasi whatsapp*.

Pada akhir tahun 2019 muncul wabah baru yaitu covid-19. Berawal dari kasus lokal, Covid-19 menyebar ke seluruh dunia silih berganti dengan cara penularan yang disebut kasus impor dari luar wilayah asal atau transmisi lokal antar penduduk.

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. Covid-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia wabah ini menyerang hampir seluruh dunia <sup>4</sup>termasuk di indonesia.

karena wabah ini mudah menyebar maka pemerintahan indonesia melakukan serangkaian cara dan upaya untuk menanggulangi penyebaran covid-19 salah satunya dengan menutup tempat-tempat yang melibatkan masyarakat berkumpul atau berjumpa.

---

<sup>4</sup>WHO <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public> (diakses pada hari jum'at tgl 28 agustus 2020 pukul 15:41 wib)

Sebagai contohnya ialah pemerintah menutup sekolah, cara ini dilakukan sebagai salah satu prosedur untuk mengurangi interaksi antar warga, sehingga Proses pembelajaran di sekolah pada saat ini tidak sama dengan model pembelajaran sebelumnya karena di dunia termasuk indonesia sedang dilanda wabah covid-19 yang mengakibatkan sistem pembelajaran di semua sekolah dan perguruan tinggi berbasis online (daring) mengakibatkan guru mengalami berbagai macam persolan untuk menentukan teknik atau prosedur sekolah online sebagai media dalam pembelajaran pada masa sekarang ini dan ditentukan dengan kebutuhan siswa namun, pada setiap siswa memiliki kebutuhan macam-macam dalam pembelajarannya.

Seorang pelajaran tugas utamanya yakni belajar, dengan belajar siswa dapat menambah ilmu yang bermanfaat untuk dirinya sendiri dikemudian hari. Dan juga dengan belajar siswa dapat menambah potensi yang ada pada dirinya maka dari itu siswa harus memiliki pengelolaan waktu yang bagus sehingga waktu belajarnya dapat digunakan secara maksimal, tetapi sebagian siswa masih kurang bagus dalam mengelola waktunya ia lebih banyak bermain apalagi seperti pada saat pandemi seperti ini, karena belajar melalui daring, jadi siswa tidak belajar disekolah karena sekarang ada pandemi covid-19 yang mengharuskan siswa belajar dirumah, jadi guru tidak dapat mengawasi para muridnya secara maksimal. Penyebab seperti Faktor di atas ternyata mengakibatkan siswa tidak dapat dengan bijak mengelola sikap dan

perilakunya terutama dalam memanfaatkan waktu secara optimal untuk belajar.<sup>5</sup>

Motivasi memiliki tanda yaitu dengan adanya perubahan kearah yang lebih positif yang dapat disadari maupun tidak disadari yang ada pada dalam diri seseorang atau setiap individu.<sup>6</sup>Dari faktor motivasi itu sendiri yang akan mendorong siswa untuk melaksanakan proses dalam kegiatan belajarnya. Apabila tidak adanya motivasi pada diri mengakibatkan pada proses pembelajarannya tidak dapat dilakukan secara sempurna dan hasil yang diperoleh maka kan tidak maksimal.

karena penyebab kurangnya semangat dan juga dorongan dari dalam diri dan luar diri siswa untuk belajar.Keinginan dan cita-cita yang tinggi juga ada didakam motivasi. Sehingga siswa yang memiliki motivasi belajar akan lebih memahami dengan apa yang menjadi tujuan dalam belajar, maka dari itu, keadaan siswa yang baik dalam belajar akan mengakibatkan siswa tersebut semangat dalam belajar dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik.<sup>7</sup>

Sehingga sangat perlu diberikan suatu teknik yang bertujuan untuk membimbing siswa dalam upaya mengatasi masalah rendahnya motivasi belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya dalam motivasi belajar yang rendah.

---

<sup>5</sup> Beauty Manumpil, dkk. 2015. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kep) Volume 3. Nomor*

<sup>6</sup> Amna Emda. “*kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran*” *jurnal Uin Ar-Raniry Banda Aceh Vol. 5, No. 2 (2017) hal 175*

<sup>7</sup> Amni Fauziah, dkk. “*hubungan antara motivasi belajar dengan minat belajar siswa IV SDN poris gaga 05 kota tanggerang*” *Jurnal JPSD , Vol. 4, No. 2, (Tahun 2017). Hal, 48.*

dengan harapan dengan teknik perubahan perilaku dapat mengganti perilaku pelajar menjadi kearah yang lebih positif bagi dirinya. Teknik atau strategi yang berfungsi untuk merubah perilaku yaitu dengan pendekatan behavior. Salah satunya ialah dengan self-management atau (pengelolaan diri).<sup>8</sup>

Self management yaitu termasuk kedalam salah satu teknik yang ada pada konseling yakni termasuk konseling behavior. Yang mempelajari dari berbagai macam perilaku dari seseorang yang memiliki tujuan untuk melakukan perubahan para perilaku yakni dari perilaku yang maladaptif ke perilaku yang adaptif tujuan utamanya. Atau juga bisa dikatakan merupakan suatu langkah pada diri seseorang itu sendiri untuk mengatur tingkah laku atau perilakunya itu yang dinamakan dengan self management.<sup>9</sup>

Modifikasi perilaku atau juga sering disebut pendekatan behavioral merupakan suatu pendekatan yang memiliki tujuan yaitu merubah perilaku seseorang yang menyimpang(maladaptif) kemudian dengan pendekatan ini maka perilaku tersebut akan dirubah menjadi perilaku yang adaptif. Jadi pendekatan behavioral ini yakni pendektan yang mengamati,memahami serta mempelajari tingkah laku dari individu.

Sedangkan Konseling behavioral mempunyai anggapan dasar yaitu pada tiap tingkah laku seseorang dapat dipelajari dan juga tingkah laku lama seseorang

---

<sup>8</sup>Faiqotul Isnaini& Taufik “strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar” *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 16, No. 2, Agustus 2015, hal. 34.

<sup>9</sup>Halimatus Sa’diyah ,Muh. Chotim dan Diana Ariswanti Triningtyas “penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja” *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6, No. 2, November 2016. Hal. 69

dapat dirubah dengan tingkah lakunya yang terbaru sebabnya karena pada setiap individu memiliki kemampuan untuk berperilaku yang tepat dan juga berperilaku yang salah, dan juga setiap individu dapat berperilaku yang jelek dan baik. Seseorang dapat mengelolah perilakunya sendiri serta dapat mempelajari tingkah laku yang baru ataupun dapat belajar kemudian diadakannya contoh dari pengaruh tingkah laku dari orang lain. Manusia juga dianggap sebagai seorang individu yang memiliki kemampuan untuk melakukan gambaran dari tingkah lakunya sendiri.<sup>10</sup>

Maka dari itu Penerapan teknik *self management* pada bahasa indonesia lebih dikenal dengan usaha pengaturan diri-sendiri memanager diri yaitu merupakan sebagai cara atau teknik yang dilakukan supaya dapat mengatur emosi dan mengatur pikiran menuju keseimbangan dalam bekerja. dalam kehidupan ini kita mempunyai akal pikiran dan emosi atau perasaan. Kedua hal ini sangat berkaitan, artinya adalah saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Sehingga keseimbangan keduanya menjadi hal yang penting.

Berdasarkan latar belakang diatas maka Penelitian ini bertujuan mengetahui terapi Terapi self management untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar di masa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka peneliti merumusan masalah yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini ialah:

---

<sup>10</sup> Fajriani, NurJanah dan Desi Loviana. "self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa: studi kasus di sma negeri 5 banda aceh" *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6 No. 2, November 2016, Hal. 69.

1. Bagaiamanakah proses dari terapi *self management* dalam mengatasi rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar disurabaya.
2. Bagaimana hasil dari terapi *self management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar disurabaya.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari adanya penelitian iniyakni yang berkaitan dengan“Konseling behavior dengan *self management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar di masa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya”. Akhirnya peneliti memutuskan yakni beberapa tujuan dengan adanya penelitian diadakan yakni sebagai berikut:

1. Mengetahui proses pelaksanaan Terapi Self Management dalam mengatasi rendahnya motivasi belajar di masa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya
2. Mengetahui hasil pelaksanaan Terapi Self Management dalam mengatasi rendahnya motivasi belajar di masa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya.

### **D. Manfaat penelitian**

Dari penelitian ini peneliti berharap dapat memebrikan manfaat, yakni sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritis  
Dalam penelitian ini peneliti berharap dapat digunakan atau bermanfaat dalam pengembangan dalam bidang keilmuan untuk semua orang terutama bagi peneliti-peneliti berikutnya. Dan juga untuk mahasiswa BKI(Bimbingan konseling islam) serta untuk mahasiswa-mahasiswi UINSA(Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya) semuanya.

## 2. Manfaat secara praktik

Dari penelitian ini untuk hasilnya diharapkan dapat digunakan, di praktekan guna untuk mengatasi yang sama dalam masalah proses belajar dan masalah belajar lainnya karena masih termasuk dalam fungsi pelayanan bimbingan dalam belajar, dari pihak manapun bisa dari guru, dari siswam maupun bagi konselor.

## E. Definisi konsep

### 1. Self management

Self management yakni merupakan kemampuan mengarahkan diri dan mengatur diri pada diri seseorang itu sendiri. Kemampuan untuk mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan penyimpangan kepribadian. Dan dalam penggunaan strategi ini diharapkan agar konseli dapat memantau, mengatur, dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

Gunarsa mengemukakan bahwa “pengelolaan diri (self management) adalah merupakan suatu prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus dirinya untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh”. Pada saat proses konseling mendapatkan keterampilan tersebut dikarenakan pada setiap perubahan dalam tingkah laku itu dengan mengusahakan melewati suatu proses yakni proses learning (belajar) dan relearning (belajar kembali).

Self management ialah merupakan salah satu teknik yang ada pada konseling yakni konseling

behavior yang dimana teknik self management itu suatu teknik yang diberikan pada konseli pada saat ingin belajar keterampilan baru dengan efektif. Pada akhirnya konseli bisa mengatur dirinya sendiri, atau mengajarkan kepada konseli agar dapat menjadi manager untuk dirinya dan mengurangi ketergantungan terutama kepada pihak luar.<sup>11</sup>

Sedangkan sukadji berpendapat pengelolaan diri atau *self management* ialah suatu metode yang digunakan yang berguna untuk setiap orang dapat mengatur dirinya, berupa mengatur perilakunya sendiri. Individu mengobservasi diri atau memonitor diri, menentukan target perilaku sasaran, menentukan program strategi guna untuk mencapai perilaku yang ditargetkan, kemudian melakukan programnya setelahnya dilakukan evaluasi hasil dari program tersebut, unsur-unsur yang melibatkan diri sendiri dan itu semua merupakan teknik-tekniknya.<sup>12</sup>

Penjelasan yang ada di atas dapat ditarik kesimpulan yakni pada self management termasuk suatu prosedur dimana klien diberikan kesempatan dalam mengarahkan perilaku atau mengatur perubahan tingkah lakunya sendiri ataupun dengan menggunakan strategi.

Untuk memperoleh atau mendapatkan keberhasilan dari teknik *self management* maka perlu adanya penunjang gunanya agar program dalam mengolah atau mengatur diri menjadikan

---

<sup>11</sup> Diana dewi wahyuningsih. Panduan untuk konselor teknik self management dalam bingkai *konseling cognitive behavior untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa smp*. (CV sanur untung, april 2020) Hal.3

<sup>12</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180.

program lebih efektif dan mencapai keberhasilan, dapat berupa pengombinasian strategi dengan pendekatan spiritual dapat berupa berdo'a dan bersyukur. Dan yang lainnya.<sup>13</sup>

## 2. Motivasi belajar

Menurut para ahli dari ahli psikologi mendeskripsikan motivasi sebagai suatu proses ada beasal dari dalam yang mendorong, atau menggerakkan, mengarahkan serta memepertahankan suatu perilaku dari masa ke masa. Lebih sederhananya lagi motivasi merupakan suatu yang menyebabkan seseorang berjalan dan membuat seesorang tetap berjalan mengarahkan dan memutuskan arah mana seseorang itu mengupayakan untuk berjalan.<sup>14</sup> Sedangkan pada dasarnya motivasi ialah merupakan suatu upaya secara sadar untuk mendorong, menggerakkan serta menjaga perilaku pada seseorang supaya dia bergerak untuk bertindak, mengerjakan sesuatu sampai pada tujuan yang diinginkan.

Pendapat dari Clayton Alderfer ia berpendapat bahwa dalam motivasi belajar ialah kecenderungan dari pelajar dalam melaksanakan kegiatan belajar yang digerakkandisebabkan pada keinginan dalam memperoleh pencapaian pada hasil serta prestasinya dalam belajar sebagusnya. Suatu motivasi dipandang sebagai pendorongan mental yang mengarahkan, menggerakkan tingkah

---

<sup>13</sup> Sherry Cormier, *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundametal Skills and Cognitive Behavioral Interventions*, (Canada: Brooks/Cole Cengage Learning, 2009), vol. 6, hal. 522.

<sup>14</sup> Sulihin B. Sjukur, "pengaruh blended learning terhadap motivasi belajar dan hasil belajar siswa tingkat smk" *Jurnal Pendidikan Vokasi*, Vol 2, Nomor 3, November 2012, hal.371

laku seseorang, dan dalam hal ini tentunya perilaku dalam belajar.

Pendapat oleh Alex Sobur, berpendapat bahwa motivasi yakni berupa yang merujuk pada semua didalam aspek pergerakan, dapat berupa keadaan yang mendorong dan gerakan dorongan itu yang ada didalam individu itu sendiri. Dorongan dalam tingkah laku yang dimunculkan dengan mencapai tujuan dan juga hasil dari perbuatan,tindakan dan gerakan.<sup>15</sup>

Dan pendapat lain yang dikemukakan oleh Dimiyanti dan Mudjiyono mengatakan bahwa pada motivasi mengandung suatu harapan,keinginan yang mengarahkan, menggerakkan, dan mengaktifkan tingkah laku, dan juga sikap pada seseorang.<sup>16</sup>

Dari penjelasan berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi dalam belajar yakni yang berupa keinginan, dorongan dan dari unsur-unsur tersebut yang akan menggerakkan seseorang atau individu untuk melaksanakan dalam proses belajarnya akan dilakukan secara maksimal dan akan dapat dengan mudah untuk memperoleh tujuan yang di harapkan individu itu sendiri.

## **F. Sistematika pembahasan**

Untuk mempermudah dalam penyusunan dan pembahasan didalam skripsi ini, oleh karena itu peneliti memutuskan sistematika pembahasan didalamnya untuk

---

<sup>15</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, hal. 261.

<sup>16</sup> Ghullam Hamdu, Lisa Agustina, “pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar ipa di sekolah dasar”, *Jurnal Penelitian Pendidikan* 81 Vol. 12 No. 1, April 2011,hal.83

menyajikan dan pembahasan tentang skripsi ini kedalam berbagai sub bab yakni rinciannya sebagai berikut ini:

### **BAB I Pendahuluan**

Bab ini merupakan pembahasan yang paling awal dibahas yang didalamnya berisikan tentang latar belakang, rumusan dalam masalah, tujuan dari penelitian, manfaat dari penelitian dilakukan, dan definisi dari konsep serta sistematika dalam pembahasan.

### **BAB II Kajian Teoritik**

Bab ini membahas mengenai kajian teoritik yang didapatkan dari berbagai macam sumber dari berbagai referensi yang digunakan peneliti sebagai acuan dalam melakukan penelitian dan juga pada bab ini berisi tentang penelitian terdahulu yang relevan. Dalam pembahasan *self management* membahas tentang (Pengertian, konsep dasar, tujuan tahapan-tahapan), sedangkan didalam motivasi belajar membahas mengenai (pengertian, fungsi, indikator, dan upaya-upaya).

### **BAB III Metode penelitian**

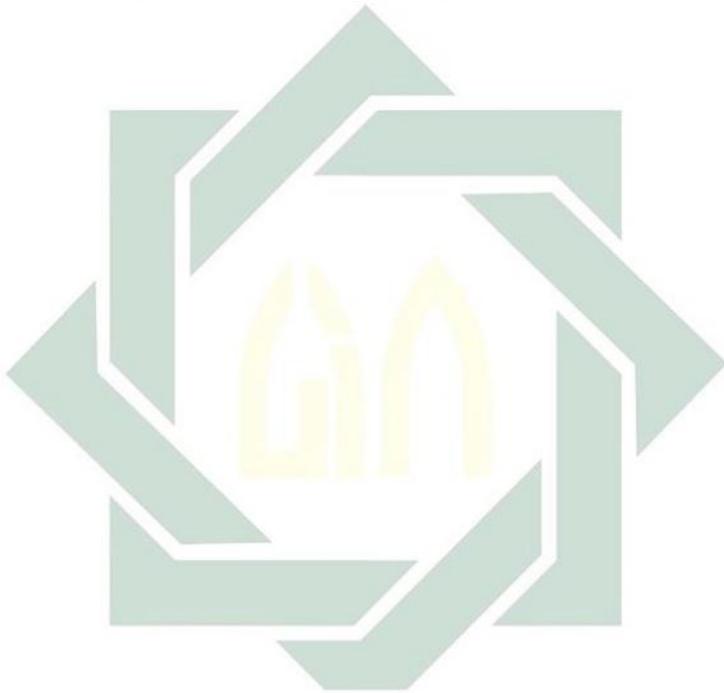
Bab III ini memaparkan atau menjelaskan mengenai metode penelitian yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian. Yang meliputi Jenis penelitian, pendekatan, jenis dan sumber data, tahap pelaksanaan penelitian, pengumpulan data, serta tahap analisis data.

### **BAB IV Hasil penelitian dan pembahasan**

Pada bab ini berisikan tentang gambaran umum subjek penelitian (lokasi penelitian, identitas konselor, identitas konseli, serta deskripsi masalah), kemudian dan juga berisi tentang penyajian data dan terakhir adalah berisi mengenai analisis data dari proses teknik *self management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar yang rendah yang sudah dilakukan ditinjau dari perspektif teori dan kajian keislaman.

## **BAB V Penutup**

Pada bab yang terakhir ini yakni membahas mengenai kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan atau jawaban dari rumusan masalah yang sudah dibuat, serta berisikan rekomendasi dan keterbatasan yang dialami peneliti didalam proses penelitian.



## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kerangka Teoretik

##### 1. *Self management*

###### a. Pengertian *self management*

Dalam terminologi psikologi, bisnis, dan pendidikan, *self management* yakni merupakan suatu keterampilan, metode serta strategi yang memberikan arahan bersifat efektif sebagai perolehan pencapaian atau tujuan dari suatu aktifitas yang dapat mereka lakukan. Didalamnya berisikan *planning, task tracking, scedule, goal setting, self evaluation, self development, self interventation*. Dan juga diartikan bahwa *self management* ialah proses dalam pengambilan keputusan.

Terapi behavior (cognitiv behavior terapi) salah satu model didalamnya yakni ada teknik *self management*. Pada Teknik *self management* sendiri didalamnya ada beberapa tahapan yakni observasi atau pemantauan diri (*self monitoring*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), reinforment, serta stimulus control atau penguasaan pada rangsangan. Dari *self management* memiliki tujuan yakni pada aspek untuk merubah perasaan, merubah pikiran serta yang paling utama yakni untuk merubah perilaku pada diri sendiri.<sup>17</sup>

Pengertian *self management* dari pendapat beberapa ahli diantaranya sebagai berikut:

---

<sup>17</sup> Gerald corey, teori dan praktek konseling dan psikoterapi (bandung, PT ereso 19970 hal 65

1. Kartika dan Juntika Nurihsan

Menurut pendapat kartika dan juntika self management atau manajemen diri ialah macam-macam berupa tindakan yang dikerjakan oleh individu dengan tujuan agar dapat memperoleh perubahan pada perilakunya sendiri dengan dibantu dari faktor eksternal namun sepenuhnya berada pada individu itu sendiri mulai dari ide dan kesanggupan serta kemauan dari diri ssendiri. Jadi *self management* ialah individu yang mengatur perilakunya sendiri.<sup>18</sup>

2. Sherry Cornier

Menurutnya Self management yakni dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi terapeutik dalam penentuan strategi pada individu dalam mengarahkan tingkah laku atau perilakunya sendiri.<sup>19</sup>

3. Nursalim

Dan selanjutnya ada pendapat dari Nursalim tentang self management ia berpendapat bahwa self mangement merupakan suatu proses untuk konseli mengarahkan pada perubahan tingkah lakunya sendiri dengan memanfaatkan strategi atau strategi kombinasi.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Kartika & Juntika Nurihsan, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengatasi Inferiority Feeling" *Jurnal Penelitian Pendidikan*, vol 16 no. 1, (2016), hal. 61

<sup>19</sup> Dyah Ayu Retnowulan & Hadi Wasito, "*Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*" *Jurnal BK UNESA*, vol. 3, no. 1, (2013), hal. 336.

<sup>20</sup> Indra Ovalia & Hartono, "Pengaruh Penggunaan Strategi *Self Management* dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Belajar Siswa Kelas X SMK Al Islah Surabaya", *Helper: Jurnal Bimbingan dan Konseling UNIPA*, vol. 33, no. 1,

Self management ialah tentang individu dalam mengelola dirinya sendiri yang mengarahkannya kepada menjadi individu yang lebih efektif, muttaqin, sehat dan produktif. dalam artian mengelola diri yakni pada individu diharapkan dapat mengelola pikiran, perasaan, mengelola perilaku serta mengontrol dan mengelola perkataan kita dengan apa yang telah diajarkan oleh Allah swt dalam islam.<sup>21</sup>

Memangement diri menjadi mudah apabila dilaksanakan oleh individu apabila ia memiliki komitmen yang tinggi untuk melaksanakan perbuatan, tindakan atau hal-hal baik yang dapat membantu mempermudah mencapai tujuan yang diinginkan. Hal yang penting dalam kesuksesan individu berada pada motivasi yang dimilikinya apabila motivasinya tinggi.<sup>22</sup>

Dari berbagai penjelasan yang sudah dipaparkan bisa disimpulkan bahwa self management merupakan suatu strategi pada individu dalam memenegeement atau mengatur dirinya sendiri untuk merubah perilaku-perilaku yang dianggap bermasalah yakni dengan memakai berbagai macam strategi kombinasi dapat berupa pembuatan goal setting, mencatat perilakunya sendiri, mengobservasi diri sendiri serta reinforment penguatan untuk dirinya sendiri.

#### b. Tujuan self management

---

<sup>21</sup> Yusi Riksa Yuatiana, Manajemen Diri  
([http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. PSIKOLOGI PEND DAN BIBINGAN/196611151991022YUSI\\_RIKSA\\_YUSTIANA/SAP%2C\\_RPP/MANAJEMEN\\_DIRI.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIBINGAN/196611151991022YUSI_RIKSA_YUSTIANA/SAP%2C_RPP/MANAJEMEN_DIRI.pdf))( di akses 03 september 2020)

<sup>22</sup> Lilis ratna "say no to galau skripsi, cara cepat menyelesaikan skripsi dan TA dengan mudah" (yogyakarta:andi,2015) hal 62

Self management memiliki tujuan yang utama yakni merubah perilaku konseli ke arah perilaku yang adaptif. Dan juga pengelolaan diri atau self management supaya individu dapat mengatur dirinya yang berupa perilaku-perilaku yang menghambatnya dalam pengembangan diri, atau mengatur tingkah laku yang tidak diharapkan. Hal tersebut dapat sesuai dengan Firmaan Allah yang terdapat dalam Al-Qur'an suray Al Hasyr ayat 18 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ.

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”(Q.S Al-Hasyr ayat 18).<sup>23</sup>

Pada Ayat diatas menjelaskan mengenai salah satu tanda orang yang bertaqwa yakni seseorang yang seharusnya menelaah tentang apa saja yang sudah mereka kerjakan, tentang ibadah yang sudah mereka lakukan serta bentuk amalan yang dijadikannya dalam rangka mempersiapkan kehidupan di hari yang mendatang. Seorang mukmin yang melaksanakan intropeksi pada dirinya sendiri terhadap semua perbuatan, amalan yang telah dilakukan pada hari-hari kemarin untuk dijadikannya sebagai persiapan dalam menghadapi kemudian hari saat di akhirat itulah yang dikatakan sebagai seorang mukmin yang baik. Oleh

---

<sup>23</sup> Departemen Agama RI, 2010, Al-Qur'an dan Terjemah, Bandung : Gema Insani, hal. 494

karena itu, bahwa itu semua berkaitan dengan self management karena bertujuan supaya para peserta didik menempatkan dirinya dengan cara yang sangat teliti didalam keadaan yang sebagai faktor penghambat pada perilakunya yang tidak dikehedaki oleh mereka.

Masalah-masalah yang bisa diatasi dengan menggunakan teknik self management yakni sebagai berikut:

- 1) Tingkah laku yang sering muncul yang tanpa bisa diperkirakan kapan munculnya, hingga pengontrolan dari pihak orang lain menjadikan kurang efektif.
- 2) Perilaku yang tidak ada kaitannya sama sekali dengan orang lain namun, dapat mengganggu diri sendiri dan juga bisa mengganggu bagi orang lain.
- 3) Bertanggung jawab atas pemeliharaan dan perubahan tingkah laku ialah merupakan tanggung jawab pada konseli.<sup>24</sup>

c. Konsep dasar self management

Self management mempunyai konsep dasar yakni sebagai berikut:

1. Self management adalah termasuk suatu strategi dari mengubah perilaku yang memiliki tujuan utama yakni menggunakan teknik strategi atau teknik strategi kombinasi teraetik dalam mengarahperilaku individu.

---

<sup>24</sup> Gantina, K dan Karish E W, Teori dan Teknik Konseling (Jakarta: PT Indeks, 2016),hlm.181

2. Self management berhubungan dengan keterampilan,kemampuan,kesadaran yang dapat dipengaruhi tingkah laku seseorang dalam mengatur keadaan yang ada disekitarnya.
  3. Self management termasuk dalam usaha seseorang dalam menjalankan perhatian,perencanaan dan pemusatan serta mengevaluasi atas apa yang telah dijalankan.
  4. Self management memiliki tujuan yakni membantu individu untuk dapat merubah atau menyelsaikan masalah pada seseorang yang merugikannya dan juga yang dapat merugikan orang lain.
  5. Self management adalah merubah perasaan, dan pikiran terutama perilaku dari seseorang dengan berbagai macam susunan-susunan teknis.
  6. Self management termasuk dan berhubungan dengan teknik *cognitive behavior therapy* yang didalamnya termasuk sepaket dari prosedur dan juga prinsip yang ada observasi atau pemantauan diri,perjanjian dengan diri sendiri,berkomitmen,reinforment yang positif,penguasaan pada rangsangan.<sup>25</sup>
- d. Tahap-tahap dalam self mangament
- Didalam self management terdiri dari berbagai tahapan-tahapan pelaksanaannya yakni sebagai berikut:

---

<sup>25</sup> Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKI)*, vol. 1, no. 1, (Maret, 2016), hal. 3.

- Tahap monitor diri atau observasi diri  
Pada tahap monitor atau pemantauan diri sendiri yani konseli disuruh untuk mengamati perilakunya yang menghamabat perkembangannya, kemudian mencatata perilakunya bermasalahnya tersebut, kemudian memberikan intensitas, frekuensi, serta durasi daritingkah laku yang bermasalah tersebut.<sup>26</sup>
- Tahap identifikasi dan penetapan target perilaku  
Kemudian setelah melakukan pemantauan pada diri, selanjutnya pada tahap identifikasi dan penetapan target ini mengidentifikasi target perilaku yang ingin dirubah atau yang ingin dicapai, disertai dengan faktor penyebab( antecedent), akibat dari suatu perilaku( consequence), yang di tetapkan target perubahan tingkah lakunya yang ingin dirubah yang ingin dicapai oleh konseli, dengan dibantu meporeleh bantuan arahan dari konselor namun yang melaksanakan sepenuhnya ialah konseli.
- Tahap penentuan strategi  
Pada tahap sebelumnya yaitu penentuan target perilaku yang ingin dicapai, pada tahap penentuan strategi ini untuk menentukan program strategi dengan disesuaikan denga kondisi konseli. Dan paada penentuan strategi ini koselor

---

<sup>26</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 182.

memberikan gambaran mengenai program strategi yang dapat dilakukan oleh konseli namun yang berhak menentukannya adalah konseli sendiri dalam menentukan strategi untuk mencapai target perilaku. Jadi konselor tidak berhak menentukan strateginya konselor hanya memberikan contoh-contoh strategi yang memungkinkan bisa digunakan oleh konseli tetapi dengan keputusan dari konseli sendiri.

- Tahap komitmen diri  
setelah menentukan strategi-strategi yang ditetapkan konseli kemudian ada tahap komitmen diri atau biasa disebut juga dengan tahap *self contracting* ini yakni konseli berkomitmen kepada dirinya sendiri untuk menjalankan program strategi tersebut dengan sungguh-sungguh.
- Tahap menjalankan strategi  
Setelah konseli berkomitmen dengan dirinya sendiri kemudian konseli menjalankan strategi yang sudah ditetapkannya dan pada tahap pelaksanaan strategi ini sepenuhnya dilakukan oleh konseli, namun konselor hanya mengamati dari jauh selama konseli menjalankan programnya, tetapi apabila konseli merasa keberatan atau konseli merasa tidak cocok dengan strategi yang dijalankan bisa membicarakannya dengan konselor untuk mendapatkan bantuan dan mengatur

kembali pada proses tahapan-tahapan pada sebelumnya.<sup>27</sup>

➤ Tahap evaluasi diri

Pada tahap sebelumnya yakni konseli menjalankan strateginya, kemudian setelah sampai pada aktu yang telah disepakati antara konselor dan klien kemudian bertemu kembali untuk melakukan evaluasi dengan melakukan perbandingan hasil catatan perilaku yang awal dan target perilaku yang ditargetkan konseli. Dalam proses ini memiliki tujuan yakni untuk mengetahui hasil dari efektivitas dari program yang dikerjakan. Apakah berhasil atau tidak, dan apabila program belum berhasil maka dirundingkan kembali pada strateg yang sudah dikerjakan apakah program tidak sesuai atau perilaku yang ditargetkan tidak cocok maka akan di perbaiki lagi.

➤ Tahap reinforment

Setelah melakukan evaluasi kemudian ada *follow up* proses ini yang dipakai ialah reinforment. Konseli mengatur dirinya sendiri, menghapus, memberikan penguatan, dan hukuman pada diri sendiri. Pada tahap ini dikatakan lumayan susah dikarenakan dibutuhkan kesadaran serta kemauan yang ada pada diri konseli sendiri apakah ingin untuk meneruskan program yang sudah dikerjakan sebelumnya atau

---

<sup>27</sup> Sherry Cormier, *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundametal Skills and Cognitive Behavioral Interventions*, hal. 524-525.

konseli memilih tidak meneruskan program.<sup>28</sup>

- e. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam teknik self management

Konseli memiliki pandangan akan tujuan yang diinginkan bisa dari perilaku yang ditargetkan dan konsdeli mempunyai kepercayaan diri serta optimis dengan tugas-tugas yang akan dilaksanakannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan perilaku yang ditargetkan dalam penyusunan tugas serta penguatan dibantu oleh konselor.

Pengaturan dari lingkungan sangat diperlukan dalam membantu berjalannya proses megembangkan kemampuan dan perubahan diri pada pelaksanaan teknik *self management*. Manfaat dari faktor pengaturan dari lingkungan yakni agar perilaku dapat terkontrol serta menghapuskan penyebab-penyebab dari perilaku yang salah itu sendiri. Dan pemberian support dari lingkungan agar perilaku yang salah atau perilaku yang tidak diharapkan dapat berkurang. Dan dibawah ini yang dapat meliputi pengaturan lingkungan berupa:

- 1) Lingkungan sosial berperan serta dalam mengendalikan perilaku dari seseorang jadi pengaturan lingkungan bisa dilakukan dengan merubah pada lingkungan ssosialnya
- 2) Merubah pada kebiasaanya agar dapat megurangi atau bahkan merubah kebiasaan pada perilaku yang tidak diharapkan.

---

<sup>28</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 182.

Sehingga perilaku-perilaku yang diinginkan hanya bisa dilakukan pada keadaan tertentu.

- 3) Merubah perilaku yang tidak diinginkan jika sulit atau tidak mungkin dilaksanakan dengan Meruba lingkungan fisik.<sup>29</sup>

Dari penjabaran tersebut diketahui bahwa Klien dalam aspek Managemnt by counseuqense yakni melakukan pengontrolan dari reaksi terhadap pikiran,perasaan serta perilaku yang ditujukan, yang ingin dicapai.

## 2. Motivasi Belajar

### a. Pengertian motivasi belajar

Motivasi belajar yakni merupakan suatu proses berupa pemberian semangat belajar,dorongan serta kesungguhan. Yang berarti pada perilaku yang diberi motivasi akan dapat berefek kepada semangatnya,perilakunya,tindakannya, yang lebih berfokus dan kesungguhannya. Motivasi ialah berupa dorongan pada setiap individu yang ada didalam dirinya gunanya agar dapat mewujudkan keinginannya,tujuan dan mimpinya.

Slameto berpendapat yakni motivasi sangat berkaitan dengan keinginan yang ingin diwujudkan atau diraih.untuk mewujudkan atau mencapai keinginannya maka perlu adanya berbuat tindakan jadi, penyebab

---

<sup>29</sup> Dina putri arianto “*pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap self management dalam belajar siswa kelas x SMA istiqlal delitua*” skripsi,jurusan bimbingan konseling islam fakultasilmu tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri sumatra utara,2018,30

berbuat tindakan ialah pada motifnya yang akan menggerakannya.<sup>30</sup>

Motivasi yakni terdiri atas kesatuan keseluruhan dari faktor dorongan atau penggerak yang ada pada diri seorang pelajar dan dari dorongan penggerak ini akan mengakibatkan kegiatan belajar pada seseorang untuk mencapai perolehan keinginan didalam proses belajarnya menurut Sadirman.<sup>31</sup>

Pendapat lain yakni dari clayton Alderfer, ia berpendapat bahwa motivasi belajar merupakan kecenderungan pada para pelajar pada pelaksanaan aktivitas belajar yang dipengaruhi oleh faktor pendorong yang ada pada dirinya atau juga hasrat dari dalam diri guna memperoleh pencapaian pada hasil dan prestasi belajar yang bagus. Intinya suatu keinginan yang mengakibatkan pergerakan, pengarahan serta penyaluran pada perilaku dan sikap pada seseorang untuk belajar hal tersebut merupakan kandungan isi dari dalam motivasi.<sup>32</sup>

menurut pendapat lain yakni pada proses pembelajaran aspek motivasi termasuk faktor utama yang sangat berpengaruh. Dari kemampuan yang kurang atau rendah serta tingkat prestasi yang kurang dikarenakan tidak ada motivasi pada dirinya dalam kegiatan belajar itu yang sering terjadi. Dalam proses pembelajaran tradisional yang digunakan ialah

---

<sup>30</sup> Slameto, Belajar dan Faktor- Faktor yang Mempengaruhinya, Jakarta: Rineka Cipta, 2004, hlm. 58

<sup>31</sup> Sardiman, Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: Rajawali Pers, 2004, hlm.75

<sup>32</sup> Ghullam Hamdu, "Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Pestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar (Studi Kasus terhadap Siswa Kelas IV SDN Tarumanagara Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya)" *Jurnal Penelitian Pendidikan*, vol. 12, no.1, (2011), hal. 92.

pendekatan ekspositori yang terkadang pada aspek motivasi terabaikan oleh guru. Dari pihak guru seakan memaksa pada siswa dalam penerimaan materi yang sudah diberikan oleh guru. Hal seperti itu merugikan dikarenakan siswa tidak bisa mendapatkan proses dalam pembelajaran secara maksimal dan dari itu akan berpengaruh pada hasil proses belajar yang seperti itu yang tidak maksimal. Menempatkan kedudukan motivasi dijadikan sebagai aspek yang sangat penting dalam mendorong meningkatkan motivasi belajar pada para pelajar itu merupakan pandangan modern tentang proses dalam pembelajaran.

Motivasi dan belajar termasuk dua aspek yang saling berpengaruh satu sama lain. Dan belajar merupakan perubahan pada perilaku secara potensial dan permanen yang ada dari hasil pengetahuan untuk mendapatkan yang dijadikan tujuan. Motivasi belajar bisa muncul disebabkan oleh dorongan atau hasrat keinginan yang ada pada dalam diri seseorang dalam keinginan belajar. Dan faktor ekstrinsiknya yakni pada aspek lingkungan pada saat belajarnya yang aman, nyaman serta kondusif, adanya penghargaan, serta jenis kegiatan belajarnya yang menarik dan tidak monoton.

Motivasi belajar dapat 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, dan kegiatan belajar yang menarik.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hal.23

Hal yang sangat penting dalam suatu proses pembelajaran yakni memotivasi belajar dikarenakan dengan motivasi merupakan penggerak tindakan, mendorong hasrat yang memfokuskan menuju pada kegiatan belajar. Prinsip-prinsip belajar sangat berhubungan atau sangat dipengaruhi oleh pendorong motivasi belajar.<sup>34</sup>

Menurut Mc Donald motivasi merupakan suatu aspek pada perubahan kekuatan yang ada pada diri setiap individu yakni menjadikan individu memunculkan reaksi pada dirinya serta perasaan dalam menggapai suatu keinginan yang diharapkan. Jadi, motivasi belajar adalah tentang keadaan yang ada dalam diri seseorang dengan itu muncul pendorong yang menggerakkannya untuk mencapai tujuan yang dituju.

Maka dari itu motivasi mulai muncul dengan memiliki tanda pada adanya perubahan kekuatan yang ada pada diri individu bisa individu itu sendiri menyadarinya dan bisa juga tidak menyadari. Motivasi ialah yang berupa dorongan yang bisa memunculkan tingkah laku yang tersusun mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai. Dari motivasi yang ada pada dirinya menentukan pada tingkah laku dan tindakan yang ditampilkan individu dalam menggapai tujuan atau keinginan yang diharapkan. Lemah atau kuatnya semangat atau tidaknya upaya yang dikerjakan oleh individu guna dalam mewujudkan tujuan keinginannya sangat menentukan rendah atau tingginya motivasi yang dimiliki oleh individu tersebut.

---

<sup>34</sup>Oemar Hamalik, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*, (Jakarta, PT Bumi Aksara, 2009), hal. 156

Dari uraian tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi yakni yang terdiri dari penyusunan upaya atau suatu usaha guna menyiapkan keadaan-keadaan tertentu hingga pada individu sanggup serta berkeinginan melaksanakan kegiatan, aktifitas namun, jika individu itu tidak menyukai maka akan melawan perasaan tidak suka tersebut atau menolak hal itu. Motivasi muncul pada dalam diri individu dan dapat dipengaruhi oleh keinginan hasrat yang pada dalam dirinya sendiri, dan juga bisa dipengaruhi faktor dari luar yang berupa meningkatkan motivasi untuk aktivitas belajar atau kata lain dapat dipengaruhi dari lingkungannya.

b. Fungsi motivasi dalam belajar

Pada pihak guru sangat diperlukan upayanya dalam mendorong para muridnya untuk belajar guna untuk menggapai tujuannya. Motivasi belajar seorang pelajar sangat menentukan Keberhasilan pada proses pembelajaran. Dan dibawah ini merupakan fungsi-fungsi motivasi didalam proses pembelajaran yakni sebagai berikut:

1. Dijadikan Sebagai pengarah perilaku yang dimunculkan tiap orang yang pada umunya dimanfaatkan untuk menggapai tujuan yang di tentukan dan di inginkan. oleh karena itu motivasi memiliki fungsi dijadikan sebagai yang menggerakkan, mendorong upaya dan perolehan prestasi pelajar. dapat dikatakan bahwa apabila motivasi yang dimiliki individu tinggi maka menunjukkan hasil yang bagus dalam belajar.

2. Dengan adanya motivasi akan mendorong pelajar untuk beraktifitas karena tingkah laku pada individu penyebabnya karena adanya pendorong yang memunculkan dari dalam dan itu yang dikatakan dengan motivasi. Rendah tingginya semangat pada individu untuk bekerja dipengaruhi oleh rendah tingginya motivasi yang dimiliki individu tersebut. Jika siswa mempunyai motivasi yang tinggi dan semangatnya tinggi maka siswa tersebut berperilaku seperti berikut misalnya memperoleh nilai yang bagus, menyelesaikan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, aktif pada saat pembelajaran hal-hal seperti itu dipengaruhi karena motivasi pada individu tersebut tinggi.

Dan dari pendapat lain menurut winarsih mengatakan fungsi dari motivasi yakni sebagai berikut:

- 1) Motivasi merupakan penggerak dari setiap aktifitas kegiatan yang dikerjakan. Untuk menentukan arah perbuatan pada arah yang ditargetkan untuk dicapai.
- 2) Motivasi sebagai pendorong, penggerak pada setiap aktifitas yang dikerjakan. Jadi dengan mendorong seseorang untuk bertindak atau penggerak.
- 3) Untuk memutuskan perbuatan serta tindakan seperti apa yang akan dilakukan untuk menggapai tujuan

yang diinginkan. Dikatakan dengan menyeleksi perbuatan.

Maka, efek atau akibat dari ada motivasi yakni untuk memberi pengarah, mendorong aktifitas tindakan perilaku dalam usaha untuk menggapai target dari tujuan yang diinginkan. Serta berperan menjadi pendorong dalam upaya memperoleh hasil belajar yang bagus dan meningkatkan prestasi belajar dengan melakukan dorongan, penggerak dalam melakukan usaha serta upaya, memutuskan keputusan dalam menentukan arah tingkah laku, perbuatan kearah yang ingin digapai itulah merupakan fungsi-fungsi dari motivasi itu sendiri. Pada para siswa bisa dengan memilah dan menyaring kiranya tingkah laku perbuatan, tindakan, serta aktifitas apa yang dikerjakan yang akan membantunya untuk memperoleh keinginan yang diinginkan.<sup>35</sup>

- c. Faktor-faktor penyebab rendahnya motivasi belajar
- Faktor-Faktor yang Melatarbelakangi Rendahnya Motivasi Belajar Seperti dijelaskan sebelumnya, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar. Faktor-faktor tersebut secara umum adalah faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor tersebut dapat menguatkan atau juga melemahkan motivasi belajar siswa. Faktor-faktor yang menguatkan merupakan faktor yang mendukung untuk meningkatkan prestasi belajar. Sedangkan faktor yang melemahkan merupakan faktor yang menyebabkan siswa menjadi

---

<sup>35</sup> Amna Emda. “kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran”  
*jurnal Uin Ar-Raniry Banda Aceh* Vol. 5, No. 2, (2017) , hal. 175-176

malas belajar. Faktor yang melemahkan juga berasal dari intrinsik maupun ekstrinsik. Rendahnya motivasi belajar menjadi salah satu penyebab siswa mengalami kesulitan belajar. Hal-hal yang mempengaruhi motivasi belajar siswa tersebut muncul dari dalam dan dari luar diri siswa, baik pengaruh dari diri siswa sendiri seperti kondisi fisik yang sedang tidak sehat, kondisi mental dan inteligensi siswa yang di bawah rata-rata, sikap dan keinginan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Atau lingkungan di sekitarnya. Faktor internal yang mempengaruhi rendahnya motivasi belajar yaitu sebagai berikut :

1. Kesehatan fisik dan mental. Keadaan siswa yang sakit menyebabkan siswa tidak dapat menyerap pelajaran dengan baik, sehingga siswa malas untuk mengikuti pembelajaran. Upaya pemenuhan gizi juga menjadi pengaruh siswa mempunyai kondisi fisik yang sehat atau kurang optimal. Kesehatan mental siswa yang dimaksud adalah kondisi emosi siswa. Siswa yang belum mampu mengatur emosinya maka akan sulit menyerap pelajaran dengan baik.
2. Bakat. Bakat merupakan keahlian yang dibawa sejak lahir. Siswa yang tidak memiliki bakat akan sulit untuk mempelajari suatu keahlian yang bukan sesuai dengan bakatnya. Dan bagi siswa yang mempunyai bakat tertentu namun tidak mempunyai motivasi untuk mengembangkannya maka bakat tersebut menjadi sia-sia.
3. Minat untuk belajar. Siswa yang tidak mempunyai minat pada suatu mata pelajaran cenderung untuk tidak memiliki motivasi untuk

belajar. Rendahnya minat untuk belajar menjadikan siswa malas mengikuti kegiatan pembelajaran. Walaupun kondisi fisik dan lingkungan siswa yang mendukung untuk belajar namun apabila tidak adanya minat maka akan sia-sia.

4. Konsentrasi, dalam belajar diperlukan konsentrasi untuk menerima informasi yang dipelajari. Siswa yang motivasi belajarnya rendah cenderung sulit untuk memusatkan konsentrasi pada belajarnya. Begitu juga dengan siswa yang sulit memusatkan konsentrasinya maka akan enggan untuk belajar.
5. Kepercayaan diri, Siswa yang memiliki kurang rasa percaya diri tinggi dalam belajar akan kesulitan menyerap materi dan mengerjakan tugas yang diberikan guru.
6. Komitmen pada tugas (task commitment). Pengikatan diri terhadap tugas, yang biasa disebut komitmen pada tugas merupakan salah satu faktor internal pada motivasi belajar. Jadi siswa yang mempunyai komitmen pada tugas rendah, maka memiliki motivasi yang kurang dalam belajar.

Sedangkan Faktor eksternal yang mempengaruhi rendahnya motivasi belajar yaitu sebagai berikut.

- 1) Kondisi keluarga. Kondisi keluarga yang terlalu membiarkan atau acuh tak acuh sangat mempengaruhi motivasi belajar siswa, karena siswa tidak mendapat dorongan untuk belajar dari lingkungan terdekatnya. Suasana dan keadaan keluarga yang bermacam-macam mau tidak mau turut menentukan bagaimana dan sampai di mana belajar dialami dan

dicapai oleh anak-anak. Termasuk dalam keluarga ini, ada tidaknya atau tersedia tidaknya fasilitas-fasilitas yang diperlukan dalam belajar turut memegang peranan penting pula.

- 2) Teman sebaya. Pengaruh teman sebaya menjadi faktor ekstrinsik yang sangat mempengaruhi motivasi belajar siswa, jika siswa bergaul dengan siswa yang memiliki minat belajar yang tinggi maka siswa tersebut akan mengikuti teman-temannya. Namun jika siswa bergaul dengan teman yang kurang mendukung minat belajar, maka akan menyebabkan siswa enggan untuk belajar.
- 3) Lingkungan tempat tinggal. Merupakan kondisi sosial masyarakat di lingkungan tempat tinggal siswa. Jika siswa tinggal di lingkungan yang tidak mendukungnya untuk belajar, maka kecil kemungkinan siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi. Siswa yang hidup dalam komunitas masyarakat yang heterogen yang sering terjadi kegaduhan, kebisingan, keributan, pertengkaran, kemalingan, perkelahian, dan sebagainya sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat yang heterogen.
- 4) Lingkungan sekolah. Merupakan keadaan lingkungan sekolah berada. Lingkungan sekolah termasuk pula kepala sekolah, guru dan staf pengajar lainnya yang memfasilitasi siswa untuk belajar dengan baik di sekolah. Jika lingkungan sekolah tidak kondusif untuk melakukan kegiatan belajar mengajar maka

motivasi belajar siswa akan semakin memudar. Suasana sekolah yang kurang menyenangkan. Misalnya suasana bising, karena letak sekolah berdekatan dengan jalan raya, tempat lalu lintas hilir mudik, berdekatan dengan rumah penduduk, dekat pasar, bengkel, pabrik, dan lain-lain sehingga anak sulit berkonsentrasi belajar.<sup>36</sup>

d. Upaya-upaya dalam peningkatan motivasi

Faktor yang mempengaruhi motivasi belajar bagi para pelajar yakni bisa dapat diperoleh dari dalam diri individu atau juga bisa didapatkan dari faktor luar individu. Jadi, dalam melakukan peningkatan pada motivasi dibutuhkan aspek pada upaya dan usaha dari berbagai sumber bisa dari teman, lingkungan, guru, keluarga, dan juga konselor untuk memperoleh hasil serta prestasi belajar maksimal. Dibawah ini merupakan cara dan upaya-upaya dalam menumbuhkan atau meningkatkan motivasi pada seseorang.

- 1) Melakukan identifikasi terkait indikator-indikator pada motivasi dapat berupa intensitas, frekuensi, durasi pada tujuan kegiatan serta keteladanan, dan juga kemampuan untuk berhadapan dengan kesulitan pada perolehan pencapaian tujuan, usaha dan pengorbanan dalam memperoleh pencapaian atas apa yang ditujukan. Tingkat pada prestasi, aspirasi serta pada

---

<sup>36</sup> N Fauziyatun nur, “FAKTOR-FAKTOR YANG MELATARBELAKANGI RENDAHNYA MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS IX SMP NEGERI 22 SEMARANG TAHUN AJARAN 2013/2014” skripsi, JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG 2014, hlm 35-41

- mengelola sikapnya pada sasaran dalam kegiatan.<sup>37</sup>
- 2) Dari pihak guru juga dapat meningkatkan motivasi pada muridnya yakni bisa berupa memberikan hadiah, memberi ulangan, kompetensi, menginformasikan dari hasil dan memberi pujian, ataupun hukuman serta meningkatkan hasrat dalam minat belajar dengan melihat pada tujuan.<sup>38</sup>
  - 3) Pahaam pada tujuan paraktis, memiliki pribadi yang optimis, belajar dari pengalaman, tidak membuat suasa menjadi menoton atau membosankan. Aktif dalam pembelajaran selalu memberikan respon ketika proses pembelajaran dapat berupa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan.<sup>39</sup>
- e. Indikator rendahnya motivasi belajar
- Beberapa contoh kebiasaan belajar siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah sebagai berikut.
1. Kebiasaan siswa yang sering tidak mengerjakan PR. Saat siswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan PR mereka lebih suka melihat

---

<sup>37</sup> Ghullam Hamdu, dkk., “Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Pestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar (Studi Kasus terhadap Siswa Kelas IV SDN Tarumanagara Kecamatan Tawan Kota Tasikmalaya)” *Jurnal Penelitian Pendidikan*, vol. 12, no. 1, (April 2011), hal. 92.

<sup>38</sup> Amni Fauziah, “Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Minat Belajar Siswa Kelas IV SDN Poris Gaga 05 Kota Tangerang” *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar (JPSD)*, vol. 4, no. 1 (2017), hal. 50.

<sup>39</sup> Firdaus Daud, “Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 19, no. 2, (2012), hal. 250.

- pekerjaan teman sekelas daripada mengerjakannya sendiri.
2. Sifat pasif saat pembelajaran berlangsung. Saat siswa tidak memahami materi yang disampaikan guru mereka cenderung pasif dan tidak aktif bertanya kepada guru.
  3. Malas meninjau ulang materi serta sistem kebut semalam. Setelah selesai pembelajaran dikelas siswa tidak meninjau ulang materi yang telah disampaikan guru dan hanya belajar saat akan diadakan ulangan harian atau ujian semester.
  4. Sepintas memang belajar ketika ada ujian masih terbilang lebih baik daripada tidak belajar sama sekali. Namun, tetap saja hal itu adalah hal yang buruk. Idealnya, siswa jauh-jauh hari mempersiapkan segala sesuatu untuk menghadapi ujian. Belajar ketika ada ujian atau biasa disebut sistem kebut semalam atau SKS menyebabkan kualitas belajar yang tidak baik.<sup>40</sup>
- f. Indikator tingginya motivasi belajar
- Peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang tinggi dapat dilihat dari indikasi tersebut dibawah ini :
1. Bertanya kepada guru atau peserta didik lain
  2. Mengajukan pendapat atau komentar kepada guru atau peserta didik
  3. Diskusi atau memecahkan masalah
  4. Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru
  5. Membuat kesimpulan sendiri tentang pelajaran yang diterima

---

<sup>40</sup> Ahmad Ainur Rohman , Sayyidatul Karimah, "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RENDAHNYA MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS XI", 1.UIN Walisongo Semarang, 2Universitas Pekalongan,hlm 103

6. Memberikan contoh yang baik
7. Dapat memecahkan masalah dengan tepat
8. Ada usaha dan motivasi untuk mempelajari bahan pelajaran yang diberikan oleh guru
9. Bisa bekerja sama dan berhubungan dengan peserta didik lain
10. Dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pada akhir pelajaran.<sup>41</sup>

Umumnya dari berbagai macam indikator-indikator dapat dipakai untuk mengukur motivasi dalam belajar. Pada hakikatnya motivasi belajar yakni suatu dorongan entah itu dorongan eksternal maupun dorongan internal yang ada pada para pelajar yang lagi belajar untuk melakukan perubahan pada perilakunya. Berikut ini yang merupakan indikator-indikator pada motivasi belajar:<sup>42</sup>

- 1) Memiliki penghargaan didalam belajar
- 2) Memiliki keinginan dan kemauan untuk berhasil
- 3) Memiliki cita-cita pada masa mendatang
- 4) Memiliki dorongan dan kebutuhan didalam belajar
- 5) Memiliki kegiatan belajar yang menarik tidak monoton
- 6) Memiliki lingkungan saat belajar yang bersuasana tenang kondusif, hingga sangat

---

<sup>41</sup>Permatasari rizki, "FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB RENDAHNYA MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SMP GUNA DHARMA BANDAR LAMPUNG" Skripsi, FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG, 2018 hlm 8

<sup>42</sup> Hamzah B. Uno, Teori Motivasi dan Pengukurannya, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011. hlm. 23

mungkin para pelajar bisa belajar dengan baik dan tenang.

Motivasi merupakan bagai arah pada suatu tingkah laku dan intensitas yang berhubungan pada pilihan yang dibikin oleh individu dalam menghindari dan melakukan tugas-tugas dan juga memberikan pemberitahuan melalui dengan menunjukkan pada upaya apa yang dikerjakan. Salah satu indikator dari motivasi belajar yakni pada Usaha atau upaya, dan juga pada motivasi belajar dapat ditentukan sebab-sebab sebagai berikut ini yakni:<sup>43</sup>

- 1) Pada tingkat relevansi dalam pembelajaran kepada kebutuhan siswa.
  - 2) Pada rasa tingkat kepuasan dari siswa kepada proses pembelajaran yang sudah dilakukan.
  - 3) Pada tingkat konsentrasi dan perhatian siswa kepada pelajaran
  - 4) Pada aspek keyakinan yang ada pada diri siswa dalam menjawab atau mengerjakan tugas-tugas yang didapat. Dan motivasi merupakan keadaan dari psikologis serta fisiologis yang memeberikan dorongan untuk melaksanakan kegiatan khusus dengan tujuan agar dapat menggapai tujuan yang diinginkan.<sup>44</sup>
3. Terapi *Self Management* untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar

Motivasi yakni merupakan gejala dari kondisi psikologis berupa dorongan yang muncul didalam diri individu untuk mengerjakan suatu tindakan sesuai dengan tujuan yang ingin di raih, hal itu bisa disadari

---

<sup>43</sup> Made Wena, Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer Suatu Tinjauan Konseptual Operasional, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009, hlm. 33

<sup>44</sup> Djaali, Psikologi Pendidikan, Jakarta: Bumi Aksara, 2009, hlm. 101

maupun tidak disadari oleh individu. Sedangkan dalam motivasi belajar yakni berupa dorongan pada siswa atau pelajar pada saat belajar untuk merencanakan menyusun melakukan perubahan pada perilaku, dorongan tersebut bisa berasal dari dalam diri individu itu sendiri atau dorongan dari luar. dengan indikator-indikator yang sangat mensupport itulah yang menjadi faktor atau peran yang sangat berpengaruh pada keberhasilan untuk menggapai tujuan dalam proses belajar.<sup>45</sup>

Jika siswa dapat mengerti dari tujuan belajar sangat memungkinkan siswa itu menjadi mendapatkan atau termotivasi belajardan akan tercapai tujuan-tujuan belajar dengan maksimal, namun jika motivasi belajar rendah maka tujuan-tujuan dalam belajar hasilnya akan tidak maksimal.

Oleh karena itu, pada rendahnya motivasi belajar yakni termasuk kedalam salah satu masalah yang dihadapi pada proses belajar yang bisa diatasi menggunakan terapi *self management* alasannya karena masalah ini mengganggu pada pengembangan potensi pada diri dan perilaku ini tidak berhubungan dengan orang.

Kemudian motivasi merupakan dorongan yang ada pada diri seseorang yang dapat disesuaikan dengan amanah tanggung jawab yang ada pada dalam diri. seseorang memperoleh kesempatan dalam mengaur dirinya menggunakan cara atau strategi-strategi yang di susun dengan disesuaikan dengan keadaan dari idividu itu sendiri yang bertanggung jawab pada hasil keberhasilan juga berada pada individu itu sendiri.

---

<sup>45</sup> Achmad badaruddin, Peningkatan motivasi belajar siswa melalui konseling klasikal, CV Abe Kreatifindo, April 2015, hlm.18

Dengan menggunakan *teknik self management* ini merupakan suatu upaya dalam meningkatkan motivasi belajar dengan memberikan arahan membangkitkan semangat belajar, tekun dalam belajar, besikap optimis, disiplin dalam belajar dan dengan mengkombinasikan sedikit pendekatan pada aspek spiritual. Oleh karena itu dalam mengatasi rendahnya motivasi belajar pada para pelajar dibutuhkan teknik self management sebagai upaya mengatasi masalah tersebut.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Fajriani, NurJanah dan Desi Loviana. “self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa : studi kasus di SMA Negeri 5 banda aceh” *jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6 No. 2, November 2016.
2. Dinia Ulfa, “Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Berbasis *Self Management* pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014” (2014) Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Linda Ayu Lestari, “Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya” (2019), Skripsi, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
4. Qurrotu A’yunin “Konseling islam dengan teknik self management untuk mengatasi renahnya motivasi belajar siswi kelas x madrasah aliyah nurul jadid program keagamaan paiton probolinggo”

(2018) skripsi Prodi bimbingan konseling islam Fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

5. Anik Supriyati “upaya meningkatkan self management dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas viiid di smpn i jakenan pati”(2013) *skripsi* prodi bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri semarang.
6. Sarifah Aisiyah, “Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management dalam Menangani Siswa yang Kecanduan Game Online” (2019), *Skripsi*, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan dan jenis penelitian**

Pada penelitian ini selanjutnya akan mengkaji dan tentunya juga mendeskripsikan tentang teknik *self management* dalam mengatasi masalah pelajar yakni rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar yang ada di wilayah surabaya. Maka Peneliti memutuskan untuk menggunakan pendekatan pada penelitian kualitatif karena peneliti melakukan penelitian yang memiliki tujuan yakni memahami fenomena yang terjadi dan yang sedang dirasakan oleh subjek yaitu dengan metode mendeskripsikannya kedalam format berupa bahasa serta kata-kata. Dengan memanfaatkan dari macam-macam metode ilmiah kepada kejadian yang alamiah.<sup>46</sup>

Dan pada jenis penelitian yang dipakai ini yakni jenis penelitian study kasus. Yang dimana jenis penelitian study kasus peneliti mengamati dengan teliti tentang suatu peristiwa, suatu proses, suatu kegiatan, serta suatu program pada individu ataupun kelompok.

Peneliti menyaring serta mengumpulkan data-data dan informasi dari macam-macam sumber yang dilakukan secara teliti, cermat serta lengkap dalam mencari informasi, dan juga memakai dari bermacam-macam prosedur dalam mengumpulkan data-datanya. Kasus-kasus dibatasi oleh aktivitas dan waktu.

---

<sup>46</sup>Lexy J. Moleong, Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi), (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005),

## **B. Lokasi Penelitian**

Pada Penelitian ini yakni berlokasi dirumah konseli yang berada di kecamatan pakal, kelurahan babat jerawat, kota surabaya, jawa timur

## **C. Jenis dan sumber data**

### 1. jenis data

#### a. Data primer

Data primer yakni merupakan data-data yang didapatkan secara langsung misalnya melalui kegiatan secara langsung melakukan wawancara kepada subjek penelitian dan juga tidak lupa dengan menggunakan media atau alat bantu dalam mengambil datanya atau mencari informasi baik itu dari subjek dan dari pihak yang lain dijadikan sumber memperoleh informasi.<sup>47</sup> Dalam hal ini, data primer diperoleh dari wawancara secara langsung kepada konseli serta ibunya, meliputi permasalahan konseli, kondisi ekonomi, dan kehidupan sehari-hari konseli.

#### b. Data sekunder

Data sekunder yakni merupakan data yang diperoleh dari bahan kepustakaan.<sup>48</sup> Data ini diperoleh dari sumber kedua sebagai melengkapi data primer. Kemudian dalam hal ini data sekunder berupa lokasi penelitian serta teori-teori yang dibutuhkan dalam penelitian seperti

---

<sup>47</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2004), hal. 91.

<sup>48</sup>Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), hal. 88.

tenik *self management*, dan juga tentang motivasi belajar.

### 3. sumber data

#### a. data primer

Sumber data primer yakni merupakan sumber data yang diutamakan pada penelitian karena sumber data primer ada hasil dari setelah melakukan observasi kepada suatu peristiwa, kejadian, kegiatan yang di observasi. Pada sumber data kali ini didapatkan dari sumber konseli sendiri secara langsung dan hasil dari pengujian data primer bisa diperoleh dari observasi dan survey.

#### b. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data pendukung yang digunakan untuk melengkapi informasi dari sumber data primer. Dalam hal ini diperoleh dari ibu dan tante dari konseli, serta buku dan sumber literasi terkait untuk melengkapi kajian penelitian.

## **D. Tahap-Tahap pada penelitian**

### 1. Tahap pra lapangan

Pada tahap pra lapangan ini yakni merupakan tahap awalan, tahap sebelum terjun kelapangan atau lokasi penelitian. Pada tahap ini peneliti mempersiapkan apa saja yang akan dibutuhkan dalam penelitian.

Pada tahap ini berisikan tentang persiapan dalam penyusunan gambaran dalam penelitian seperti memilih subjek dan memilih informan yang akan dimanfaatkan dalam memperoleh informasi, dan juga digunakan dalam menentukan

tempat lokasi penelitian yang akan dilakukan dan juga untuk mempersiapkan persoalan dalam lapangan dan perlengkapan dalam penelitian sebab hal-hal tersebut dipakai peneliti guna mendapatkan deskripsi secara menyeluruh mengenai objek penelitian dan selanjutnya mendapatkan hasil perencanaan penelitian untuk peneliti selanjutnya.

a. menyusun rencana penelitian

peneliti sebaiknya menyusun terlebih dahulu yakni rancangan yang akan dikerjakannya sebagai acuan dalam penelitiannya, menentukan apa saja yang akan diteliti ketika dilapangan, dan memahami fenomena dilapangan, yang kemudian setelahnya dari fenomena dilapangan kemudian dibuat atau dijadikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, serta manfaat dari penelitiannya.

b. menentukan lokasi penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memilih tempat penelitian yakni di rumah konseli yang berada di kota surabaya dengan mempertimbangkan, keterbatasan waktu dan biaya.

c. mengurus surat perizinan

dan setelah menentukan lokasi penelitian peneliti mengurus surat dari pihak kampus peneliti berasal dan juga dengan meminta perizinan dari konseli dan keluarga.

d. menyiapkan perlengkapan penelitian

sebelum meneliti, peneliti menyiapkan perlengkapan-perengkapan yang akan dibutuhkan selama melakukan penelitian yakni, buku catatan, alat tulis, hp untuk

dokumentasi alat-alat tersebut nantinya akan sangat membantu selama peneliti melakukan penelitian.

e. mengamati dan menilai keadaan lingkungan

tujuan dari mengamati dan menilai keadaan lingkungan ini yakni agar peneliti dalam mengetahui keadaan lingkungan yang dijadikan tempat penelitian, dan peneliti mengumpulkan data-data yang ada dari lapangan

f. menentukan dan memanfaatkan informasi

informan yakni orang yang dimanfaatkan oleh peneliti untuk memperoleh informasi dari fenomena yang diteliti. Informan dalam penelitian ini ialah ibu konseli. Pemilihan dan pemanfaatan informan sangat dibutuhkan dikarenakan dari informan peneliti lebih mudah dalam melaksanakan penelitian.

g. etika penelitian

penelitian dilakukan di rumah konseli, peneliti harus memiliki etika yang bagus saat penelitian bersikap sopan dan harus memiliki tata krama.

## 2. Tahap pekerjaan Lapangan

Pada tahap pekerjaan lapangan ini yakni pada peneliti mempersiapkan diri dalam memasuki tahap penelitian dan memahami tentang penelitiannya dan juga mencari kemudian mengumpulkan data-data yang sudah didapatkannya di lapangan. Peneliti juga melakukan pendalaman permasalahan tentang apa yang diteliti yakni melalui cara dengan mengumpulkan informasi dan data dari lapangan

baik yang dari wawancara serta hasil obsrvasi yang sudah dikerjakan.

#### 4. Tahap analisi data

Pada tahap analisis data ini dengan melakukan analisi dari data yang sudah diperoleh dilapangan semuanya yakni data hasil dari observasi, wawancara, pengamatan dalam penerapan teknik self management pada konseli dengan analisi yang dikerjakan berupa deskriptif komparatif, ialah dengan melakukan perbandingan pada kondisi konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi *self management*.

### E. Teknik pengumpulan data

Pada penelitian kualitatif ini yakni pada peneliti sendiri yang menjadi alat atau instrumen pada penelitian. Dan teknik-teknik dalam melakukan pengumpulan data-data yang dipakai yakni berikut ini:

#### 1) Obsevasi

Observasi yakni pengamatan dalam penelitian yang tersusun kepada keadan konseli,gejala dari konseli, dan juga aktifitas dari konseli. Observasi ini dengan melakukan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan peneliti juga pernah melakukan observasi secara diam-diam tanpa sepengetahuan konseli bahwa peneliti sedang melakukan observasi. Tujuannya dari observasi ini yakni mencari,menggali lebih dalam secara lengkap tterhadap yang dibutuhkan oleh peneliti.

#### 2) Wawancara

Wawancara ialah merupakan metode dalam mengumpulka data-data yang dilaksanakan dengan cara berkomunikasi dengan pihak-

pihak yang terakait dalam penelitian komunikasinya dapat berupa tanya jawab dalam wawancara ini memiliki tujuan agar mengetahui subjek secara mendalam, dan mengetahui jawaban dari subjek, perasaan, permasalahan, orang tua dan lain-lainnya. Wawancara pada penelitian ini dilaksanakan untuk mencari data dan informasi dari pihak:

1. Konseli: tentang sebab-sebab konseli mengalami motivasi belajar yang rendah.
2. Ibu konseli: tentang kondisi proses belajar konseli
- 3). Dokumentasi  
Dokumentasi pada penelitian yakni bisa berupa foto, catatan wawancara, dan juga bisa berupa catatan harian dari konseli.

#### **F. Teknik validitas instrumen penelitian**

Data yang dapat dipercaya dan dianggap sah jika mempunyai tingkat kredibilitas (kepercayaan) maka dari itu peneliti melaksanakan lagi meninjau kembali data-data yang sudah didapatkan yakni menggunakan metode-metode dibawah ini yang meliputi:

##### **a. Perpanjangan pengamatan**

Dengan metode perpanjangan pengamatan ini menjadikan peneliti lebih dekat antara peneliti dan subjek serta informan yang lain karena peneliti turun kembali kedalam lapangan untuk mencari informasi melaksanakan pengamatan lagi, jika peneliti lebih dekat lagi maka akan menimbulkan perasaan dekat antara informan dengan peneliti sehingga peneliti lebih mudah mendapatkan informasi kembali.

b. Meningkatkan ketekunan

Selanjutnya yakni dengan menggunakan metode dengan meningkatkan ketekunan peneliti lebih memfokuskan diri saat melaksanakan pengamatan, observasi gunanya yakni agar memastikan data yang ada dan urutan peristiwa yang diamati selama turun ke dalam lapangan.

c. Triangulasi

Dan selanjutnya ada metode triangulasi untuk mengecek keabsahan dari data-data. Metode triangulasi yakni merupakan suatu cara dalam melakukan pemeriksaan data yang diperoleh dari informan melalui macam-macam bentuk. Bentuknya ada triangulasi waktu dan juga ada triangulasi pengumpulan data.

**G. Teknik analisis data**

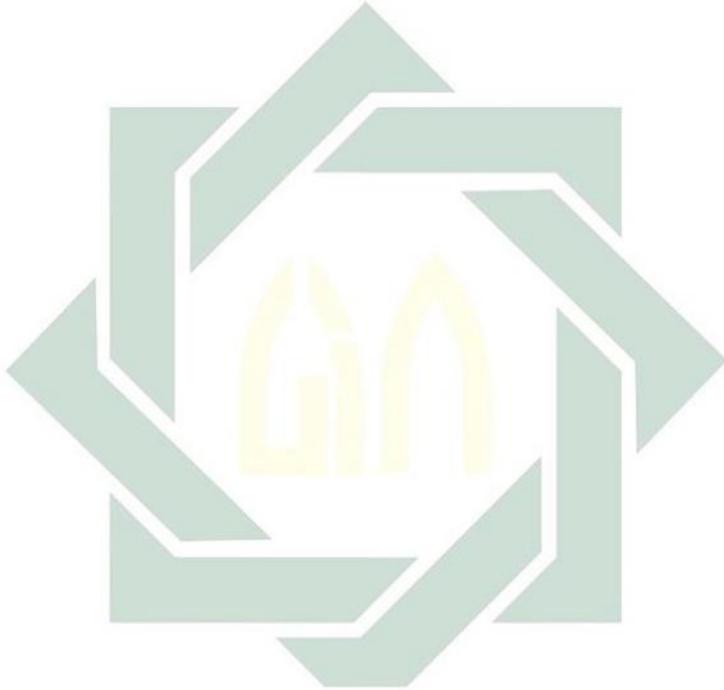
Teknik analisis data ialah setelah mendapatkan data dari turun lapangan mulai wawancara, observasi, dokumentasi serta catatan-catatan yang ada pada lapangan kemudian disusun secara sistematis. Yakni berupa membuat rangkuman atau kesimpulan secara jelas agar hasil penelitian dapat dimengerti orang lain dan juga peneliti sendiri.<sup>49</sup>

Pada penelitian ini menggunakan penelitian dengan teknik analisis deskriptif kualitatif yakni dengan menjabarkan, mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena yang diteliti berupa kata-kata dan menjelaskan keadaan objek pada saat ini dengan melihat fakta yang ada pada objek apa adanya. Analisis yang dibuat yakni bertujuan agar

---

<sup>49</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*, hal. 244.

dapat mengetahui proses terapi *Self Management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar di masa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya serta hasil dari proses terapi *Self Management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar di masa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

##### 1. Deskripsi lokasi penelitian

Kota Surabaya merupakan ibukota Provinsi Jawa Timur yang terletak antara 07°9' s.d 07°21' Lintang Selatan dan 112°36' s.d 112°54' Bujur Timur.

Luas wilayah Kota Surabaya seluruhnya kurang lebih 326,36 km<sup>2</sup> yang terbagi dalam 31 Kecamatan dan 154 Desa/Kelurahan. Batas wilayah Kota Surabaya yaitu batas sebelah utara adalah Laut Jawa dan Selat Madura, batas sebelah selatan merupakan Kabupaten Sidoarjo, batas sebelah barat merupakan Kabupaten Gresik, serta batas sebelah timur adalah Selat Madura.

Secara topografi, sebagian besar wilayah Kota Surabaya merupakan dataran rendah dengan ketinggian 3-6 meter di atas permukaan laut pada kemiringan kurang dari 3 persen. Wilayah barat Kota Surabaya memiliki kemiringan sebesar 12,77 persen dan sebelah selatan sebesar 6,52 persen. Kedua wilayah tersebut merupakan daerah perbukitan landai dengan ketinggian 25-50 meter di atas permukaan laut dan pada kemiringan 5-15 persen.<sup>50</sup> Lebih tepatnya lokasi penelitian ini berada di kota surabaya bagian barat. Wilayah

---

<sup>50</sup>Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Kota Surabaya 2016 – 2021  
([https://surabaya.go.id/uploads/attachments/2016/11/16408/bab\\_2.pdf](https://surabaya.go.id/uploads/attachments/2016/11/16408/bab_2.pdf))  
diakses pada hari selasa 12 januari 2021 pukul 8:34 wib

Surabaya Barat meliputi 7 (tujuh) wilayah kecamatan, yaitu:

- Kecamatan Tandes
- Kecamatan Asemworo
- Kecamatan Sukomanggal
- Kecamatan Benowo
- Kecamatan Pakal
- Kecamatan Lakarsantri
- Kecamatan Sambikerep

lokasi penelitian yaitu surabaya barat kecamatan pakal,yakni sebuah kecamatan yang berada di wilayah pakal dan kelurahannya berada di kelurahan babat jerawat merupakan sebuah kelurahan di wilayah Kecamatan Pakal, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur.

#### **4.1 Tabel Batas wilayah kota Surabaya**

Timur	Selat Madura
Utara	Selat Madura
Selatan	Kabupaten Sidoarjo
Barat	Kabupaten Gresik

Fasilitas pendidikan kota Surabaya Sebagai kota pendidikan, Kota Surabaya telah menyediakan sarana dan prasarana pendidikan yang memadai, meliputi tingkat pendidikan dasar, menengah dan pendidikan tinggi. Hampir di semua bidang ilmu pengetahuan dengan tingkat strata dari akademi dan politeknik, dari S-0, S-1, S-2 hingga S-3, dapat ditemukan di lembaga pendidikan di Surabaya. Perguruan tinggi yang ada di Surabaya, tidak saja mampu menampung mahasiswa yang berasal dari Kota Surabaya, namun juga mahasiswa yang berasal dari daerahdaerah lain di Indonesia. Keberadaan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) semakin memperkuat dunia pendidikan di

Surabaya. Bahkan beberapa PTS telah berkembang dengan sangat pesat, dan mampu berprestasi, seperti halnya pada Perguruan Tinggi Negeri. Surabaya juga memiliki sejumlah lembaga pendidikan praktis yang sifatnya non formal (dalam bentuk kursus-kursus singkat) yang dibuka dalam rangka memenuhi permintaan pasar kerja atas kebutuhan tenaga madya di pelbagai bidang yang siap pakai, seperti di bidang bahasa Inggris, komputer, sekretaris, elektronik, perbengkelan, kelistrikan, perhotelan. Jumlah sekolah dan murid yang ada di Surabaya, dijelaskan pada tabel berikut ini.<sup>51</sup>

#### 4.2 Tabel fasilitas pendidikan kota Surabaya

No	Jenjang pendidikan	Jumlah (unit)	Jumlah murid
1.	Taman kanak-kanak	1.105	64.201
2.	Sekolah dasar	1.250	255.296
3.	SLTP	344	106.186
4.	SLTA	249	118.185
5.	Perguruan tinggi		
	● Negeri	5	68.435
	● Swasta	24	110.586
	● Institut	4	8.178
	● Sekolah tinggi	23	16.059
	● Akademi	10	243
	<b>Jumlah</b>	<b>3.014</b>	<b>747.369</b>

## 2. Deskripsi Konselor

<sup>51</sup> Profil kabupaten/kota surabaya jawa timur (<http://ciptakarya.pu.go.id/profil/profil/barat/jatim/surabaya.pdf>) diakses pada 16 januari 2021 pukul 10;44 wib

Konselor yakni seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dari jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan komunikasi uinsa. Peneliti juga merupakan konselor yang membantu konseli untuk membantu mengatasi masalah rendahnya motivasi belajar pada klien.

a. Identitas konselor

Nama : Febry Eka Wulandari  
Tempat,Tanggal Lahir: Gresik,24 Februari 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat :Sendang bulu rt4 rw5  
Agama : Islam  
Hobi : Bersepeda  
Cita-Cita : guru

b. Riwayat Pendidikan konselor

TK : Tk Kyai Rodliyah  
SD : SD Kyai Rodliyah  
SMP : Mtsn 3 Surabaya  
SMA : SMAN 13 Surabaya

Pada saat ini sedang menempuh pendidikan sarjana-1 (S-1) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya program studi Bimbingan dan Konseling Islam dari angkatan 2017.

c. Pengalaman konselor

Konselor telah menempuh beberapa mata kuliah di antaranya teori dan teknik konseling, konseling psikoterapi,psikologi klinis, konseling pesantren,konseling qur'ani, appraisal konseling, dan lain lainnya.Konselor juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang bertempat di Yayasan Himmatun Ayyat Surabaya. Pada program PPL ini, konselor

melaksanakan beberapa konseling individual dan kelompok berupa pendampingan belajar di yayasan, Masalah-masalah yang ditangani konselor biasanya meliputi masalah individu, pergaulan dengan teman sebaya, dan sebagainya.

Dan juga konselor sudah pernah melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Tegalsari kota surabaya selama 1 bulan. Pengalaman ini merupakan sebagai acuan konselor untuk menunjang penelitian. berbagai pengalaman yang telah di dapat oleh konselor selama kuliah tersebut dijadikan konselor sebagai pedoman untuk melakukan penelitian skripsi ini agar keahlian dari konselor dapat menjadi lebih berkembang lagi kedepannya.

### 3. Deskripsi Konseli

Konseli yakni merupakan orang yang sedang mengalami atau mendapatkan masalah dalam hidupnya entah masalah dalam lingkungannya ataupun masalah yang ada pada dirinya. Dan konseli membutuhkan pendampingan atau memerlukan bantuan dalam mengatasi masalah yang sedang dialaminya yakni dengan melakukan kegiatan konseling. Konselor mendeskripsikan tentang profil konseli meliputi identitas konseli, latar belakang keluarga konseli, latar belakang keagamaan dari konseli, keadaan ekonomi konseli.

#### a. Profil konseli

Nama : mawar (nama samaran)  
Tanggal lahir : 26 Agustus 2005  
Alamat : kecamatan pakal, kelurahan babat jerawat kota surabaya

- Jenis kelamin : perempuan  
Agama : islam  
Suku bangsa : Indonesia  
Hobi : membaca watpad dan berfoto  
Cita-cita : Penulis  
Tinggi badan : 157 cm  
Berat Badan : 49 kg
- b. Riwayat Pendidikan konseli
- a. TK : Tk Kyai Rodliyah
  - b. SD: SD Kyai Rodliyah
  - c. SMP : Mtsn 4 Surabaya
- c. Latar belakang konseli

1. Latar belakang ekonomi

Konseli berasal dari keluarga yang dikatakan masuk kategori keluarga yang sederhana, ayah konseli merupakan satpam di salah satu kompleks perumahan yang ada di wilayah bukit palma kota surabaya barat, jadi pekerjaan ayahnya sebagai satpam setiap harinya bekerja kalau shif pagi kerja dari jam 07:00 sampai dengan pukul 19:00 dan bila shif malam maka ayahnya bekerja dari pukul 19:00 sampai dengan pukul 07:00. dan ibunya seorang petani dan juga sebagai ibu rumah tangga.

2. Latar belakang keluarga

Konseli merupakan anak terakhir dari dua saudara. Ayah dan ibu konseli memiliki riwayat pendidikan tamat SD (sekolah dasar). Ayahnya bekerja sebagai satpam dan ibunya yang mengurus sawah dan juga sebagai ibu rumah tangga tentunya yang ngurus keadaan dirumah.

3. Latar Belakang Keagamaan

Konseli ialah seorang dengan agama islam, keluarganya pun keseluruhan beragama islam, tidak ada yang beragama lain dalam keluarganya, semuanya beragama islam.

Maka dari itu konseli mulai kecil dan dibesarkan dari lingkungan keluarganya yang beragama islam dan pada saat sekolah dari TK pun sudah dimasukkan ke dalam sekolah islam, sampai pada SD,SMP dan sekarang SMA juga bersekolah disekolah islam. Dari lingkungan keluarga dan tempat tinggalnya menjalankan aktifitas rutin keagamaan seperti tahlil,diba'an, sholat berjama'ah,manakiban yang dilakukan pada keluarga dan juga lingkungan tempat tinggalnya.

dari kecil, konseli dibesarkan dalam keadaan beragama Islam.msemua keluarga konseli juga beragama Islam, sehingga mulai dari pendidikan mulai Tk sudah dimasukkan ke dalam sekolah islam. kegiatan keagamaan seperti shalat jama'ah, tahlil, serta kajian keislaman masih berjalan di keluarganya.

Konseli melaksanakan sholat lima waktu, dan sejak kecil juga sudah di ajarkan mengaji, karena dari kecil konseli sudah di masukkan orang tuanya di salah satu TPQ yang dekat dengan rumahnya, waktu kecil setiap sore konseli mengaji di tpq tersebut. Dan konseli dari TK,SD dan SMP selalu sekolah di sekolah islam sehingga pelajaran agamanya lumayan bagus.

#### 4. Deskripsi Masalah

Masalah adalah cobaan yang dialami setiap individu, masalah yang muncul biasanya banyak terjadi dikarenakan ketidak sesuaian antara kenyataan dengan apa yang diharapkan oleh seseorang. Dan dari itu tergantung pada seseorang tersebut apakah ia dapat menerimanya kenyataan yang ada atau tidak, ada beberapa individu yang sedang mendapatkan masalah membuat ia terbebani mulai dari mentalnya, keadaan psikisnya dan juga pikirannya dan yang paling sering ialah masalah berkaitan dengan tigheid lakunya pada kehidupan sehari-hari.

Dari macam-macam sifat yang dimiliki oleh tiap individu ada seseorang yang dapat menyelesaikan masalahnya dengan sendiri da ada juga seseorang yang tidak dapat menyelesaikan masalah pada dirinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain atau orang lain untuk mengatasi masalahnya tersebut.

Konseli merupakan seorang pelajar atau siswa di salah satu SMA yang ada di surabaya, permasalahan yang sedang di alami ialah pada proses belajarnya. Mawar(nama samaran) berusia 15 tahun sekarang duduk di kls X dia merupakan siswi baru atau tingkat awal di SMA. awalnya konseli setelah lulus dari smp ingin melanjutkan sekolah ke SMA Negeri yaitu merupakan keinginannya namun konseli gagal, konseli tidak dapat masuk atau lolos dari berbagai macam jalur yang konseli ikuti pada masa covid-19 yaitu konseli mengikuti jalur zonasi, jalur rata-rata nilai rapot. Konseli gagal

untuk mencapai keinginannya bersekolah di sma negeri menjadikan konseli merasa kecewa.<sup>52</sup>

Kemudian akhirnya konseli memutuskan untuk bersekolah di sekolahannya yang sekarang memilih jurusan IPS. konseli mulai bersekolah ketika sudah mulai tahun ajaran baru namun berbasis online karena peraturan dari pemerintah dikarenakan adanya wabah covid-19.

singkat cerita konseli menceritakan masalah yang konseli alami kepada konselor setelah melewati dari waktu ke waktu di jurusan IPS, konseli merasa dan menyadari bahwa ada salah satu pelajaran yang dirasa sulit oleh konseli yaitu pelajaran geografi, konseli menceritakan bahwa konseli sering putus asa terhadap pelajaran geografi karena sulit dipahami, Akibatnya konseli mengaku langsung acuh tak acuh dan bodo amat terhadap materi yang sedang ia pelajari atau yang disampaikan oleh gurunya. Konseli juga menceritakan bahwa saat saat guru menjelaskan konseli sering membuka aplikasi-aplikasi lain saat proses pembelajaran seperti instagram, wathpad dan aplikasi-aplikasi lainnya yang menjadikan konseli tidak fokus terhadap pelajaran. Dan juga konseli mengakui bahwa ia tidak pernah membaca buku pelajarannya.<sup>53</sup> Jika ada kesusahan memahami pelajaran konseli mudah putus asa tidak ada usaha untuk bertanya kepada gurunya tentang materinya.

---

<sup>52</sup> Hasil wawancara kepada konseli yang dilakukan peneliti pada 19 agustus 2020

<sup>53</sup> Hasil wawancara oleh penenliti kepada konseli pada 19 agustus 2020

## **b. Penyajian data**

Pada bagian ini, akan disajikan data yang didapatkan yang bersumber dari lapangan peneliti memfokuskan pada 2 aspek penelitian yakni:

### **1. Proses Pelaksanaan *Self Management* untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar pada pelajar di surabaya**

Adapun proses dalam teknik self management mempunyai dan terdiri dari beberapa langkah dalam prosesnya, strategi yang akan dilaksanakan yakni yang telah ditetapkan oleh konseli dan memunculkan bebarpa langkah-langkah yang lain yang dilalui konseli. Gambaran umum dari proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik self management yakni sebagai berikut.

#### **a. Identifikasi masalah**

Identifikasi ialah suatu tahapan awal sebagai langkah untuk mengetahui gejala-gejala serta permasalahan yang ada pada konseli. Dalam langkah ini untuk menggali dan mengetahui permasalahan pada diri konseli yakni dengan konselor melaksanakan wawancara dan juga konselor melakukan observasi kepada konseli sendiri dan kepada ibu dari konseli.

##### **1). Data yang bersumber dari konseli**

Identifikasi dilakukan terhadap konseli sebagai sumber data utama dalam penelitian ini.

Konseli menyadari bahwa dirinya sebagai seorang pelajar SMA dari jurusan Ips mengalami kesulitan terhadap pelajaran pokok dalam jurusan IPS yaitu geografi.

Konselor membangun hubungan dengan konseli dengan tujuan agar konseli merasa aman dan percaya, selanjutnya konseli sudah mulai mengungkapkan apa saja yang menjadi hambatan-hambatannya serta masalah yang sedang dihadapinya didalam proses belajarnya.

Kemudian Konseli mengungkapkan bahwa ia dulu setelah lulus SMP memiliki keinginan untuk melanjutkan sekolah ke SMA negeri namun setelah mengikuti berbagai macam jalur yaitu zonasi dan juga rata-rata nilai raport konseli gagal mewujudkan keinginannya. Akhirnya konseli memilih bersekolah ke sekolah swasta pilihannya sendiri dan juga rekomendasi dari orang tuanya. Dan kemudian konseli Memilih untuk masuk ke Jurusan ips dari pada jurusan IPA karena di jurusan IPA ada pelajaran biologi,kimia,matematika minat, yang menurutnya sulit akhirnya konseli memutuskan untuk memilih jurusan ipskarena konseli merasa ia cocoknya memang di jurusan IPS.kemudian setelah dijalani ternyata konseli merasa kesulitan dan menyadari bahwa ada salah satu pelajaran yang dirasa sulit oleh konseli yaitu pelajaran geografi,konseli mengira bahwa pelajaran geografi bakalan sama seperti pelajaran geografi ips di smp, namun menurut konseli pelajaran geografi di SMA lebih sulit, lalu seiring dengan berjalannya waktu atas rasa kekesalannya tetap sulit memahami pelajaran geografi akhirnya konseli menjadi malas untuk belajar, dan sering merasa putus asa dan pata semangat dalam belajar, nilai pelajaran geografinya dibawah rata-rata dan konseli mengatakan bahwa pelajaran daring baginya biasa-biasa saja dan juga konseli

mengungkapkan bahwa ia juga sering tidak fokus saat pelajaran, ketika pelajaran melalui goggle meet pada saat guru menjelaskan materi ia jarang mendengarkan.

2) data yang bersumber dari ibu konseli

Sumber data kedua selain konseli adalah dari ibu kandungnya. Ibunya yang lebih sering berada di rumah bersama konseli Jadi ibunya mengetahui keseharian konseli selama dirumah. Menurut keterangan ibunya mawar itu anak yang periang dan suka bergurau dan sering membantu pekerjaan rumah dan kesehariannya di rumah dari pagi sampe siang mengikuti sekolah daring, dan menurut ibunya mawar pernah mengeluh soal pelajaran geografi yang dirasa sulit baginya. Dan ibunya juga mengatakan jarang melihat mawar belajar atau membaca-baca buku pelajaran dan ibunya sudah pernah menegurnya agar belajar meskipun jarang-jarang menegurnya.

Dari wawancara dan obsrvasi pada tahap identifikasi masalah, muncul beberapa gejala bahwa konseli memiliki motivasi belajar yang rendah yakni:

- 1) semangat belajarnya menurun
- 2) mudah putus aa terhadap pelajaran yang dirasa sulit
- 3) tidak fokus saat pelajaran

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, kosnelor melakukan diagnosis berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilakukan. Diagnosis dilakukan dengan tujuan agar dapat menetapkan masalah berdasarkan latar belakang pada identifikasi masalah.

Berdasarkan data dari identifikasi masalah, konselor menetapkan masalah yang dihadapi konseli yakni rendahnya motivasi belajar, hal ini disebabkan karena:

1. Latar belakang pendidikan sebelum masuk ke SMA ialah SMP yang notabene pelajaran ips belum se spesifik di SMA
  2. Metode belajar daring yang menurutnya biasa aja tidak terlalu menarik
  3. Terlalu sering bermain gadget
- c. Prognosis

Selanjutnya dari hasil diagnosis yang telah di uraikan pada sebelumnya atau pada penetapan masalah yang telah di dapat, dan pada tahap prognosis ini yakni tahap untuk melakukan penetapan treatment atau tinjak lanjut yang ingin ditetapkan berdasarkan diagnosis masalah yang dihadapi konseli.

Konselor menetapkan jenis bantuan kepada masalah rendahnya motivasi belajar yang dimiliki oleh konseli yakni dengan teknik self management, konselor memutuskan teknik self management sebagai upaya pembentukan perilaku positif serta untuk menangani gejala perilaku-perilaku bermasalah pada konseli.

Dengan *self management juga*, konseli diharapkan dapat mengatur dirinya sendiri sebagai mencapai tujuan, maka dalam hal ini yakni dengan hasil belajar yang optimal serta tanggung jawab keberhasilan konseling yaitu berada di tangan konseli sendiri. Tugas konselor yakni dalam pelaksanaan self management hanya sebagai motivator dan fasilitator untuk konseli.

Langkah-langkah yang direncanakan dalam penerapan treatment yakni sebagai berikut:

1. Konselor mengajak konseli untuk mengamati tingkah lakunya sendiri kemudian mencatatnya disertai dengan intensitas pada tiap-tiap tingkah lakunya.
2. Konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi target perilaku yang ingin dituju atau yang ingin dicapai atau kata-kata lainnya ialah perilaku yang ingin dirubahnya, demikian pula dengan faktor penyebab dan akibat dari perilakunya.
3. Konselor mengajak konseli dengan menetapkan strategi-strategi yang akan dilakukan namun sebelumnya konselor menjelaskan strategi-strategi apa saja yang dapat digunakan sesuai dengan kondisi konseli.
4. Konselor meminta konseli untuk berkomitmen serta membuat perjanjian dengan dirinya sendiri untuk menjalankan program-program atau strategi-strategi yang telah dirancang.
5. Konseli menjalankan program atau strategi yang telah ditetapkan secara mandiri, sedangkan konselor hanya dapat memperhatikan atau observasi tanpa terlibat didalam program tersebut.
6. Konselor meminta konseli untuk membandingkan catatan tingkah lakunya yang pada awal dengan target tingkah laku yang dibuat konseli sebagai evaluasi dari program.

7. Konselor meyakinkan konseli untuk tetap menjalankan dan melakukan program yang telah berjalan apabila jika program tersebut dianggap berhasil pada tahapan evaluasi.

d. *Treatment*

Karena jenis bantuan yang diberikan kepada konseli sudah di tentukan pada tahap prognosis selanjutnya yakni pemberian atau pelaksanaan treatmennya. Konselor pada tahap prognosis sudah menentukan untuk memberikan teknik *self management*, oleh karena itu konselor melaksanakan tahap-tahap yang ada dan di sesuaikan dengan langkah-langkah yang ada pada tahap self management yakni sebagai berikut:

1. Tahap observasi diri

Pada tahap observasi atau monitor diri ini konselor menyuruh klien agar mengamati perilaku sebelumnya, kemudian mengarahkan konseli untuk mencatat tingkah laku yang menurutnya menghambat proses belajarnya beserta dengan intensitas dari tingkah lakunya. Konselor sebagai fasilitator yang memberikan arahan kepada konseli, konselor memberikan kertas beserta dengan alat tulis, kemudian konselor mengarahkan konseli untuk mulai menuliskan perilaku-perilaku apa saja yang menurut konseli yang menghambat pada proses belajarnya selama ini beserta dengan penyebab tingkah laku, dan konsekuensinya dan lengkap dengan intensitas perilakunya. Dan konseli mulai mengisi kertas tersebut, kemudian setelah konseli mengisi didalam tersebut konseli menuliskan 3 perilaku yang menghambat proses belajarnya yakni;

- 1) Semangat belajaryang menurun
  - 2) Mudah putus asa terhadap pelajaran yang sulit
  - 3) Tidak fokus saat pelajaran berlangsung
- Setelah konseli mengobservasi diri dengan menuliskan 3 perilaku yang menghambat proses belajarnya, kemudian konselor mengarahkan konseli mengisi intensitas dari perilaku-perilaku tersebut yang sudah ditulis oleh konseli.

### 4.3Tabel perilaku bermasalah

No	Perilaku bermasalah	Intensitas perilaku			
		SS	S	J	TP
1.	Semangat belajar yang menurun	√			
2.	Mudah putus asa terhadap pelajaran yang sulit		√		
3.	Tidak fokus saat pelajaran		√		

**\* Keterangan**

- SS=sangat sering
- S:=sering
- J=Jarang
- Tp=Tidak pernah

### 2. Tahap identifikasi dan penetapan target tingkah laku

Pada tahap identifikasi ini dan penetapan target tingkah laku ini konselor mengarahkan klien untuk mengidentifikasi dan menetapkan target perilaku yang ingin dirubah atau yang ingin dicapai oleh konseli setelah konseli sudah menentukan kemudian konselor mengarahkan klien untuk menuliskan perilaku yang ditargetkan, setelahnya

kemudian konselor menyuruh klien mengisi intensitas perilaku yang ditargetkan konseli tersebut pada saat proses konseling saat itu.

#### 4.4 Tabel intensitas target perilaku sebelum konseling

No.	Perilaku bermasalah	Intenstas perilaku			
		SS	S	J	TP
1.	Bertambah semangat dan tekun dalam belajar			√	
2.	Rasa optimis meningkat meskipun terhadap pelajara yang sulit			√	
3.	Lebih fokus pada saat pelajaran sedang berlangsung				√

#### \*Keterangan

- SS= sangat sering
- S=sering
- J=jarang
- TP=tidak pernah

#### 3. Penentuan strategi

Selanjutnya yakni penentuan strategi, setelah sebelumnya sudah menentukan dan menetapkan target perilaku. pada tahap ini untuk menentukan progam dan strategi-strategi yang sesuai dengan keadaan konseli yang sekarang, diawali dengan konselor yang memaparkan beberapa strategi-strategi *self management* yang memungkinkan dapat digunakan konseli, namun yang berhak memutuskan ialah konseli sendiri. Konseli berpikir untuk menentukan strategi-strateginya. Dan akhirnya program ataupun strategi-strategi yang

telah direncanakan oleh konseli dengan konselor yang berguna untuk membantu konseli mencapai target perilaku yang sudah ditargetkannya yakni meliputi berikut ini:

- 1) Konseli menyusun kemudian menuliskan jadwal-jadwal keseharian yang selanjutnya konseli akan melaksanakan jadwal-jadwal yang sudah disusun tersebut.
  - 2) Konseli melakukan latihan-latihan soal pelajaran
  - 3) Konseli menonaktifkan aplikasi-aplikasi yang sering dibukanya ketika pelajaran daring berlangsung
  - 4) Konseli melakukan banyak-banyak bersyukur atas rahmat dan nikmat yang telah diberikan Allah kepadanya.
4. Tahap komitmen diri

Setelah menentukan program atau strategi-strategi yang sudah ditentukan dan disepakati bersama, selanjutnya pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk berkomitmen kepada dirinya sendiri agar benar-benar melaksanakan program atau strategi yang telah ditentukan pada tahap sebelumnya. Konselor menanyakan kepada konseli apakah konseli merasa keberatan melakukan program tersebut, namun konseli tidak merasa keberatan dan konseli menyanggupi untuk melaksanakan program atau strategi tersebut, kemudian konselor kembali menanyakan waktu yang digunakan konseli melakukan program tersebut. Kemudian telah disepakati bahwa program atau strategi tersebut akan dilaksanakan

konseli selama 5 hari, setelah itu konselor dan konseli akan bertemu kembali.

5. Tahap pelaksanaan program strategi

Konseli menjalankan program strategi yang telah dirancangnya bersama dengan konselor, pada saat tahap ini konselor hanya bisa mengamati atau memantau konseli tanpa terlibat didalamnya selama pelaksanaan program berlangsung selama 5 hari tersebut.

6. Tahap evaluasi diri

Setelah 5 hari waktu yang telah disepakati selama pelaksanaan program strategi oleh konseli, kemudian konselor bertemu lagi dengan konseli untuk melakukan evaluasi perkembangan perilaku dari konseli, konselor membantu konseli untuk mengevaluasi dengan membandingkan intensitas dari perilaku yang ditargetkan sebelum dan sesudah intervensi konseli yang telah dicatat konseli. Dan juga dengan catatan perilaku yang bermasalah beserta dengan intensitasnya sebelum dan sesudah konseling.

**4.5 Tabel intensitas target perilaku setelah proses konseling**

No	Perilaku yang ditargetkan	Intensitas perilaku			
		SS	S	J	TP
1.	Bertambah semangat dan tekun dalam belajar		√		
2.	2. rasa optimis meningkat meskipun terhadap pelajaran yang dirasa sulit		√		
3.	Lebih fokus saat proses pembelajaran			√	

**\*Keterangan**

- SS=Sangat sering
- S= sering
- J=Jarang
- Tp=tidak pernah

**4.6Evaluasi tabel perubahan tingkah laku**

No	Perilaku yang ditargetkan	Sebelum proses konseling	Sesudah proses konseling	Perubahan tingkah laku
1.	Bertambah semangat dan tekun dalam belajar	Jarang	Sering	berubah
2.	Rasa optimis meningkat meskipun terhadap pelajaran yang dirasa sulit	Jarang	Sering	berubah
3.	Lebih fokus saat proses pembelajaran	Tidak pernah	Jarang	Tidak berubah

Dari pemaparan perubahan perilaku tersebut maka dapat dikatakan bahwa Strategi self management belum berhasil secara maksimal kenapa demikian, karena masih ada target perilaku dari 3 perilaku yang ditargetkan ada 1 perilaku yang belum dapat tercapai yakni perilaku lebih fokus saat proses pembelajaran berdasarkan dengan hasil evaluasi tabel diatas.

Oleh karena itu konselor kembali menyakan kepada konseli dari strategi-strategi sebelumnya

dengan hasil evaluasi belum berhasil secara keseluruhan apakah konseli ingin menambah atau mengganti dari strategi-strategi yang ada pada sebelumnya, tetapi pada keputusan konseli, bahwa konseli tidak berkeinginan mengganti ataupun menambah strategi-strategi yang lain, karena dari pandangan dan perasaan konseli strategi-strategi pada sebelumnya menurut konseli sudah efektif menjadikan konseli lebih menikmati proses belajarnya pada saat ini.

#### 7. Tahap *Reinforcement*

*Reinforcement* dari hasil evaluasi perubahan perilaku ada 1 dari 3 target perilaku yang belum tercapai akhirnya konseli mendapatkan hukuman berupa membaca materi geografi dari bab satu sampai bab 5 selama satu jam. kemudian konselor mengajak konseli untuk memperhatikan kembali pada proses *self management* yang sudah dilaksanakan sebelumnya dan 1 dari 3 target perilaku sudah tercapai, namun ada 1 perilaku yang masih belum bisa tercapai oleh konseli dan konselor pun kembali menanyakan kepada konseli tanpa adanya pemaksaan kepada konseli apakah konseli ingin melanjutkan program *self managementnya* atau tidak seperti yang sebelumnya dan sekali lagi konselor menegaskan tidak akan memaksa konseli, karena sepenuhnya konseli yang berhak memutuskan.

Akhirnya dari keputusan konseli, konseli mengatakan bahwa akan meneruskan programnya tersebut karena konseli merasa enjoy melakukannya selama ini, dan karena konseli akan meneruskan program tersebut kembali, konselor memberikan penjelasan tentang *Reinforcement*

kepada konseli, jadi konselor mengarahkan bahwa harus ada *reinforcement* dari konseli sendiripada tiap perubahan perilaku yang dilakukannya, dan konseli yang menentukan *reinforcement* apa yang diberikan kepadanya sendiri.

d. Evaluasi dan *follow up*

Tahap evaluasi dan *follow up* ini, dari proses konseling yang sudah dilaksanakan evaluasi pada proses konseling ini yakni juga bersamaan dengan yang ada pada tahap evaluasi pada program *self management* yang sudah dilaksanakan oleh konseli sebelumnya, hasil evaluasinya yakni ada pada perubahan intensitas target perilaku yang ditargetkan oleh konseli saat sebelum intervensi dan sesudah intervensi.

Dan *followup*nya yakni pada tahap *reinforcement* konseli melaksanakan hukuman berupa membaca materi geografi dari bab satu sampai dengan bab 5, karena konseli intropeksi dan menyadari bahwa dari tiga target perilaku yang ditargetkan masih ada satu target perilaku yang belum tercapai oleh konseli.

**2. Deskripsi hasil pelaksanaan teknik *self management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar disurabaya.**

Konselor mengumpulkan data-data setelah melaksanakan proses konseling mulai dari tahap identifikasi masalah dan sampai tahap pemberian *treatment* yakni berupa keadaan konseli sebelum proses konseling dan sesudah proses konseling dilaksanakan.

Konselor menggunakan metode behavior checklist dalam observasi. Metode behavior checklist yakni dengan memberikan penjelasan tingkah laku yang diobservasi muncul atau tidaknya, jika perilaku yang diobservasi muncul atau nampak yakni dengan

memberikan simbol “√” pada tingkah laku yang muncul tersebut.

Maka dari itu, behavior checklist yang digunakan disesuaikan dengan apa yang telah dituliskan konseli pada tahap observasi diri atau tahap pemantauan diri dari perilaku-perilaku yang bermasalah yakni yang menghambat dalam proses belajarnya.

**4.7 Tabel perubahan perilaku bermasalah sebelum konseling dan sesudah proses konseling.**

No	Perilaku bermasalah	Sebelum proses konseling				Sesudah proses konseling			
		SS	S	J	TP	SS	S	J	TP
1.	Semangat belajarnya semakin menurun	√						√	
2.	Mudah putus asa terhadap pelajaran yang sulit		√					√	
3.	Tidak fokus saat pelajaran		√				√		

Pertama semangat belajarnya menurun, sebelum proses konseling, konseli merasa malas belajar karena semangat belajarnya semakin menurun, tetapi setelah proses konseling, kini konseli menjadi semangat dalam belajar.

Kedua mudah putus asa terhadap pelajaran yang dirasa sulit, sebelum proses konseling, konseli sulit memahami pelajaran terutama geografi mengakibatkan konseli menjadi mudah menyerah dan mudah putus asa dan tidak mau berusaha untuk memahami pelajaran

tersebut namun, setelah proses konseling, konseli menjadi optimis pantang menyerah dan menunjukkan usaha untuk memahami pelajaran geografi.

Ketiga tidak fokus saat pelajaran, pada saat sebelum proses konseling, konseli selalu tidak fokus saat pelajaran daring berlangsung, namun setelah proses konseling, konseli masih sering belomfokus dan kurang memperhatikan pelajaran ketika sedang pelajaran daring berlangsung.

### c. **Pembahasan hasil penelitian(analisis data)**

#### 1. Perspektif teori

Didalam Penelitian ini analisis data hasil dari penelitian iniyakni menggunakan deskriptif komperatif yaitu dengan melakukan perbandingan dalam analisis data. Yang dibandingkan ialah antara secara teoritis dengan data hasil di lapangan dan juga didalam pembahasan ini memuat tentang keadaan konseli dari sebelum diberikan *treatment* dengan kondisi konseli setelah diberikan *treatment*. Jadi dapat dilihat apakah ada perubahan dan keberhasilan selama pelaksanaan.

#### 2. **Analisis proses pelaksanaan teknik *self management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar disurabaya.**

Berikut ini merupakan analisis data yang meliputi proses dan hasil dari penerapan teknik self management untuk mengatasai rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar disurabaya.

#### **4.8Tabel perbandingan antara teori dan data lapangan.**

No	Data teorisi	Data lapangan
1.	●Identifikasi	Peneliti pada tahap ini

	<p>masalah Tahapan untuk menggali data atau mencari informasi serta pengumpulan data untuk mengetahui permasalahan yang sedang dialami konseli dari mulai gejala-gejala yang ada pada konseli serta yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dialami konseli dari berbagai sumber</p>	<p>mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi oleh konseli dari wawancara,observasi serta data yang bersumber dari significant other yakni ibu kandung dari konseli. Awalnya konselor melakukan wawancara terhadap konseli untuk menggali data mencari informasi untuk mengidentifikasi permasalahan yang sedang dialami oleh konseli disertai dengan perilaku bermasalah yang ditunjukkan oleh konseli dan data data yang lain, sehingga semua data menurut konselor sudah cukup, kemudian konselor mulai mengidentifikasi dari data-data yang sudah diperolehnya . dan dari data-data tersebut konselor menemukan gejala dan perilaku bermasalah dari konseli yang mengarah pada rendahnya motivasi belajar yakni yang berupa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.semangat belajarnya yang semakin menurun</li> <li>2. mudah putus asa</li> </ol>
--	---	--

		<p>terhadap pelajaran yang dirasa sulit</p> <p>3. tidak fokus saat proses pembelajaran berlangsung</p>
2.	<p>●Diagnosis Penetapan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli</p>	<p>Berdasarkan dari data-data yang diperoleh konselor di tahap ini konselor mendiagnosis permasalahan yang dialami konseli yaitu rendahnya motivasi belajar pada konseli penyebab dari permasalahan konseli tersebut dilatarbelakangi oleh sebab-sebab berikut ini yakni:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pada dasar latar belakang pengalaman pendidikan konseli Sebelum masuk ke SMA ialah pendidikan SMP yang notabene pelajaran ips belum se spesifik atau belum terlalu mendalam pelajarannya seperti sekarang waktu di SMA</li> <li>2. metode belajar daring yang menurutnya biasa saja tidak terlalu menarik bagi konseli</li> </ol>

		3. terlalu sering bermain gadget saat pelajaran berlangsung
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Prognosis Menentukan hasil pemberian bantuan yang akan diberikan kepada konseli disesuaikan dengan permasalahan yang sedang dihadapi konseli</li> </ul>	Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah dan diagnosis masalah pada klien, pada tahap ini konselor memutuskan untuk menggunakan teknik yaitu teknik self management dengan tujuan dari pemberian teknik self management pada konseli ini diharapkan konseli dapat menanganai perilaku-perilaku yang bermasalah yang ada pada dirinya serta membantu konseli untuk memperoleh pencapaian atas apa yang ingin dicapainya.
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Treatment Proses pemberian bantuan yang sesuai dengan keadaan konseli yang bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan</li> </ul>	Setelah ditahap prognosis sudah ditentukan teknik treatment yang akan digunakan yakni self management. Dan pada tahap ini proses pemberian treatment menggunakan self management oleh konselor disesuaikan dengan langkah-langkah yang terdapat didalam self

	<p>permasalahan yang sedang dihadapinya.</p>	<p>management tersebut yakni meliputi sebagai berikut ini;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tahap observasi diri atau monitor diri. Dimulai dari konselor menyuruh konseli untuk mengamati perilakunya, selanjutnya konselor memberikan sebuah kertas beserta dengan alat tulisnya, kemudian konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan dikertas tersebut perilaku-perilakunya yang menurut konseli perilaku yang menghambat pada proses belajarnya selama ini dan konseli sudah mulai menulis dikertas yang sudah diberikan konselor dan dari hasil catatan konseli, konseli menuliskan tiga perilakunya yang menurutnya</li> </ul>
--	--	---

		<p>yang mengganggu pada proses belajarnya. Perilaku-perilaku yang dituliskan konseli sebagai berikut ini yakni;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. semangat belajarnya yang semakin menurun</li> <li>2. mudah putus asa terhadap pelajaran yang dirasa sulit</li> <li>3. tidak fokus saat pembelajaran daring sedang berlangsung</li> </ol> <p>➤ Identifikasi dan penetapan target perilaku. Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli mengidentifikasi dan menetapkan target perilaku yang ingin dirubah oleh konseli, konselor memberikan kertas lagi agar konseli menuliskan target perilaku yang ingin dicapai oleh konseli.</p>
--	--	---

		<p>konselor juga mengarahkan penulisan pada target perilaku konseli beserta dengan intensitas target perilaku tersebut pada saat proses konseling pada saat itu.</p> <p>➤ Penentuan strategi. Selanjutnya tahap penentuan strategi setelah sebelumnya konseli sudah menentukan target perilaku yang ingin dicaipnya, pada tahap ini bertujuan untuk memutuskan program strategi yang sesuai dengan keadaan konseli pada saat ini, konselor memaparkan stratetgi-strategiself mangement yang dapat digunakan konseli,namun keputusan utama ada pada konseli sendiri. Dan program</p>
--	--	---

		<p>strategi hasil dari konseli dan konselor yang akan digunakan konseli untuk mencapai perilaku yang ditargetkannya ialah sebagai berikut strategi-strateginya:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.konseli menyusun jadwal yang kemudian konseli akan menjalankan jadwal-jadwal kegiatannya berdasarkan jadwal yang sudah disusunnya tersebut.</li><li>2.konseli melakukan latihan-latihan soal pelajaran</li><li>3.konseli menonaktifkan aplikasi-aplikasi yang sering dibukanya ketika pelajaran berlangsung</li><li>4.konseli melakukan banyak-banyak bersyukur atas rahmat dan nikmat yang telah diberikan Allah untuknya.</li></ol>
--	--	---

		<p>➤ <b>Komitmen diri</b> Setelah penentuan program strategi pada tahap ini konselor mengajak konseli yaitu untuk berkomitmen terhadap dirinya sendiri agar benar-benar konseli menjalankan program strategi yang sudah ditentukan. Konselor menanyakan kepada konseli apakah konseli sanggup untuk menjalankan program strategi itu, dan kemudian konseli menyanggupi untuk melaksanakan program strategi tersebut. Dan sudah disepakati bersama bahwa program strategi itu akan dikerjakan oleh konseli dalam waktu 5 hari. Dan dari jangka waktu setelah itu konseli dan</p>
--	--	---

		<p>konselor akan bertemu kembali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelaksanaan strategi. Ditahap ini konseli menjalankan program strategi yang sudah disusun bersama antara konseli dan juga konselor, pada tahap ini konseli menjalankan program strategi sementara pada konselor hanya bisa mengatami konseli tanpa terlibat didalam tahap pelaksanaan ini.</li> <li>➤ Tahap evaluasi diri Pada waktu yang sudah disepakati yakni 5 hari selama konseli menjalankan program strategi, setelah itu konselor dan konseli bertemu kembali untuk melakukan evaluasi, konselor menyuruh konseli untuk memperlihatkan dan</li> </ul>
--	--	--

		<p>membandingkan intensitas perilaku yang ditargetkannya sebelum intervensi konseling dan dengan catatan intensitas target perilaku sesudah pemberian intervensi konseling, dan juga dengan hasil catatan intensitas perilaku bersamalah sebelum dan sesudah konseling. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari program self managemnt yang sudah dikerjakan belum berhasil secara maksimal dapat dikatakan demikian, karena pada target perilaku yang sudah ditargetkan ada 1 perilaku dari 3 perilaku yang ditargetkan belum dapat dicapai yaitu target perilaku yang lebih fokus saat</p>
--	--	---

		<p>pembelajaran berlangsung, perilaku tersebut yang belum tercapai oleh konseli.</p> <p>Kemudian konselor menanyakan kembali kepada konseli apakah konseli berkeinginan untuk merubah atau menambahkan strategi-strategi lain. namun, konseli memberi keputusan yakni konseli tidak ingin menambah ataupun merubah strategi yang sebelumnya dikarenakan bagi konsli program strategi sebelumnya sudah cukup untuk menjadikan konseli lebih menikmati belajarnya.</p> <p>➤ Tahap <i>Reinforment</i>.          Karena pada tahap evaluasi dikatakan bahwa hasil program <i>self management</i> belum berhasil secara keseluruhan</p>
--	--	--

		<p>atau belum maksimal maka konseli mendapat hukuman yakni membaca materi geografi mulai dari bab satu sampai bab lima selama satu jam. Setelah itu konselor menyuruh konseli untuk menelaah kembali proses dalam sefl managemnt selama konseli melaksanakannya 1 dari 3 target perilaku belum dapat tercapai konselor menanyakan kembali kepada konseli apakah ingin melanjutkan program atau tidak. Kemudian konseli memberikan jawaban bahwa konseli ingin melaksanakan program kembali karena konseli enjoy melaksanakan program strateginya dan setelah konseli</p>
--	--	--

		<p>menyatakan akan meneruskan program maka konselor, memberikan arahan kepada konseli bahwa konseli harus memberikan <i>reinforcement</i> kepada dirinya sendiri setiap perubahan perilakunya.</p>
5.	<p>●Evaluasi dan <i>followup</i></p> <p>Tahap Pemantauan kembali dari perubahan serta hasil dari <i>treatment</i> yang telah digunakan konselor untuk mengatasi masalah konseli</p>	<p>Pada tahap evaluasi dan <i>follow up</i>, dari proses konseling yang sudah terlaksana evaluasi pada proses konseling yakni bermasaan dengan yang ada pada tahap evaluasi diri self managment pada perubahanintensitas perilaku yang dirtargetkan sebelum dan sesudah intervensi.</p> <p>Sedangkan pada <i>follow up</i> nya yakni konseli sadar diri bahwa dari 3 target perilaku, ada 1 target perilaku yang belum tercapai pada tahap <i>reinformnet</i> konseli mendapat hukuman membaca materi geogafi dari bab saau sampai bab 5</p>

		selama satu jam.
--	--	------------------

Dari data tabel yang berisi data teori dan data lapangan dapat diketahui bahwa proses konseling yang sudah dilakukan berjalan dan sudah sesuai dengan tahapan-tahapan atau langkah-langkah seperti pada proses konseling pada umumnya, mulai dari tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan tahap yang terakhir yaitu tahap evaluasi dan *follow up*

**b. Analisis hasil pelaksanaan teknik *self management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya.**

Berikut ini yakni merupakan penjelasan hasil dari teknik *self management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar pada konseli. Setelah proses konseling yang sudah dilaksanakan mulai dari tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian *treatment*, serta evaluasi dan *followup*. Peneliti memaparkannya dengan berupa keadaan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

**4.9 Tabel Perbandingan intensita perilaku bermasalah**

No	Perilaku bermasalah	Sebelum konseling				Sesudah konseling			
		SS	S	J	TP	SS	S	J	TP
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semangat belajarnya menurun</li> </ul>	√						√	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mudah putus asa terhadap pelajaran</li> </ul>		√					√	

	yang sulit								
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak fokus saat pelajaran</li> </ul>		√				√		

**\*Keterangan:**

- SS=Sangat sering
- S= sering
- J=jarang
- Tp=tidak pernah

Perilaku bermasalah yang pertama yaitu semangat belajarnya menurun, sebelum proses konseling, konseli malas-malasan dalam belajar karena semangat belajarnya semakin menurun, tetapi setelah proses konseling, kini konseli menjadi semangat dalam belajar.

Perilaku bermasalah yang kedua mudah putus asa terhadap pelajaran yang dirasa sulit, sebelum proses konseling, konseli sulit memahami pelajaran terutama geografi mengakibatkan konseli menjadi mudah menyerah dan mudah putus asa dan tidak mau berusaha untuk memahami pelajaran tersebut namun, setelah proses konseling, konseli mau bertanya kepada guru jika ada yang dirasa sulit dan mulai aktif, menjadi optimis pantang menyerah dan menunjukkan usaha untuk memahami pelajaran geografi.

Perilaku bermasalah yang ketiga tidak fokus saat pelajaran, pada saat sebelum proses konseling, konseli selalu tidak fokus saat pelajaran daring berlangsung, namun setelah proses konseling, konseli masih sering belum fokus dan kurang memperhatikan pelajaran ketika sedang pelajaran daring berlangsung.

Dari tabel tersebut diatas dapat diketahui bahwa adanya perubahan pada konseli setelah melakukan proses konseling, dikatakan demikian karena intensitas perilaku bermasalah pada konseli yang disebabkan

karena motivasi belajarnya rendah mengalami penurunan intensitas. Dan dengan hasil bahwa konseli sudah dapat menurunkan intensitas perilaku yg bermasalah dapat diartikan juga konseli sudah dapat meningkatkan motivasi pada belajarnya.

Dan disimpulkan bahwa teknik *self management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar kepada konseli dikatakan cukup berhasil, karena perilaku yang ditargetkan konseli dari 3 target perilaku dan dan hanya 1 perilaku yang belum mampu dicapai oleh konseli, kemudian begitupun juga dengan intensitas perilaku bermasalah pada konseli sesudah konseling perilaku bermasalah yang disebabkan oleh motivasi belajarnya yang rendah mengalami penurunan intensitasnya. Meskipun hasilnya belommaksimal atau belum berhasil secara keseluruhan.

## **2. Perspektif Islam**

### **a. bersyukur**

dalam kamus Bahasa Indonesia Syukur di terjemahkan yakni berupa bentuk perasaan berterimakasih kepada SWT mengungkapkan rasa bahagia.<sup>54</sup> Dan kalau Menurut Kamus besar Bahasa arab-indonesia syukur berasal dari kata Syakara, yaskuru, Syukran serta tasyakkara yang memiliki arti mensyukuri dan memuji. Sukur berasal dari kata syukuran yang memiliki arti ingat atau mengingat segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah swt.<sup>55</sup>

Bersyukur yaitu variabel yang sering berhubungan dengan variabel positif lain. Ketika manusia bersyukur biasanya akan memiliki korelasi

---

<sup>54</sup>W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal. 1172.

<sup>55</sup>Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (jakarta: Hidakarya Agung, 1972), hal 201.

dengan kebahagiaan subjektif (*subjective well-being*), biasanya manusia yang bersyukur akan menunjukkan peningkatan mood yang positif di dalam dirinya tersebut, rasa syukur ini memiliki kolerasi dengan kebahagiaan yang mana hal itu baik bagi jiwanya secara spiritual.<sup>56</sup> Konsep dasar Syukur dalam Al-Qur'an yang terdapat dalam surat al-Baqarah ayat 152 yang berbunyi:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ.

Artinya: "Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepadaKu."<sup>57</sup>

Pada ayat ini, mengandung perintah untuk mengingat Allah swt melalui dzikir, hamdalah, tasbih dan membaca al-Qur'an dengan penuh penghayatan, perenungan, serta pemikiran yang mendalam sehingga menyadari kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah swt. Menjauhi larangan yang Allah swt tetapkan, sehingga Allah swt akan membuka pintu kebaikan.<sup>58</sup>

Jadi dengan bersyukur untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan

---

<sup>56</sup>Rusdi, Ahmad. *Syukur dalam Psikologi Islam dan Alat Ukurnya*. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris&Non Empiris. 2016. Vol. 2 No. 2. Hlm. 39

<sup>57</sup>Yayasan Penyelenggara penterjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, Departemen Agama RI 2002, h. 29

<sup>58</sup>Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrin Abu bakar*, (Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), h. 30

mengeluh atau berkeluh kesah. Dapat juga diartikan dengan syukur ini konseli mensyukuri atas nikmat-nikmat yang telah diberikan Allah swt kepadanya salah satunya ialah bisa bersekolah dan diberi kesempatan untuk menuntut ilmu maka dari itu konseli dapat memanfaatkannya dengan bersungguh dalam menuntut ilmu tanpa berkeluh kesah dan menumbuhkan rasa optimis pada dirinya.



## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Dari penjabaran penjelasan yang dilakukan oleh peneliti diatas, kemudian dapat ditari kesimpulan yakni berupa:

#### 1. proses

Pada proses pelaksanaan teknik *self management* dalam mengatasi masalah rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya. Sudah melewati proses seperti konseling pada umunya mulai dari tahap identifikasi masalah,tahap prognosis,tahap diagnosis, tahap pemberian *treatment* dan yang terakhir adalah tahap evaluasi dan follow up.

Yang *pertama* dari tahap identifikasi maslah ditemukan masalah pada konseli mengalami kesulitan belajar dalam pelajaran geografi, dan dengan ciri-ciri gejala dan perilaku bermasalah yang menunjukkan motivasi belajar yang rendah yaitu semangat belajar konseli menurun, mudah putus asa dalam belajar,dan konseli tidak fokus saat pelajaran daring. Pada tahap *keduadari* ciri-ciri yang ditunjukkan oleh konseli, maka dapat diambil kesimpulan yaitu konseli mengalamai masalah motivasi belajarnya rendah dan juga diketahui ada beberapa faktor penyebab yang mengakibatkan perilaku bermasalah pada konseli.

Pada tahap *ketigaprognosis*, yaitu peneliti memutuskan untuk menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi masalah konseli yaitu masalah rendahnya motivasi belajar yang dialami oleh konseli.

Tahap selanjutnya yaitu tahap *treatment*, pemberian *treatment* sesuai dengan tahap-tahap pada *self management* yaitu pertama, konseli mengobservasi diri atau memonitor diri perilaku-perilaku apa saja yang ada pada diri konseli yang menghambat proses belajarnya.

Identifikasi dan penentuan target perilaku, konseli menentukan target perilaku yang ingin dirubahnya

Penentuan strategi. Konselor dan konseli berdiskusi untuk menentukan program dan strategi-strategi yang sesuai dan yang akan dilakukan oleh konseli untuk mencapai perubahan target perilaku yang sudah ditetapkan.

Komitmen diri, konseli berkomitmen kepada dirinya sendiri untuk melaksanakan strategi-strategi tersebut.

Evaluasi diri, konseli melakukan perbandingan dari hasil catatan tingkah lakunya pada awal dibandingkan dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli.

*Reinforcement*, setelah tahap evaluasi pada diri sendiri. Konseli mendapat hukuman karena dari target perilaku yang ditargetkan ada satu perilaku yang belum tercapai dan selanjutnya konseli menentukan pemberian penguatan, hukuman yang nanti digunakannya.

Yang terakhir adalah tahap evaluasi dan *follow up* pada saat melakukan *treatment* sudah selesai, peneliti melakukan evaluasi dan follow up atas berjalannya proses konseling yang sudah dilakukan dengan tujuan supaya perilaku yang sudah tercapai oleh konseli seterusnya tetap akan

dipertahankan konseli dan akan dikembangkan, ditingkatkannya lagi.

## 2. Hasil

Selanjutnya Hasil akhir dari pelaksanaan teknik *self management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar di surabaya dikatakan cukup berhasil, dapat disimpulkan dan dikatakan demikian karena dari 3 target perilaku yang ditargetkan 2 perilaku yang sudah berhasil ditingkatkan. Perilaku-perilaku yang bermasalah yang diakibatkan oleh motivasi belajarnya yang rendah mengalami penurunan intensitasnya. Sehingga konseli dapat perlahan-lahan dapat merasa optimis didalam proses belajarnya.

## B. Rekomendasi

Dari penelitian yang telah dikerjakan, dan peneliti menyadari bahwa pada penelitian ini masih kurang dari kata sempurna dan hasilnya belum maksimal. Oleh karena itu perlu adanya perbaikan-perbaikan dari:

1. Kepada Konselor akan jauh lebih baik apabila lebih memperbanyak pengalaman-pengalaman pada kegiatan konseling, supaya semakin bagus lagi kemampuan konseling yang dimiliki. Dan juga masih diperlukan untuk mempelajari ilmu dan menambah wawasan tentang konseling dari berbagai macam sumber-sumber literasi, jurnal ataupun dari sumber-sumber belajar lain, manfaatnya agar lebih meningkatkan pada proses atau pemberian *treatment* yang digunakan untuk menangani masalah pada konseli.

2. kepada konseli, akibat dari rendahnya motivasi belajar pada seorang pelajar berdampak pada turunnya prestasi disekolah. Konseli diharapkan mampu meningkatkan motivasi belajarnya, rajin dalam belajar dan mengatur kegiatan hari-harinya dengan baik dan harus tetap optimis dan juga harus tetap percaya diri agar prestasi yang diperoleh menjadi lebih meningkat.
3. kepada siapa saja yang membaca laporan penelitian ini, semoga dapat mengambil pelajaran dari apapun yang terjadi pada penelitian ini dan dapat mengamalkan hal-hal baik yang ada didalam laporan penelitian ini.
4. Kepada peneliti yang akan melakukan penelitian dengan permasalahan atau dengan teknik yang sama seperti yang ada di penelitian ini, peneliti harap dapat memperbaiki dan tidak akan mengulangi kesalahan, dan juga segalam macam kekeliruan yang ada pada penelitian ini

### **C. Keterbatasan penelitian**

Pada pelaksanaan penelitian ini, peneliti menilai bahwa ada keterbatasan yang menjadi kekurangan dan ketidak sempurnaan oleh karena itu perlu diperbaiki:

1. Waktu  
Peneliti memulai penelitian dari jangka waktu yang cukup lama, namun peneliti menyadari bahwa masih belum maksimal dalam penelitian
2. Jumlah sumber penelitian hanya ada 2 orang, mengakibatkan peneliti sulit dalam mengumpulkan atau memperoleh data-data.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Rusdi.2016*Syukur dalam Psikologi Islam dan Alat Ukurnya*. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris&Non Empiris.Vol. 2 No. 2.
- Ahmad Ainur Rohman&Sayyidatul Karimah, *faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya motivasi belajar siswa kelas xi*, (1) UIN Walisongo Semarang, (2) Universitas Pekalongan.
- Al-maragi Ahmad Mustafa.1993 *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu bakar*, Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II
- Arianto Dina putri.2018.*pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap self management dalam belajar siswa kelas x SMA istiqlal delitua*.skripsi,jurusan bimbingan konseling islam fakultasilmu tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri sumatra utara.
- Azwar Saifuddin.2004*Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- B.Uno Hamzah,201. Teori Motivasi dan Pengukurannya, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Badaruddin Achmad,2015.Peningkatan motivasi belajar siswa melalui konseling klasikal, CV Abe Kreatifindo, April.
- Beauty Manumpil, dkk. 2015. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kep) Volume 3*.
- Corey Gerald ,19970teori dan praktek konseling dan psikoterapi.bandung;PT ereso
- Cornier Sherry, *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundametal Skills and Cognitive Behavioral Interventions*,
- Dapartemen Agama RI, 2010, Al-Qur'an dan Terjemah, Bandung : Gema Insani

- Daud Firdaus,2012.Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo.*Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*,vol. 19, no. 2,
- Desi Ioviana,Fajriani,dan NurJanah.2016. self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa: studi kasus di sma negeri 5 banda aceh” *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6 No. 2, November.
- Diana Ariswanti Triningtyas Halimatus sa'diyah dan Muh Chotim.2016. penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja.*Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6, No. 2, November
- Djaali,2009. Psikologi Pendidikan, Jakarta: Bumi Aksara
- Fauziah Amni,2017 “Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Minat Belajar Siswa Kelas IV SDN Poris Gaga 05 Kota Tangerang” *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar (JPSD)*, vol. 4, no. 1
- Hamalik Oemar,2009, Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem,Jakarta, PT Bumi Aksara
- Hamdu Ghullam , dkk.2011, Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Pesta Belajar IPA di Sekolah Dasar (Studi Kasus terhadap Siswa Kelas IV SDN Tarumanagara Kecamatan Tawan Kota Tasikmalaya)*Jurnal Penelitian Pendidikan*, vol. 12, no. 1
- Hadi wasito&Dyah Ayu Retnowulan,2013,*Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home.Jurnal BK UNESA*, vol. 3, no. 1
- Hartono&Indra Ovalia, Pengaruh Penggunaan Strategi *Self Management* dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Belajar Siswa Kelas X SMK Al Islah Surabaya, *Helper: Jurnal Bimbingan dan Konseling UNIPA*, vol. 33 no1

- Joko Subagyo,2004,*Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: : PT. Rineka Cipta, 2004
- Karish E W, dan gantina K,2016, *Teori dan Teknik Konseling* Jakarta: PT Indeks
- Lexy J. Moleong lexy,2005, *Metode Penelitian Kualitatif* (edisi revisi), Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rizki Permatasari, 2018, *faktor-faktor penyebab rendahnya motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran pendidikan agama islam di smp guna dharma bandar lampung*,skripsi,fakultas tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri raden intan lampung
- Slameto,2004, *Belajar dan Faktor- Faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta,
- Sobur Alex, *Psikologi Umum*,  
Subagyo joko,2004,*Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sugiyono,*Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R& D*
- Suwanto Insan,2016,Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesi*,vol 1, no. 1
- Syarif Izudin,2012,*Pengaruh Model Blended Learning Terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa SMK*, *Jurnal Pendidikan Vokasi*, vol. 2
- Taufik&Faiqotul Isnaini,2015,strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar,*Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 16, No. 2
- Wahyuningsih Diana dewi.2020, *Panduan untuk konselor teknik self management dalam bingkai konseling cognitive behavior untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa smp*. CV sanur untung.
- Wena Made,2009, *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer Suatu Tinjauan Konseptual Operasional*, Jakarta: PT Bumi Aksara  
Yunus Mahmud,1927*Kamus Arab-Indonesia*, (jakarta: Hidakarya Agung

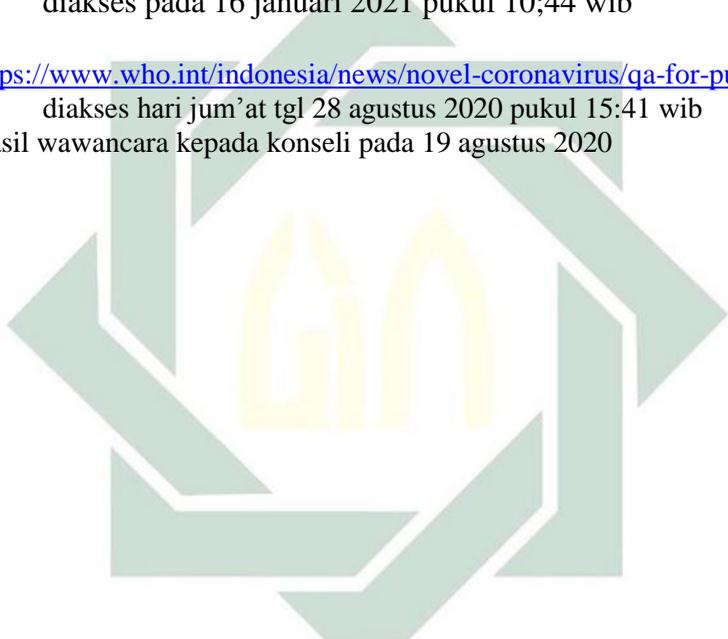
[http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. PSIKOLOGI PEND DAN BIBINGAN/196611151991022YUSI RIKSA YUSTIANA/SA P%2C\\_RPP/MANAJEMEN DIRI.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIBINGAN/196611151991022YUSI_RIKSA_YUSTIANA/SA_P%2C_RPP/MANAJEMEN_DIRI.pdf) di akses 03 september 2020

[https://surabaya.go.id/uploads/attachments/2016/11/16408/bab\\_2.pdf](https://surabaya.go.id/uploads/attachments/2016/11/16408/bab_2.pdf) diakses hari selasa 12 januari 2021 pukul 8;34 wib

<http://ciptakarya.pu.go.id/profil/profil/barat/jatim/surabaya.pdf> diakses pada 16 januari 2021 pukul 10;44 wib

<https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public> diakses hari jum'at tgl 28 agustus 2020 pukul 15:41 wib

Hasil wawancara kepada konseli pada 19 agustus 2020



# LAMPIRAN

## \*kartu bimbingan skripsi



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. A. Yani 117 Surabaya, Kode Pos 60237, Telp. (031) 8437987  
Fax. (031) 8482245 e-mail: fgk@uinsby.ac.id

MAHASISWA

### KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Febry eka wulandari NIM : B03217015  
Pembimbing : Mohamad Thohir, M. PD.I Program Studi : Bimbingan konseling islam

NO.	TANGGAL	MATERI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	27 september 2020	Menjelaskan Penulisan dan sistematika skripsi	
2.	4 oktober 2020	Konsultasi revisi proposal	
3.	30 november 2020	Revisi pengoreksian proposal	
4.	7 desember 2020	Konsultasi bab 2	
5.	21 desember 2020	Konsultasi pemberian reinforment	
6.	23 desember 2020	Konsultasi tentang jumlah minimal halaman	
7.	28 desember 2020	Pendapat pemberian reinforment	
8.	9 januari 2021	Konsultasi mengenai treatment	
9.	22 januari 2021	Konsultasi hasil skripsi	
10.	25 januari 2021	Konsultasi Revisi pada bab 4 jumlah penduduk	
11.			
12.			
Judul Skripsi:			

Catatan:  
Proses Pembimbingan Skripsi  
sekurang-kurangnya 8 (delapan) kali konsultasi

Surabaya, 30 Januari 2021  
Dosen Pembimbing

Mohamad Thohir, M. PD.I  
NIP. 197905172009011007

-----  
NIP.



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. A. Yani 117 Surabaya, Kode Pos: 602137, Telp. (031) 8437987  
Fax. (031) 8482245 e-mail: fdk@uii-sby.ac.id

DOSE

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Febry eka wulandari

NIM

: B03217015

Pembimbing : Mohamad Thohir, M. PD.I

Program Studi : Bimbingan konseling islam

NO.	TANGGAL	MATERI	TANDA TANGAN MAHASISWA
1.	27 september 2020	Menjelaskan Penulisan dan sistematika skripsi	
2.	4 oktober 2020	Konsultasi revisi proposal	
3.	30 november 2020	Revisi pengoreksian proposal	
4.	7 desember 2020	Konsultasi bab 2	
5.	21 desember 2020	Konsultasi pemberian reinforment	
6.	23 desember 2020	Konsultasi tentang jumlah minimal halaman	
7.	28 desember 2020	Pendapat pemberian reinforment	
8.	9 januari 2021	Konsultasi mengenai treatment	
9.	22 januari 2021	Konsultasi hasil skripsi	
10.	25 januari 2021	Konsultasi Revisi pada bab 4 jumlah penduduk	
11.			
12.			

Judul Skripsi:

Catatan:  
Proses Pembimbingan Skripsi  
sekurang-kurangnya 8 (delapan) kali konsultasi

Surabaya, 30 januari 2021  
Dosen Pembimbing

Mohamad Thohir, M. PD.I  
NIP. 197905172009011007

.....  
NIP.

\*surat izin penelitian dari konseli

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI OBJEK PENELITIAN

Saya dengan ini menyatakan bersedia menjadi objek penelitian dalam penelitian yang dilakukan oleh saudara Febry Eka Wulandari, dari prodi Bimbingan konseling islam dengan judul penelitian "Terapi *self management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar dimasa pandemi covid-19 pada pelajar disurabaya".

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap diri saya dan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Oleh karena itu saya bersedia menjadi obekj dalam penelitian ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 16 Januari 2021

Subjek



(Dwi)

\*jadwal kegiatan yang disusun konseli bersama konselor

05.00	bangun tidur lalu shalat
06.00	mandi
06.30	sarapan
06.40	main gadget
07.30 - 10.30	sekolah daring
10.30 - 11.00	main gadget
11.00	istirahat tv
12.30	mengavaluasi pelajaran
13.45	tidur
14.50	beres-beres rumah
15.10	sholat dan mandi
17.05	sholat maghrib
17.20	belajar
18.30	sholat isya
18.40	nonton tv
20.00	tidur

Target perilaku	SS	S	I	TP
1. Semangat dlm belajar				
2. optimis ninggalin ketakutan pelajaran yg sulit				
3. lebih fokus saat pelajaran				

Target perilaku	SS	S	I	TP
1. Semangat dlm belajar		✓		
2. optimis ninggalin ketakutan pelajaran yang sulit		✓		
3. lebih fokus saat pelajaran			✓	

\*Target perilaku sebelum

\*target perilaku sesudah terapi

Perilaku bermasalah	SS	S	I	TP
1. Semangat Belajar Menurun	✓			
2. Mudah putus asa pada pelajaran yg sulit		✓		
3. Tidak Fokus Saat Pelajaran			✓	

Perilaku bermasalah	SS	S	I	TP
1. Semangat Belajar Menurun				✓
2. Mudah putus asa pada pelajaran yg sulit				✓
3. Tidak Fokus Saat Pelajaran	✓			

bermasalah sebelum konseling \*perilaku bermasalah sesudah konseling

\*perilaku



**\*Lembar Observasi**

No	Perilaku bermasalah	Sebelum treatment				Sesudah treatment			
		SS	S	J	TP	SS	S	J	TP
1.	Semangat belajarnya menurun	√					√		
2.	Mudah putus asa terhadap pelajaran yang sulit		√				√		
3.	Tidak fokus saat pelajaran		√				√		

**\*Keterangan:**

- SS=Sangat sering
- S= sering
- J=jarang
- Tp=tidak pernah

\*verbatim

Tanggal: 19 agustus 2020

Tempat: rumah konseli

peneliti: Assalamualaikum

Konseli: masuk aja mbak, waalaikumsalam, duduk sini aja mbak

peneliti: oke, kita konseling disini ya

Konseli: iya mbak

peneliti: gimana kamu sehat?

Konseli: sehat mbak alhamdulillah

peneliti: lagi sibuk ngapain?

Konseli: tadi habis nonton tv

peneliti: oalah oke bisa kita mulai yaa

Konseli: ya mbak

peneliti: apa yang ingin kamu sampaikan ke mbak?

Konseli: gini mbak aku ngerasa males banget belajar, masuk SMA ini kan awalnya dari smp aku mau ngelanjutin ke SMA negri tapi aku udah lewat jalur zonasi, nilai rata-rata rapot aku gak lolos, soalnya rumahku lumayan jauh dari sekolah negri, paling dekat ya di SMAN12 tapi masih gak lolos karna banyak yang lebih dekat lagi rumahnya, terus jalur rata-rata nilai rapot nilaiku masih kalah dibanding dengan yang daftar-daftar di sekolah negri yang aku tuju.

peneliti: lalu apa yang kamu rasakan pada saat ini?

Konseli: sekarang sih udah bisa nerima mbak, Cuma kalau di inget ya masih ada kecewa tapi Cuma dikit-dikit.

peneliti: lalu gimana proses belajar mu apa ada masalah?

Konseli: ya gitu mbak aku suka males-malesan, kan sekarang lagi pandemi juga jadi lewat daring

peneliti: kamu suka gak sama pelajaran daring?

Konseli: biasa aja mbak, aku kalau daring misal waktu google meet, aku main-main instgram, baca wathpad, trus pernah juga sampek ketiduran waktu meeet

peneliti: lalu kamu gak ngedengerin gurunya?

Konseli: ya enggak mbak, trus aku juga pernah telat-telat ngumpulin tugas akhirnya dapet teguran

peneliti: dari pihak gurumu gimana?

Konseli: ya negur mbak kalau gak ngumpulkan nilainya akan kosong, tapi aku selalu ngumpulkan tugas meskipun pernah telat-telat, aku juga gak paham materi Ips mbak yang geografi

peneliti: kamu ambil jurusan ips? Apa alasan kamu ngambil jurusan ips?

Konseli: ya aku ngerasa emang cocoknya di ips, dan tak kirain pelajaran ips sama kayak waktu di smp, ternyata lebih sulit apalagi geografinya

peneliti: lalu apalagi yang menghambat proses belajarmu?

Koseli: ya itu tadi mbak gak paham geografi, males belajar aku gaperna baca buku, trus kalau meet ya gabung meetnya kadang suka telat

peneliti: kalau ada matteri yang gak kamu pahami gimana?

Konseli: ya gak gimana gimana mbak udah pernah memahmi tapi gak faham-faham ya yaudah gak tak pahami lagi, langsung tinggal tidur

peneliti: kalau ada tugas gimana?

Konseli: ya kadang telat ngumpulin, pasti selalu di engetin gurunya tapi ya itu kalau susah ya liat temen, kalau gak ya ngumpulin aja seadanya.

peneliti: nialimu gimana?

konseli: ya gitu mbak apaalgi geografi hmm pokoknya kalau nilai ya masih kurang

peneliti: kamu tadi ini udah selesai sekolahnya?

Konseli: sudah mbak

peneliti:yaudah kalau gitu mungkin sesei kali ini sampe disini dulu ya, selanjutnya kita akan ketemu lagi

Konseli: iya mbak dirumah ya

peneliti: iya dirumahmu aja

Konseli: oke mbak

peneliti: aku permisi pulang yaaa

Konseli: iya mbak hati-hati

peneliti: assalamualaikum

Konselor: walaikum salamwr.wb

➤ Tanggal: 11 oktober 2020

Tempat: rumah konseli

peneliti: assalamualaikum bu

Ibu konseli: waalaikumsalam

peneliti: bu maaf mengganggu waktunya

Ibu konseli: walah mbak iya gpp kok mbak, duduk mbak

peeliti: enggeh bu, bu saya mau nanya-nanya tentan mawar ke ibu apa boleh

ibu konseli: gpp mbak

peneliti: bu menurut ibu mawar itu anaknya gimana?  
Ibu konseli: ya anaknya suka guyon mbak, suka bantu-bantu juga kalau nyapu, ngepel  
peneliti: mawar perah cerita gak kalau mawar mengalami masalah di pelajaran?  
Ibu konseli: pernah cerita pelajaran geografi katanya sulit  
peneliti: ibu tau gak jadwal-jadwal sekolah mawar  
Ibu konseli: Cuma tau pokoknya pagi sampe siang sekolah online nya, tapi gak tau pelajaran-pelajarannya apa aja jadwal-jadwal pelajarannya  
peneliti: mawar sering belajar gak dirumah?  
Ibu konseli: saya jarang lihat dia belajar buka buku, lebih sering lihat dia mainin hpnya ya karna mungkin kan sekolahnya melalui hp ya tapi dari pagi sampe malem kadang masih pegang hp  
peneliti: apa ibu sudah mengingatkannya untuk belajar?  
Ibu konseli: pernah tapi jarang tidak sering  
peneliti: baik bu kalau begitu, saya minta bantuan ibu untuk selalu mengingatkannya untuk belajar serta mengawasi kegiatan mawar selama dirumah ya untuk memantaunya  
Ibu konseli: iya mbak siap  
peneliti: kalau begitu saya permisi ulang ya bu  
Ibu konseli: gak ketemu mawar ta didalam?  
peneliti: gak bu, selanjutnya saya ketemu sama mawar  
Ibu konseli: yauda hati-hati mbak  
peneliti: assalamualaikum  
Ibu konseli: walaikumsalam

➤ Tanggal: 9 januari 2021

Tempat: rumah konseli

Peneliti: assalamualikum dek

Konseli: walaikumsalam, langsung masuk aja mbak dikamar aku lagi sekolah hbsi ini selesai

Peneliti: oh ya gpp lanjutin dulu sekolahnya

\*\* menunggu konseli selesais sekolah\*\*

Konseli: sudah mbak

Peneliti: kamu tadi habis pelajaran apa?

Konseli: bhs indo, fikih sama pkn mbak

Peneliti: ada tugas?

Konseli: gak ada mbak

Peneliti: tadi sambil baca wathpad ya

Konseli: ahahah iya mbak

Peneliti:yaudah kita mulai lagi ya konseli ya

Konseli: bentar tak minum, samean mau minum apa?

Peneliti: gak usah repot”

Konseli: gpp mbak bentar tak ambilin

Peneliti: makasih yaa

Konseli: iya mbak sama-sma

Peneliti: oke kita mulai yaa, sekarang kamu amaati perilaku mu yang menurut kamu yang menghambat pada proses belajarmu

Konseli: iya mbak lalu

Peneliti: ini kan ada kertas kamu tulis disini dengan intensitas dari perilaku yang menghambat proses belajarmu selama ini

\*\*konseli mengisi kertas\*\*

Konseli: sudah mbak

Peneliti: kemudian ini ada kertas lagi, perilaku apa yang ingin kamu targetkan dan kamu capai dalam proses belajarmu

**\*\*menuliskan target perilaku\*\***

Konseli: iya

Peneliti: kemudian kamu isi intensitas dari target perilaku itu sesuai dengan kondisimu pada saat di pertemuan ini

**\*\*mengisi intensitas\*\***

Peneliti: sekarang kita menyusun program strategi untuk mencapai target perilaku itu

**\*\*konselor menyampaikan strategi-strategi yang dapat digunakan konseli\*\***

**\*\*konseli memutuskan target\*\***

Peneliti: dan kamu harus berkomitmen pada dirimu sendiri bahwa akan melaksanakan program-program tersebut

Konseli: iya mbak aku bersedia melakukannya

Peneliti: kira-kira berapa lama kamu ingin menjalankan programnya?

Konseli: ini bebas kan mbak

Peneliti: iya terserah kamu tapi jangan Cuma sehari dua hari

Konseli: kalau 5 hari gimana mbak?

Peneliti: iya gpp kalau gitu kita sepakati 5 hari ya kamu menjalankan programnya dan setelah itu kita ketemu lagi

Konseli: iya mbak

Peneliti: kamu merasa keberatan gak menjalankan program itu

Konseli: enggak mbak, biar aku ada perubahan

Peneliti: alhamdulillah oke kalau gitu aku pamit ya

Konseli: ya mbakk

Peneliti: assalamualaikum

Konseli: walaikumsalam

➤ Tanggal: 14 januari 2021

➤ Tempat: rumah konseli

Peneliti: assalamualaikum, dek

Konseli: waalaikumsalam, loh mbak kok pagi-pagi kesini nya, aku masih sekolah mbak kurang 2 pelajaran lagi

Peneliti: iya dek gak papa mbak tungguin sampe selesai

Konseli: gpp ta nunggu lama?

Peneliti: gpp kok santai

\*\*menunggu konseli sekolah daring\*\*

konseli: maaf ya mbak lama soalnya tadi ada tugas juga ngerangkum

peneliti: iya gak papa, kamu istirahat minum-minum dulu aja

konseli: iya mbak bentar yaa

Konseli: ayao mbak dimulai aja

Peneliti: oke klau gitu kita mulai sekarang yaa

Konseli: iya mbak

Peneliti: pada pertemuan sebelumnya kan sudah sepakat setelah 5 hari pelaksanaan program strategi kita ketemu yaa, nah sekarang kan sudah waktunya kita ketemu untuk membahas hasil dari melaksanakan strategi, sekarang kamu nulis perilaku yang kamu targetkan sesuai dengan kondisimu sekarang setelah sudah melaksanakan program startegi self management

**\*\*konseli menulis\*\***

Peneliti: nah ini kan dari catatanmu yang dulu, sekarang kita bandingkan dengan catatan yang sekarang setelah 5 hari melaksanakan program

**\*\*membandingkan catatan\***

Peneliti: hmm oke dari hasil ini disimpulkan bahwa masih ada dari target perilaku yang belum tercapai yakni lebih fokus saat pelajaran ya

Konseli: iya mbak, soalnya aku masih suka main-main saat pelajaran

Peneliti: apa kamu ingin menambahkan strategi-strategi lain atau ingin mengganti strategi yang kamu inginkan?

Konseli: enggak mbak gak usah nambah strategi lain mbak, aku ngerasain perubahannya aku lebih menikmati proses belajar

Peneliti: oke dari hasil kan diketahui bahwa masih ada target perilaku yang belum tercapai, nah sebagai gantinya gimana kalau kamu membaca materi geografi dari bab-5 selama satu jam, gimana?

Konseli: ohh jadi gitu mbak, oke. Bacanya sekarang?

Peneliti: iya sekarang mbak tungguin lagi

peneliti: kamu apa ingin melanjutkan programnya atau berhenti smpe disini? Namun saya tidak memaksa, kamu yang berhak menentukan keputusanmu sendiri

Konseli: iya mbak tak terusin aja progrmanya soalnya, aku ngelakuinnya enjoy kok mbak

Peneliti: alhamdulillah kalau begitu, nah kamu kan akan melakukan programnya lagi, jadi pada setiap perubahan tingkah laku harus ada pemberian Reinforment setiap pada perubahan perilaku oleh kamu sendiri

Konseli: ohh gitu ya mbak

Peneliti: iya jadi kamu yang menentukan reinformentnya berupa apa. coba kamu pikirin reinforment apa yang kamu inginkan, kamu harus menentukannya sekarang.

Konseli: hmmm ya mbak sudah ada kepikiran buat reinformentnya

Peneliti: apa itu kalau boleh tau?

Konseli: kalau aku berhasil mencapai target perilaku, aku mau di hari libur hari minggu mau membaca wattpad sampai selesai chapternya. Dan kalau aku blom mencapai target maka aku memberikan hukuman untuk aku sendiri kayak tadi membaca buku pelajaran dari beberapa bab selama satu jam.

Peneliti: ohh yaudah bagus kalau gitu pokoknya kmu sudah ada pandangan buat pemberian reinformnet pada setiap perubahan perilkamu

Konseli:iya mbak

Peneliti: tapi alhamdulillah dari 3 target perilaku yang kamu targetkan 2 sudah tercapai dan intensitas perilaku bermasalmu turun, hasilnya lumayan bagus, dan semoga dengan kamu menuruskan program tersebut kamu nantinya akan mendapat keberhasilan secara keseluruhan dan kamu dapat meningkatkan motivasi belajarmu agar prestasimu menjadi bagus.

Konseli: aamiin mbak makasaih ya udah mau dampingi aku

Peneliti: iya dek sama-sama semangat yaa, semoga sukses kedepannya

Konseli: aamiin mbak, terharu aku

Peneliti: hahahaha iya dek semangat terus pokoknya jangan mudah menyerah, masih ada kesempatan untuk

memperbaiki semuanya, yaudah kalau gitu mungkin konseling ini sampai disini, tapi kalau kamu butuh pa-apa bisa ke mbak yaa

Konseli: iya mbak siap

Peneliti: pamit dulu, assalamualikum

Konseli: walaikumsalam wr.wb