



CONSILIUM Journal : Journal Education and Counseling

p-ISSN :[2775-9465]

e-ISSN :[2776-1223]

## EFEKTIFITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SANTRI KELAS VIII MTS MIFTAHUL MUBTADIIN

M. Guntur Maulana<sup>1</sup>, Mudafiatun Isriyah<sup>2</sup>, Ika Romika Mawaddati<sup>3</sup>

Universitas PGRI Argopuro Jember  
Sudar7773@gmail.com

**ABSTRAK:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Teknik self management efektif untuk meningkatkan motivasi belajar santri kelas VIII MTs Miftahul Muhtadiin. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre eksperimental design*. Dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini 30 santri kelas VIII MTs Miftahul Muhtadiin. Subjek Penelitian Dipilih secara *porposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 18 santri dengan kriteria motivasi belajar sedang dan rendah. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket skala motivasi belajar. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis data yaitu *uji wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 16.0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar pada 18 santri mengalami peningkatan setelah memperoleh Teknik *self management*, dari nilai pretest ke nilai posttest. *Mean ranks* meningkat sebesar 9,50 sedangkan jumlah *sum of ranks* sebesar 171,00. Dari *negatif ranks* sebesar 0 menunjukkan tidak ada penurunan tingkat percaya diri nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Dan hasil *uji wilcoxon* diperoleh nilai Z sebesar -3,750 dengan simpotik uji dua arah sebesar 0,00. Dari hasil pengujian, diketahui nilai Asymp. Sig. (2 tailed) sebesar  $0,00 < 0,05$  maka hipotesis **H<sub>a</sub>** diterima. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa Teknik *self management* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar santri kelas VIII MTs Miftahul Muhtadiin.

**Kata Kunci :** Teknik *Self Management*, Motivasi Belajar

**ABSTRACT:** This research aims to find out whether self-management techniques are effective in increasing the learning motivation of class VIII students at MTs Miftahul Muhtadiin. This research is a type of pre-experimental design research. The research design used is one group pre-test post-test design. The population in this study were 30 students of class VIII MTs Miftahul Muhtadiin. Research Subjects were selected using proportional sampling. The sample used was 18 students with medium and low learning motivation criteria. The data collection instrument used a learning motivation scale questionnaire. Hypothesis testing in this research uses data analysis, namely the Wilcoxon test with the help of SPSS version 16.0 for Windows. The research results showed that the learning motivation of 18 students increased after receiving self-management techniques, from pretest scores to posttest scores. The mean ranks increased by 9.50 while the sum of ranks was 171.00. A negative rank of 0 indicates there is no decrease in the level of confidence from the pretest value to the posttest value. And the Wilcoxon test results obtained a Z value of -3.750 with a two-way symptotic test of 0.00. From the test results, it is known that the Asymp value. Sig. (2 tailed) of  $0.00 < 0.05$  then the H<sub>a</sub> hypothesis is accepted. Based on the research results obtained, it can be concluded that self-management techniques are effective in increasing the learning motivation of class VIII students at MTs Miftahul Muhtadiin.

**Keywords:** *Self-management techniques, Learning Motivation*

## **Pendahuluan**

Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberi arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subyek belajar tercapai. Motivasi belajar dalam hal ini mengandung satu aspek yaitu keinginan untuk belajar (Sardiman 2006:75). Motivasi belajar merupakan dorongan yang timbul karena faktor instrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku (Hamzah 2006:23).

Menurut Biggs & Tefler menyatakan bahwa motivasi belajar pada siswa dapat menjadi lemah, lemahnya motivasi atau tiadanya motivasi belajar akan melemahkan kegiatan, sehingga mutu hasil belajar akan menjadi rendah. Oleh karena itu, motivasi belajar pada diri siswa perlu diperkuat terus menerus dengan tujuan agar siswa memiliki motivasi belajar yang kuat sehingga hasil belajar yang diraihnyapun dapat maksimal. Motivasi merupakan suatu kekuatan yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan, termasuk belajar.

Motivasi belajar sangat penting dalam melakukan kegiatan belajar dikarenakan motivasi merupakan pendorong yang dapat melahirkan kegiatan seseorang. Seseorang cenderung akan bersemangat untuk menyelesaikan suatu kegiatan karena ada motivasi yang kuat dalam dirinya. Motivasi sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk suatu kegiatan yang nyata untuk mencapai tujuan tertentu. Santri yang

bermotivasi tinggi dalam belajar memungkinkan akan memperoleh hasil belajar yang tinggi pula, artinya semakin tinggi motivasinya, semakin intensitas usaha dan upaya yang dilakukan, maka semakin tinggi hasil belajar yang diperolehnya.

Santri melakukan berbagai upaya atau usaha untuk meningkatkan keberhasilan dalam belajar sehingga mencapai keberhasilan yang cukup memuaskan sebagaimana yang diharapkan. Di samping itu motivasi juga menopang upaya-upaya dan menjaga agar proses belajar santri tetap jalan. Hal ini menjadikan santri gigih dalam belajar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar mengarah pada adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, penuh semangat, memiliki rasa percaya diri, memiliki ketabahan, keuletan, kemampuan dalam menghadapi rintangan dan kesulitan. Kegiatan belajar mengajar motivasi sangat diperlukan, sebab apabila ada seorang santri, misalnya tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dia kerjakan, maka perlu diselidiki sebab-sebab itu biasanya bermacam-macam, mungkin ia tidak senang, mungkin ia lapar, ada problem pribadi dan lain-lain.

Hal ini berarti pada diri anak tidak ada perubahan energi, tidak memiliki tujuan karena tidak memiliki atau kebutuhan belajar. Oleh karena itu siswa perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya. (Djamarah, 2010:114) Santri yang kurang memiliki motivasi belajar, akan merasa belajar adalah sesuatu hal yang berat, tidak lagi menjadikan belajar sebagai kebutuhan sehingga menyebabkan kegagalan dari tujuan belajar itu sendiri.

Masalah motivasi belajar rendah banyak terjadi dikalangan remaja khususnya

tingkat MTs. Banyak santri MTs yang terlihat acuh tak acuh, mudah bosan, mudah putus asa, dan menghindari dari kegiatan. Keadaan tersebut juga terjadi pada santri kelas VIII MTs Miftahul Mubtadiin. Kemudian hasil observasi dan wawancara dengan kepala sekolah dan guru BK menjelaskan terdapat santri yang memiliki motivasi belajar rendah, diantaranya malas mengerjakan tugas, malas belajar atau mengulangi pelajaran sekolah, malas menghafal materi yang sudah ditentukan oleh guru, dan malas berangkat sekolah.

Kondisi ini mengakibatkan keinginan untuk melihat perubahan tingkah laku yang didasarkan pada kesadaran dan kemauan individu. Peneliti mencoba menggunakan teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar santri. Teknik ini digunakan untuk membantu para konseli mengontrol kondisi diri dan lingkungannya, sehingga apabila teknik ini berhasil, maka konseling dengan teknik self management dapat dijadikan salah satu pedoman untuk meningkatkan motivasi belajar.

Teknik self management adalah teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu tersebut dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri. Yates 1985 (dalam Suarni, 2004:63) menyebutkan bahwa pengelolaan diri adalah suatu strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri.

Untuk mengembangkan pengelolaan diri secara efektif maka perlu dilakukan langkah-langkah dengan tahapan yang sistematis menggunakan prosedur yang jelas. Komalasari (2011:181) menyebutkan bahwa teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti memutuskan untuk menentukan judul “Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Santri Kelas VIII MTs Miftahul Mubtadiin”.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan jenis *one group pretest and posttest design*. Dalam penelitian ini subjek dikenakan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama dilakukan untuk mengukur tingkat motivasi belajar santri sebelum diberikan treatment (*pretest*), pengukuran yang kedua untuk mengukur tingkat motivasi belajar santri setelah diberikan treatment (*posttest*). Jumlah populasi adalah seluruh siswa MTs dengan jumlah 537 siswa. Subjek penelitian berjumlah 30 santri. Setelah menyebarkan angket diketahui 18 santri dengan tingkat motivasi belajar rendah. Maka 18 santri tersebut menjadi objek penelitian.

### **Hasil Dan Pembahasan**

Data pretest dilakukan untuk mengetahui santri yang memiliki motivasi belajar dalam tingkatan rendah ke tinggi. Sebelum melaksanakan layanan teknik self management, terlebih dahulu peneliti menyebarkan angket kepada seluruh santri kelas VIII yang berjumlah 30 santri, untuk menentukan subjek penelitian. Peneliti mengambil data hasil pretest paling rendah.

Berdasarkan data di atas peneliti menemukan 18 santri, berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan memberikan treatment berupa teknik self management pada 18 santri tersebut. layanan teknik self management dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali.

Peneliti memilih untuk melakukan pelaksanaan tersebut dengan memberikan treatment menggunakan teknik self management. Hasil pemberian layanan dievaluasi dengan menggunakan posttest. Tujuan diadakannya posttest yakni untuk mengetahui tingkat perbandingan dari subjek setelah dilakukan intervensi menggunakan teknik self management yang dilakukan melalui treatment.

Adapun santri yang memiliki peningkatan perubahan skoring sesudah dilakukannya treatment diantaranya: ARM, EMA, FJR, RZ, FHN, BFM, ZAM, MF, AFN, AHR, ARN, SFL. Sebelum diberikan treatment ARM mendapat skor pre-test sebesar 53 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test = 85. Kemudian EMA Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 53 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test = 85. Kemudian FJR Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 60 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test = 90. Kemudian RZ Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 52 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test = 80. Kemudian FHN Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 53 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test ke = 85. Kemudian BFM Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 52 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test ke = 85. Kemudian ZAM Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 52 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test ke = 81. Kemudian MF Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 60 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test ke = 90. Kemudian AFN Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 60 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test ke = 90. Kemudian AHR Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 52 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test ke = 80. Kemudian ARN Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 52 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test ke = 85. Kemudian SFL Sebelum diberikan treatment mendapat skor pre-test sebesar 53 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test ke = 85.

Adapun santri yang memeiliki perubahan skoring tingkat motivasi belajar yang dari rendah ke tinggi diantaranya: AZM, AHM, GT, LDK, GMN, HD. Sebelum diberikan treatment AZM mendapat skor pre-test sebesar 70 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test = 95. Sebelum diberikan treatment AHM mendapat skor pre-test sebesar 70 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test = 120. Sebelum diberikan treatment GT mendapat skor pre-test sebesar 70 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test = 100. Sebelum diberikan treatment LDK mendapat skor pre-test sebesar 70 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test = 100. Sebelum diberikan treatment GMN mendapat skor pre-test sebesar 70 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test = 100. Sebelum diberikan treatment HD mendapat skor pre-test sebesar 70 dan setelah di berikan treatment maka nilai pos-test = 108.

Berdasarkan hasil perbandingan pretest dan posttest dapat dilihat bahwa dari data tersebut terdapat perbedaan hasil yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa teknik self management efektif untuk meningkatkan motivasi belajar santri kelas VIII MTs Miftahul Muftadiin.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dan analisis data penelitian di MTs Miftahul Muhtadiin, terkait dengan pengaruh Teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar santri kelas VIII MTs Miftahul Muhtadiin. Dapat menjawab Kebenaran hipotesis dalam penelitian, Hal ini didasari dari hasil temuan dilapangan sebagai berikut:

Pertama, dilihat dari hasil pre-test dalam pengukuran tingkat motivasi belajar santri sebelum diberikan treatment atau perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik self management terdapat 18 santri yang memiliki tingkat motivasi belajar rendah dengan skor <90 yang akan diberikan perlakuan sebanyak 3 kali melalui treatment menggunakan teknik self management.

Kedua, dilihat dari tingkat motivasi belajar santri sesudah diberikan Teknik self management. 18 santri yang memiliki tingkat motivasi belajar rendah dapat meningkat tinggi sesudah diberikan teknik self management. hal ini dibuktikan dengan hasil pre-test yang awalnya <90 menjadi Tinggi dengan skor >120.

Ketiga, dilihat dari perbedaan skor motivasi belajar sebelum dan sesudah diberikan teknik self management terdapat selisih yang signifikan. Selain itu juga dapat dilihat dari hasil uji wilcoxon yang dibuktikan dengan nilai Asymsig.(2 tailed)  $0.00 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa  $H_0$  Diterima. Sehingga Dapat Disimpulkan Bahwa terdapat pengaruh teknik self management terhadap peningkatan motivasi belajar santri kelas VIII MTs Miftahul Muhtadiin.

### **Daftar Rujukan**

- Dimiyati dan Mudjiono. 1994. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Depdikbud. Hal. 98
- Djamarah, Bahri Syaiful. 2010. Psikologi Belajar. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Sardiman. 2006. Interaksi Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta : PT Rajawali
- Djamarah, Syaiful Bahri. Psikologi Belajar. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka & Karsih. 2016. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta : Indeks
- Siti Nurzaakiyah & Nandang Budiman. Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. Jurnal. psikolog Pendidikan dan Bimbingan ISSN 197102191998021.
- Annisa, Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung, (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), hlm. 36
- Binti Khusnul Khotimah, Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), hlm. 48.