
Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations

Riska Pratiwi¹, Yeni Karneli²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: riskapratiwibk13@gmail.com

Abstract

The Covid-19 virus has an impact on the world of education, the impact of students is not ready and the most feared is the long-term effects. Another result is the loss of students' learning motivation. Learning motivation is a very important part of learning. Learning motivation is an intrinsic and extrinsic motivation or will that cause a person to do learning activities. This case study aims to help students improve learning motivation through individual counseling self-management techniques. This research uses descriptive methods through action research. The target audience in the case study with the title of improving learning motivation through individual counseling self-management techniques is 1 junior high school student located in Medan. Data collection techniques are observation and document study. The results obtained in the form of improved student learning motivation through individual counseling self management techniques.

Keywords: learning motivation, counseling, self management.

How to Cite: Riska Pratiwi, R. Karneli, Y. (2021). Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivation. *Jurnal Neo Konseling*, 3 (3): pp. 1-4, DOI: <https://doi.org/10.24036/00451kons2021>



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author

Introduction

Saat ini dunia pendidikan mengalami perubahan. Instruksi dari pemerintah yang berkaitan dengan *physical distancing* maka kegiatan belajar mengajar di ubah ke sistem daring (Kemdikbud, 2020). Dampaknya siswa belum siap dan yang paling dikhawatirkan adalah efek jangka panjang (Karneli, Syukur, & Pratiwi, 2020). Akibat lain yang ditimbulkan adalah hilangnya motivasi belajar siswa (Pradolo, 2020). Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar sehingga menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberi arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subyek belajar tercapai (Sardiman, 2011).

Kemudian Hamzah (2006) menjelaskan bahwa motivasi belajar adalah dorongan yang timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat, 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. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi merupakan siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang tinggi, tekun dalam belajar, fokus di bidang sekolah dan juga memiliki perhatian lebih dari orang tua sebagai bentuk dukungan untuk anak sehingga ia memiliki motivasi belajar (Masfiah & Putri, 2019). Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah suatu dorongan ataupun kemauan intrinsik dan ekstrinsik yang menimbulkan seseorang untuk melakukan kegiatan belajar.

Selanjutnya profesionalitas seorang konselor dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik sangatlah penting pada situasi pandemi covid-19 ini. Semakin konselor memiliki keterampilan yang baik, maka individu akan dapat merasakan manfaat dari pelayanan konselor tersebut. Konselor merupakan salah satu tenaga pendidik yang dapat membantu masalah-masalah siswa di sekolah. Keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah dijadikan tempat untuk membantu memandirikan siswa agar mereka mampu berkembang sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya (Netrawati, Khairani, & Karneli, 2018).

Membantu permasalahan siswa terkait dengan motivasi belajar dapat dibantu dengan menggunakan konseling individual teknik *self-management*. Konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya (Sukardi & Kusmawati, 2008). Prayitno & Amti (2004) mengemukakan bahwa konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Konseling individu memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien (Hartono & Soedarmadji, 2012). Adapun menurut Prayitno (2005) tujuan umum layanan konseling individu adalah mengentaskan masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai: a. Sesuatu yang tidak disukai adanya; b. Suatu yang ingin dihilangkan; c. Suatu yang dilarang; d. Sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan; e. dan dapat menimbulkan kerugian.

Kemudian teknik pengelolaan diri (*self management*) yaitu tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Komalasari & Dkk, 2011). Manajemen diri telah menjadi istilah populer untuk intervensi perilaku untuk perilaku sehat (Lorig & Holman, 2003). *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier & Cormier, 1985). Selanjutnya, *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996).

Sesuai dengan permasalahan yang disajikan, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut; a) menggambarkan motivasi belajar seorang siswa; b) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar seorang siswa; c) mengupayakan jalan keluar untuk memperbaiki atau meningkatkan motivasi belajar seorang siswa.

Landasan Teori

1. Meningkatkan Motivasi Belajar

Peserta didik akan belajar dengan sungguh-sungguh apabila memiliki motivasi belajar yang tinggi. Winkel (2005) mengungkapkan bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis didalam siswa yang menimbulkan kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan. Motivasi belajar adalah seluruh daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar yang memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat dicapai (Sardiman, 2007). Berdasarkan uraian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan daya penggerak psikis yang ada dalam diri siswa sehingga dapat memberikan dorongan untuk belajar demi mencapai tujuan pembelajaran.

Peran motivasi belajar dalam menentukan penguatan belajar. Motivasi dapat berperan dalam penguatan belajar apabila seorang anak yang sedang belajar dihadapkan pada suatu masalah yang menentukan pemecahan dan hanya dapat dipecahkan berkat bantuan hal-hal yang pernah dilalui. Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar. Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar erat kaitannya dengan kemaknaan belajar. Anak akan tertarik untuk belajar sesuatu, jika yang dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui atau dinikmati manfaatnya oleh anak. Motivasi menentukan ketekunan belajar. Seorang anak yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu berusaha mempelajari dengan baik dan tekun dengan harapan memperoleh hasil yang lebih baik (Uno, 2011).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa meningkatkan motivasi belajar adalah sangat penting karena motivasi belajar menentukan penguatan belajar siswa, memperjelas tujuan belajar, ketekunan hingga prestasi belajar.

2. Konseling Individual Teknik *Self-management*

Konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan

pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya (Sukardi & Kusmawati, 2008). *Self management* yaitu perubahan perilaku maupun kebiasaan konseli dengan cara mengatur dan memantau, yang dilakukan oleh konseli dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri tanpa paksaan orang lain (Komalasari, Eka, & Karsih, 2011). Penggunaan teknik ini diharapkan agar siswa dapat mengatur, menindak dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mendapatkan perubahan motivasi belajar yang seharusnya.

Method

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *action research* dalam setting pelayanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu meningkatkan motivasi belajar seorang siswa. Dengan metode penelitian *action research* dapat menguji ketepatan Konselor dalam memberikan *treatment* kepada seorang siswa yang mengalami permasalahan motivasi belajar. Model yang digunakan dalam penelitian ini dibagi empat komponen; 1) *planning*, 2) *acting*, 3) *observing*, 4) *reflecting*. Khalayak sasaran dalam studi kasus dengan judul meningkatkan motivasi belajar melalui konseling individual teknik *self-management*, adalah seorang siswa SMP yang berada di Kota Medan.

Results and Discussion

Pada setiap kehidupan manusia, siswa di tuntut memiliki motivasi belajar tinggi yang menjadi ciri bahwa kegiatan pendidikan berhasil dan normal. Pada fase tertentu siswa tidak mempunyai motivasi belajar yang seharusnya, keadaan tersebut dilatar belakangi oleh manajemen diri siswa yang belum baik di masa pembelajaran covid-19. Berdasarkan hasil nilai bulanan (report bulanan) di salah satu SMP di Medan, ditemukan bahwa ada seorang siswa yang mengalami penurunan nilai yang sangat drastis pada pembelajaran di era covid-19. Penurunan nilai adalah salah satu dampak dari kurangnya motivasi belajar siswa. Perhatian yang diperlukan siswa dalam meningkatkan motivasinya yaitu mendapat tindakan segera dari konselor. Konselor meningkatkan motivasi belajar melalui konseling individual teknik *self-management*. Hasil temuan dari penelitian sebelum memberikan layanan konseling pada siswa diperoleh data, bahwa siswa belum memiliki self management yang baik untuk meningkatkan motivasinya. Selama ini siswa cenderung memiliki pemikiran bahwa pembelajaran daring adalah hal yang sangat membosankan. Kondisi sekarang, klien menganggap pembelajaran daring hanyalah main-main semata.

Siswa dalam kehidupannya terkadang menghadapi masalah, untuk itu perlu peran konselor. Konselor dapat membantu permasalahan yang dihadapi siswa dengan konseling individual teknik *self-management*. Setelah siswa mendapatkan layanan konseling individual teknik *self-management* terdapat peningkatan pengetahuan, wawasan dan keterampilan siswa dalam mengatur dirinya sehingga meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Dari hasil refleksi menunjukkan bahwa siswa sudah mendapat peningkatan motivasi belajar yang juga di lihat dari nilai serta keaktifan siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individual teknik *self-management* tepat digunakan dalam membantu meningkatkan motivasi belajar siswa.

Conclusion

Dari hasil studi kasus dapat disimpulkan secara umum setelah dilakukan konseling individual teknik *self-management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa memberikan dampak positif pada siswa. Dampak yang diberikan yaitu, sebelumnya siswa belum bisa memmanagement dirinya, sekarang setelah konseling, siswa sudah memiliki pemahaman dan keterampilan untuk memmanagement dirinya sehingga mampu meningkatkan motivasinya. Hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan antara hasil pembelajaran sebelum diberikan layanan dengan hasil pembelajaran sesudah diberikan layanan, yaitu adanya peningkatan motivasi belajar siswa melalui konseling individual teknik *self-management*.

References

- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing strategies for helpers fundamental skill and behavioral interventions. 2 ed. Monterey*. California: Publishing Company.
- Gunarsa, S. D. (1996). *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hamzah, B. U. (2006). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Gorontalo: PT Bumi Aksara.

-
- Hartono, & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi konseling*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Karneli, Y., Syukur, Y., & Pratiwi, R. (2020). Improving the skills of counselors using KREIN-MKP (creative and innovative cognitive-based behavioral counseling) to reduce covid-19 pandemic anxiety. *Jurnal Neo Konseling*, 2(4).
- Kemdikbud. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020. *Kemdikbud*. Retrieved from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Komalasari, G., Eka, W., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: history, definition, outcomes, and mechanisms. *Ann Behav Med*, 26(1), 1–7.
- Masfiah, S., & Putri, R. V. (2019). Gambaran motivasi belajar siswa yang kecanduan game online. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 1–8.
- Netrawati, Khairani, & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1). Retrieved from <http://journal.staincurup.ac.id/index.php/JBK>
- Pradolo, F. (2020). Semangat belajar anak menurun selama pandemi COVID-19, ini penyebabnya. *Liputan 6*. Retrieved from <https://www.liputan6.com/health/read/4431723/semangat-belajar-anak-menurun-selama-pandemi-covid-19-ini-penyebabnya>
- Prayitno. (2005). *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sardiman. (2007). *Interaksi dan motivasi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sardiman. (2011). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: PT Raja .Grafindo Persada.
- Sukardi, D. K., & Kusmawati, N. (2008). *Proses bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Uno, H. B. (2011). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Winkel, W. (2005). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
-