

## MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PADA REMAJA MELALUI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

Rezki Suci Qamaria<sup>1</sup>, Fidia Astuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN), Kediri  
Jl. Sunan Ampel No.7, Ngronggo, Kec. Kota Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur 64127

*E-mail: rezkisuciqamaria@iainkediri.ac.id, fidia@iainkediri.ac.id*

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji kasus motivasi belajar rendah yang ditemui pada salah satu siswi di jenjang sekolah menengah pertama yang sekaligus menjadi subjek dalam penelitian ini. Subjek merupakan anak remaja perempuan yang berusia 13 tahun yang mengalami kendala dalam mengoptimalkan hasil belajarnya karena memiliki usaha dan daya juang yang rendah dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun di rumah. Keluhan para guru dan orangtua mendorong peneliti mencari alternatif penanganan untuk meningkatkan motivasi belajar siswi tersebut. Adapun alternatif yang dipilih oleh peneliti adalah memberikan konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan motivasi belajar subjek. Konseling behavioral dengan teknik *self-management* ini mengkombinasikan tiga teknik yaitu teknik *self-monitoring*, *stimulus-control*, dan *self-reward* yang dilaksanakan selama 8 sesi konseling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimental kasus tunggal (DEKT). Hasil eksperimen yang dilakukan adalah pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar subjek. Subjek secara konsisten memperlihatkan perilaku-perilaku yang mendukung proses belajarnya di sekolah maupun di rumah, misalnya subjek fokus mendengarkan penjelasan guru di dalam kelas dan jika ada tugas subjek sudah berinisiatif untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut.

*Kata kunci: konseling behavioral, self-management, motivasi belajar*

## INCREASING LEARNING MOTIVATION IN ADOLESCENT THROUGH BEHAVIORAL COUNSELING WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUES

### Abstract

This study examines cases of low learning motivation found in one of the female students at the junior high school level who is also the subject of this study. The subject is a 13-year-old teenage girl who experiences problems in optimizing her learning outcomes because she has low effort and fighting power in participating in the learning process at school and at home. Complaints from teachers and parents prompted researchers to look for alternative treatments to increase the student's learning motivation. The alternative chosen by the researcher is to provide behavioral counseling with self-management techniques to increase the subject's learning motivation. Behavioral counseling with self-management techniques combines three techniques, namely self-monitoring, stimulus-control, and self-reward techniques which are carried out for 8 counseling sessions. The method used in this research is a single case experimental design (SCED). The results of the experiments carried out were that the implementation of behavioral counseling with self-management techniques was proven to be able to increase the subject's learning motivation. The subject consistently displays behaviors that support the learning process at school and at home, for example the subject focuses on listening to the teacher's explanation in class and if there is a task the subject has taken the initiative to immediately do and complete the task.

*Keywords: behavioral counseling, self-management, learning motivation*

## Pendahuluan

Dalam proses pembelajaran, salah satu bentuk permasalahan pembelajaran yang ditemui pada siswa adalah masalah motivasi belajar yang rendah. Motivasi belajar adalah kekuatan dari dalam diri siswa yang menyebabkan siswa mampu bertindak dan melakukan sesuatu. Motivasi belajar siswa tidak mampu ditangkap oleh pengamatan langsung namun dapat tergambar pada perilaku siswa yang berupa dorongan atau pembangkit tenaga sehingga memunculkan perilaku tertentu dalam kesehariannya (Uno, 2011). Oleh karena itu, motivasi belajar rendah dapat terlihat dalam keseharian siswa dalam bentuk perilaku selama proses pembelajaran seperti contoh kasus yang diangkat dalam penelitian ini dengan subjek FA.

FA merupakan siswi kelas VIII MTS yang berusia 13 tahun 5 bulan. Pada hasil pemeriksaan psikologis yang dilakukan pada FA diperoleh kesimpulan bahwa kemampuan kognitif berada pada kategori rata-rata seperti anak remaja seusianya. Hanya saja hasil *assessment* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa FA memiliki motivasi yang rendah. Hasil tersebut dikuatkan dengan beberapa temuan perilaku SA dalam kesehariannya di sekolah dan di rumah. Misalnya, FA yang selalu meletakkan kepalanya di atas meja, menulis-nulis di meja, mengajak teman berbicara, atau mencolek-colek/menarik jilbab temannya ketika proses pembelajaran berlangsung. Di rumah juga FA memperlihatkan perilaku demikian yang jarang mengerjakan tugasnya karena alasan ketika sampai di rumah sudah lelah dan tidak ada waktu untuk mengerjakan tugasnya yang banyak. Perilaku tersebut sesungguhnya menggambarkan FA memiliki motivasi belajar rendah dengan aspek tanggung jawab terhadap tugas. Artinya siswa yang memiliki motivasi belajar rendah memperlihatkan perilaku kurang bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakannya dan sering menyalahkan hal-hal di luar dirinya. Misalnya tugasnya terlalu banyak dan terlalu sulit sehingga siswa tersebut kesulitan mengerjakan (Worell & Stiwel dalam Ningrum & Rahayu, 2015).

Selain itu, FA juga kurang tekun dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Ditandai dengan perilaku FA yang jarang mengerjakan sendiri tugasnya dan selalu terlambat atau bahkan tidak mengumpulkan tugasnya. Hal tersebut sesuai yang dikemukakan oleh Worell dan Stiwel (Ningrum & Rahayu, 2015) bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar rendah memiliki konsentrasi yang rendah sehingga mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya dan mengalami kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu Worell dan Stiwel (Ningrum & Rahayu, 2015) juga mengemukakan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar rendah kurang tertantang untuk menyelesaikan tugas secepat mungkin, cenderung lama, dan penggunaan waktu kurang efisien.

Kondisi tersebut juga menggambarkan usaha FA dalam mengerjakan setiap tugas yang diberikan kurang optimal. Ketika diberikan tugas, FA akan lebih memilih mencontek pekerjaan temannya dari pada mengerjakan seorang diri. FA selalu berpikir bahwa untuk apa dirinya susah payah mengerjakan tugas kalau cukup dengan melihat pekerjaan temannya tugasnya bisa diselesaikan. Kondisi FA tersebut juga sesuai salah satu karakteristik siswa yang memiliki motivasi belajar rendah yaitu siswa akan memilih menghabiskan waktunya bermain dari pada meluangkan waktu untuk mencari materi tugasnya (Worell & Stiwel dalam Ningrum & Rahayu, 2015).

FA yang memperlihatkan motivasi rendah juga tidak terlepas pada kondisi FA yang belum mampu menetapkan tujuan konkrit yang ingin dicapainya dalam proses belajar. FA merasa bahwa dirinya tidak memiliki gambaran cita-cita karena FA merasa bahwa sampai sekarang FA masih banyak bermain daripada belajar sehingga FA belum memiliki banyak pengetahuan. Kondisi FA tersebut

sejalan dengan pemaparan Worell dan Stiwell (Ningrum & Rahayu, 2015) bahwa siswa dengan motivasi belajar rendah tidak mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya sehingga tidak memiliki perencanaan langkah yang akan ditempuh untuk menuju ke tujuannya. FA yang jarang mengerjakan tugas membuat FA sulit mengukur kemampuannya kecuali saat ulangan harian atau ujian. Sejauh ini FA tidak pernah termotivasi untuk memperbaiki hasil ulangan harian atau UTS yang rendah. Kondisi tersebut juga dijelaskan oleh Worell dan Stiwell (Ningrum & Rahayu, 2015) sebagai salah satu karakteristik siswa yang memiliki motivasi rendah. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah tidak melihat dan menganggap umpan balik yang berupa penilaian dan kritikan terhadap tugas siswa berkaitan dengan usaha siswa mencapai hasil belajar yang lebih baik.

FA yang memiliki motivasi belajar rendah tersebut sesungguhnya tidak terlepas dari beberapa faktor. Faktor yang umumnya ditemukan pada individu yang memiliki motivasi belajar rendah adalah faktor internal dan eksternal (Uno, 2014). Faktor tersebut juga ditemukan pada diri FA yaitu secara internal FA tidak memiliki dorongan dalam dirinya untuk belajar, tidak memiliki harapan, dan cita-cita yang berkaitan dengan proses belajarnya. Faktor eksternal sendiri tidak terlepas dari kurangnya penghargaan orangtua FA yang berkaitan dengan hasil belajarnya bahkan terlalu memasang target yang tinggi bagi FA sehingga membuat FA semakin tidak termotivasi untuk belajar sesuai yang diharapkan oleh orangtuanya. Orangtua FA pun tidak memberikan ketegasan kepada FA yang memiliki perilaku yang malas belajar di rumah. Orangtua, khususnya ibu FA yang lebih memiliki waktu yang banyak di rumah selalu memaklumi perilaku FA yang malas belajar. Sehingga, bagi FA aktivitas belajar bukanlah aktivitas yang diharuskan sehingga dirinya belajar atau tidak itu berdasarkan kehendak hatinya saja.

Hal tersebut sejalan dengan pemaparan Santrock (1995) bahwa pola asuh orangtua yang *permissive-indulgent* akan berpotensi membuat anak menampilkan perilaku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungannya apalagi FA sekarang sedang berada pada tahap perkembangan identitas yang masih membutuhkan arahan dari orangtuanya. Faktor lain yang tidak bisa ditampik adalah adanya ketegangan emosional yang timbul diantara FA dan orangtuanya, di mana FA merasa bahwa orangtuanya sengaja membuat alasan agar tidak memenuhi segala keinginannya. Hal tersebut FA bersikap acuh tak acuh dengan arahan ibunya dan ibu FA pun cenderung membiarkan sikap FA tersebut. Kondisi tersebut sesuai pemaparan (Gunarsa, 2000) yang mengatakan bahwa apabila di dalam keluarga anak merasakan ketegangan emosional kepada orangtuanya misalnya merasa kecewa dengan perlakuan orangtuanya maka kondisi tersebut akan mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar dan akan berdampak pada motivasi belajar anak.

Peran ayah yang kurang dalam proses belajar anak juga menjadi salah satu faktor anak memiliki motivasi belajar (Hasanah, 2015). Sebagaimana yang terjadi pada FA yaitu selama ini yang selalu mengarahkan kegiatan belajar FA adalah ibunya namun FA sendiri kurang menghiraukan arahan ibunya dan cenderung lebih patuh dengan arahan ayahnya. Namun, ayah FA yang banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja di luar rumah membuat interaksi FA dan ayahnya kurang terjalin dan FA jarang diarahkan oleh ayahnya secara langsung untuk belajar. Di sisi lain, keberadaan teman-teman sebaya yang cenderung memperkuat perilaku FA juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar FA yang rendah. Sebagaimana yang telah dijelaskan Suryabrata (2004) bahwa kehadiran teman sebaya dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa di kelas.

Perilaku-perilaku FA tersebut akhirnya berdampak pada diri FA, khususnya pada pencapaian hasil akademik FA. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Wright (2012)

menjelaskan bahwa individu yang memiliki motivasi rendah akan berdampak pada proses pembelajaran yang dilakukan oleh FA. Selain berdampak pada proses pembelajaran, motivasi rendah yang dimiliki oleh individu juga berdampak pada hasil belajar yang dilakukan individu. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Reiss (2009) bahwa motivasi rendah akan membuat individu tidak memiliki dorongan mencapai hasil yang maksimal sehingga hasil belajarnya akan rendah.

Kondisi-kondisi yang menggambarkan motivasi belajar rendah pada diri FA yang juga merupakan keluhan guru dan orangtua membuat peneliti menyimpulkan bahwa FA membutuhkan penanganan secara psikologis yang lazimnya disebut intervensi. Terdapat banyak alternatif intervensi yang sudah diuji keefektivannya dalam meningkatkan motivasi belajar siswa misalnya intervensi konseling dengan berbagai pendekatan. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Pabalik (2021) yang menyimpulkan bahwa *Solution-focused brief counseling (SFBC)* efektif diterapkan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yang merupakan pendekatan yang tidak fokus melihat penyebab permasalahan muncul namun lebih berfokus pada solusi. Di sisi lain, pada subjek FA ini telah digali beberapa permasalahan yang menjadi faktor penyebab mengalami motivasi belajar rendah, dimana umumnya dipengaruhi oleh faktor internal subjek. Oleh karena itu, peneliti menggunakan pendekatan lain yang berfokus pada faktor-faktor penyebab permasalahan terjadi yaitu konseling behavioral dengan menggunakan teknik self management. konseling behavioral dengan teknik *self-management* diharapkan bisa meningkatkan motivasi belajar FA. Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli berhasil membuktikan bahwa *self-management* efektif meningkatkan motivasi belajar seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Indryaningsih, Dharsana & Saranata (2014) menyimpulkan bahwa bahwa penerapan konseling dengan teknik *self-management* dapat dilaksanakan dengan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal senada juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Qomariyah (2011) menemukan bahwa *self-management* dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa dalam mata pelajaran bahasa inggris dengan keterlibatan siswa di kelas yang semakin aktif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2012) semakin menegaskan bahwa penerapan konseling dengan teknik *self-management* mampu meningkatkan proses pengerjaan tugas FA dengan baik di dalam proses pembelajarannya di sekolah. Berdasarkan dukungan hasil penelitian tersebut, konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat diterapkan untuk membantu siswa menangani permasalahan akademik yang dialaminya, khususnya masalah motivasi belajar yang rendah. Desain penelitian ini mengacu pada desain A-B-A (Latipun, 2010).



### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental kasus tunggal (DEKT) yang lazimnya disebut *single case experimental design (SCED)*. Metode ini merupakan metode evaluasi yang biasa digunakan untuk menguji keberhasilan sebuah intervensi mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh seseorang, kelompok, atau komunitas (Supraktiknya, 2020). Pada penelitian ini fokus menguji keberhasilan intervensi konseling dengan pendekatan behavioral dalam mengatasi permasalahan

motivasi belajar rendah pada seorang siswi Sekolah Menengah Pertama. Penggunaan metode ini juga mengindikasikan bahwa jumlah sampel penelitian kecil sehingga yang menjadi subjek tunggal tersebut menjadi satuan analisis sekaligus menjadi fokus penelitian (Purswel & Ray, 2014).

Penelitian ini melibatkan 1 subjek yang mengalami motivasi belajar rendah. Adapun acuan untuk memperoleh subjek penelitian ini melalui teknik *purposive sampling* artinya pemilihan subjek disesuaikan dengan kriteria dan tujuan penelitian (Patton, 2002). Kriteria pemilihan subjek adalah siswa yang memiliki keluhan mengalami motivasi belajar rendah, siswa terbukti mengalami motivasi belajar rendah yang tergambar dalam dinamika psikologi, dan hasil akademik yang rendah.

Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui pengukuran skala motivasi belajar. Skala yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari penelitian (Sofyana, 2012). Skala tersebut telah diuji coba pada 46 siswa menengah di Yogyakarta yang memiliki rentang umur 13-21 tahun dengan reliabilitas 0.925. Skala tersebut dikembangkan dari aspek motivasi belajar yaitu usaha yang terus menerus, keyakinan berhasil, respon yang kuat, dan hasil upaya sendiri (Ekawati, 2004). Skala ini kemudian akan digunakan untuk mengumpulkan data baseline dan data hasil pengukuran pasca konseling. Hasil asesmen awal (*baseline*) menunjukkan bahwa Skor skala motivasi belajar subjek AF adalah 71. Berdasarkan kategori yang telah dirumuskan, maka dapat disimpulkan AF memiliki motivasi belajar yang rendah sebelum diberikan intervensi.

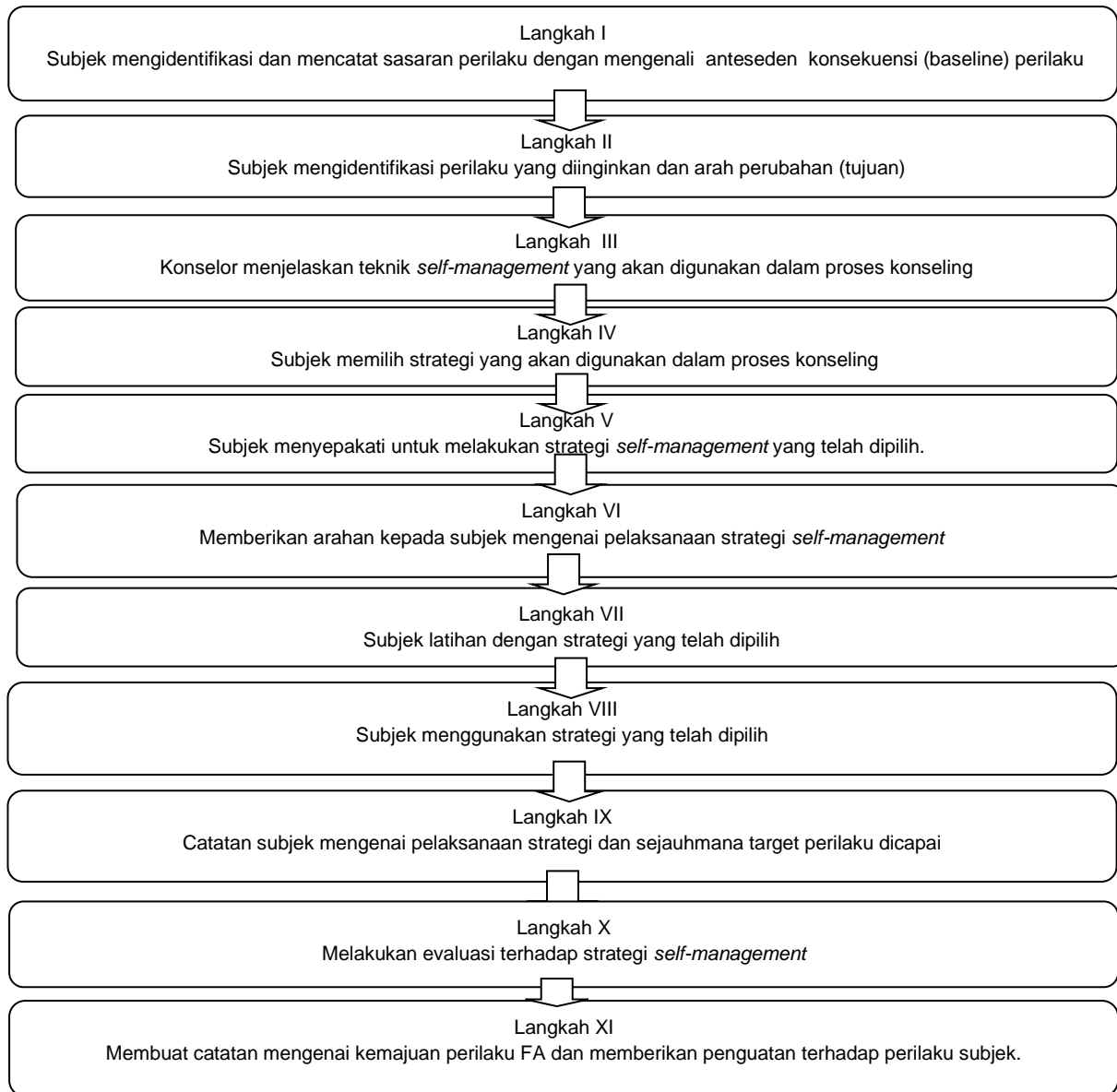
Untuk menambahkan keakuratan data, peneliti juga melakukan wawancara dengan mengacu pada pedoman wawancara dan proses konseling serta observasi langsung di lapangan. Yang mengacu pada pedoman observasi. Pelaksanaan wawancara ke subjek penelitian dilakukan sebelum proses konseling dilakukan, kemudian dilanjutkan dalam proses konseling, dan subjek kembali di wawancara setelah pelaksanaan konseling. Di samping itu, observasi dilakukan diberbagai setting tempat misalnya, di dalam kelas, di lingkungan sekolah, di rumah, dan observasi juga dilakukan selama proses konseling.

Secara khusus peneliti memberikan gambaran mengenai rancangan intervensi yaitu konseling behavioral dengan teknik self-management sebagai bagian dari proses pengumpulan data penelitian ini. Komalasari, Wahyuni dan Karsih (2011) memaparkan bahwa *self-management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral. *Self-management* adalah prosedur yang digunakan individu untuk mengatur perilakunya sendiri. Teknik ini menekankan pada keterlibatan konseli untuk menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi prosedur tersebut. Indryaningsih, Dharsana dan Saranata (2014) menambahkan bahwa *self-management* biasanya digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan memberikan tanggung jawab pada individu tersebut dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk meningkatkan perilaku positif. Suarni (2004 dalam Indryaningsih, Dharsana & Saranata, 2014) juga menjelaskan bahwa *self-management* adalah strategi yang dapat membuat individu terdorong mengarahkan dirinya sendiri dengan penuh tanggung jawab untuk mencapai kemajuan pada dirinya dengan langkah-langkah sistematis dan prosedur yang jelas. Berkaitan dengan tahapan-tahapan yang ada dalam rangkaian konseling, Komalasari, Wahyuni dan Karsih (2011) menjelaskan bahwa keberhasilan teknik self-management tergantung pada konseli. Peran konselor adalah sebagai pencetus gagasan dan fasilitator yang membantu merancang program serta menjadi motivator bagi konseli.

Cormier dkk (2009) menjelaskan bahwa penggunaan strategi *self-management* cukup efektif jika digunakan dengan mengkombinasikan satu strategi dengan strategi yang lainnya. Adapun

kombinasi yang sudah terbukti efektif diterapkan untuk mengatasi permasalahan siswa dalam proses belajarnya dijelaskan dalam penelitian Sholihah, Hariastuti, Setiawati, dan Pratiwi (2013) serta Isnaini (2014) adalah kombinasi *self-monitoring*, *stimulus-control*, dan *self-reward*. Berdasarkan penelitian tersebut, akhirnya konselor memutuskan untuk melaksanakan konseling *self-management* dengan kombinasi tiga strategi yang efektifitasnya sudah terbukti, ilustrasi pelaksanaan intervensi bisa dilihat pada gambar 1.

Intervensi terdiri atas 11 langkah (Cormier, dkk 2009), yaitu sebagai berikut:



**Gambar 1. Langkah-langkah pelaksanaan Intervensi Konseling behavioral dengan Teknik *Self Management***

### Hasil Penelitian

Berikut pemaparan Intervensi konseling behavioral dengan teknik *self-management* terdiri atas 8 sesi yang bertujuan untuk membantu subjek FA meningkatkan motivasi belajarnya. Berikut dipaparkan proses dan hasil intervensi konseling pada kasus ini:

#### Pertemuan I

Tempat : Rumah FA  
Tanggal : 5 Mei 2021

Waktu : 15.00-16.00

**Tabel 1. Sesi I**

---

<b>SESI I (Langkah awal)</b>
<b>Tujuan:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Membangun hubungan dengan FA.</li><li>• FA menemukan cita-cita dalam hidupnya, tujuan belajar yang akan dicapai.</li><li>• FA mengetahui dan mengerti tujuan dari strategi <i>self-management</i>.</li></ul>
<b>Waktu:</b> 1x 60 menit
<b>Alat dan bahan:</b> Balpoin, lembar kerja I
<b>Tahap kegiatan:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Membangun <i>rapport</i><ul style="list-style-type: none"><li>• Menyapa dan menanyakan kabar FA.</li><li>• Memberitahu pada FA mengenai tujuan pertemuan.</li></ul></li><li>2. Mengarahkan FA untuk menemukan cita-cita dalam hidupnya dan tujuan belajar yang ingin dicapai.</li><li>3. Memberikan penjelasan mengenai strategi <i>self-management</i> dan tujuan pelaksanaan strategi <i>self-management</i> yaitu “memberikan penjelasan tentang apa yang akan dimonitor yaitu perilaku FA yang tidak mendukung pelaksanaan proses belajar yang efektif pada diri FA, menjelaskan tentang penyebab perilaku tersebut muncul dan cara mengubah perilaku tersebut”.</li></ol>

---

**Hasil:**

Konselor dan FA sudah bertemu selama proses assesmen berlangsung sehingga konselor tidak membutuhkan waktu yang lama untuk membina hubungan yang akrab dengan FA. Awal pertemuan dibuka oleh konselor dengan menanyakan terlebih dahulu kabar FA kemudian menjelaskan mengenai tujuan pertemuan yaitu untuk membantu FA menghadapi hambatan yang dialaminya dalam proses pembelajaran di sekolah maupun di rumah.

Konselor lalu mengarahkan FA menemukan cita-cita yang ada dalam hidupnya. FA pun menemukan bahwa yang menjadi cita-cita dalam hidupnya adalah ingin menjadi pegawai sehingga bisa membantu perekonomian keluarganya. Selain itu FA juga diarahkan untuk menemukan tujuan belajar yang ingin dicapai pada setiap proses pembelajarannya. FA pun menemukan tujuan dirinya sekolah adalah ingin belajar agar menjadi pintar dan dapat sukses di masa yang akan datang.

Setelah itu, konselor menjelaskan kondisi FA yang mengalami motivasi belajar rendah yang akhirnya berdampak pada perilaku FA yang tidak mendukung proses belajarnya di sekolah maupun di rumah. Kemudian konselor memberikan penjelasan bahwa tindakan selanjutnya adalah melakukan proses penanganan kepada FA untuk meningkatkan motivasi belajarnya di sekolah maupun di rumah. FA juga diberikan penjelasan lebih lanjut mengenai penanganan yang diberikan berupa konseling *self-management* dengan beberapa teknik. Dimana jika semua rangkaian proses konseling dapat dilakukan oleh FA secara kooperatif maka diharapkan motivasi belajar FA dapat ditingkatkan.

**Pertemuan II**

Tempat : Rumah FA  
Tanggal : 7 Mei 2021  
Waktu : 15.00-16.00



**Tabel 2. Sesi II**

<b>SESI II (Langkah I &amp; II)</b>
<b>Tujuan:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• FA mengerti tujuan dari strategi <i>self-management</i>.</li></ul>
<b>Waktu:</b> 1x60 menit
<b>Alat dan bahan:</b> Balpoin, lembar kerja II
<b>Tahap kegiatan:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Membangun <i>rapport</i><ul style="list-style-type: none"><li>• Menyapa dan menanyakan kabar FA.</li><li>• Memberitahu pada FA mengenai tujuan pertemuan.</li></ul></li><li>2. FA diarahkan untuk menyadari perilakunya di sekolah maupun di rumah terkait proses pembelajarannya. Proses menyadari perilaku FA tersebut akan dituangkan dalam bentuk analisis ABC.</li><li>3. Setelah itu, FA diarahkan untuk mencatat target perilaku yang akan ditingkatkan dalam proses konseling.</li><li>4. Evaluasi sesi pertama<ul style="list-style-type: none"><li>• Menanyakan kepada FA pertanyaan-pertanyaan berikut: (" <i>Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi pertama ini?</i>") (" <i>Apakah ada manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi ini?</i>") (" <i>Apa yang anda peroleh selama mengikuti sesi pertama ini?</i>")</li><li>• Memberitahu FA bahwa pada sesi berikutnya akan dijelaskan mengenai strategi-strategi <i>self-monitoring</i>.</li><li>• Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi waktu FA.</li><li>• Mengucapkan terima kasih pada FA atas partisipasinya mengikuti sesi hari ini dan mempersilahkan FA meninggalkan tempat pertemuan.</li></ul></li></ol>

**Hasil:**

Proses konseling sesi II dilakukan di rumah FA. Sebelum menjelaskan tujuan dari konseling II dilakukan, konselor terlebih dahulu menanyakan kabar FA lalu direspon oleh FA dengan menjelaskan bahwa seharian FA berada di rumah nonton TV karena sedang libur sekolah. Adapun tujuan dilakukan proses konseling ini adalah untuk membuat FA memahami atau mengerti tujuan strategi *self-management* yang akan dilakukan.

Selanjutnya, konselor mengarahkan FA untuk menyadari perilakunya di sekolah maupun di rumah terkait proses pembelajarannya dan ditulis pada lembar kerja II. FA pun menyadari bahwa selama ini, khususnya saat duduk di kelas VIII, saat guru menjelaskan dirinya banyak bermain (suka menarik jilbab teman sebangkunya), mengajak teman berbicara, malas-malasan, tidur-tiduran di atas meja, tidak memperhatikan guru dan suka menengok-nengok ke luar kelas atau ke belakang saat belajar. Hal tersebut akhirnya membuat FA hampir di setiap mata pelajaran ditegur oleh guru bahkan dimarahi sehingga FA merasa malu, mendapat poin pelanggaran, dan nilai-nilai mata pelajarannya rendah. Pada kondisi lain yaitu saat FA diberi tugas oleh guru baik yang dikerjakan di sekolah maupun di rumah, FA akan memperlihatkan perilaku malas mengerjakan, tidak selesai mengerjakan, lebih memilih melihat pekerjaan tugas temannya, khusus tugas rumah dikerjakan di sekolah dengan melihat pekerjaan temannya. Ketika ibu FA menyuruh FA belajar FA akan pura-pura belajar padahal mencuri-curi kesempatan untuk nonton TV. Kondisi tersebut membuat FA memperoleh hasil belajar yang kurang optimal.

FA menyadari bahwa semua perilaku-perilakunya tersebut yang berhubungan dengan proses belajar tidak mendukung dirinya memperoleh hasil belajar yang optimal. FA merasa bahwa perilaku tersebut awalnya dianggap sebagai cara untuk seru-seruan saja di kelas dan akhirnya menjadi kebiasaan FA di kelas. Oleh karena itu FA menuliskan di lembar kerja II beberapa target perilaku yang akan ditangani selama proses konseling berlangsung. Target perilaku tersebut adalah tidak mengajak teman berbicara di dalam kelas, tidak tidur-tiduran di kelas, tidak menengok-nengok saat pelajaran berlangsung, memperhatikan guru yang menjelaskan, tidak mengganggu teman, duduk tenang, mengerjakan tugas sampai selesai, mengerjakan tugas secara mandiri, dan ketika di suruh belajar di rumah maka akan belajar di dalam kamar bukan di depan televisi.

Sebelum pelaksanaan konseling diakhiri untuk sesi I, konselor bertanya kepada FA mengenai perasaan FA selama mengikuti konseling dan manfaat yang dirasakan FA. FA pun menjelaskan bahwa dirinya merasa lega karena sudah mengetahui apa yang membuat dirinya memperoleh hasil akademik yang rendah. FA juga merasa bahwa akhirnya dirinya menyadari bahwa perilakunya selama ini tidak mendukung proses belajar FA yang efektif.

### **Pertemuan III**

Tempat : Rumah FA  
Tanggal : 9 Mei 2021  
Waktu : 16.00-17.00

### **Tabel 3. Sesi III**

---

<b>SESI III (Langkah III &amp;VI)</b>
<b>Tujuan:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• FA mengerti mengenai strategi pemantauan diri (<i>self-monitoring</i>), pengendalian stimulus (<i>stimulus-control</i>) dan penghargaan diri (<i>self-reward</i>).</li><li>• FA memilih satu atau lebih strategi <i>self-management</i>.</li><li>• FA menyatakannya secara verbal kesediaan melaksanakan strategi yang dipilih.</li><li>• FA mengetahui secara lengkap gambaran pelaksanaan strategi yang dipilihnya.</li></ul>
<b>Waktu:</b> 1x60 menit
<b>Alat dan bahan:</b> Balpoin, Lembar Kerja III
<b>Tahap kegiatan:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Membangun <i>rapport</i><ul style="list-style-type: none"><li>• Menyapa dan menanyakan kabar FA.</li><li>• Memberitahu pada FA mengenai tujuan pertemuan.</li><li>• Konselor menanyakan kembali materi konseling pada sesi I.</li></ul></li><li>2. Konselor memberikan penjelasan mengenai strategi <i>self-management</i>: "Penjelasan pelaksanaan masing-masing strategi" <u><i>Self-monitoring, Stimulus-control, dan Self-reward</i></u> <i>Self-monitoring</i> akan dilaksanakan dengan pencatatan menggunakan lembar <i>monitoring</i> yang telah dicantumkan target perilaku dan diharapkan lembaran itu akan membantu FA mengarahkan ke target perilaku yang telah ditentukan serta sebagai peta respon keberhasilan. Lembar <i>monitoring</i> tersebut terbuat dari beberapa lembar kertas A4. Kemudian disiapkan pula stiker bergambar yang akan digunakan sebagai bentuk pencatatan dan peta respon. Stiker tersebut berbentuk persegi dengan diameter 1 cm dengan gambar ekspresi senyum dan kecewa. Stiker dengan gambar ekspresi kecewa menunjukkan perilaku tidak sesuai dengan target perilaku, sedangkan stiker yang bergambar senyum</li></ol>

---

---

menunjukkan perilaku yang sesuai dengan target perilaku. Stiker tersebut akan ditempelkan oleh siswa untuk membantu siswa dalam menentukan usaha yang ditargetkan secara eksplisit, untuk mencatat respon dan juga sebagai peta respon keberhasilan.

Stiker tersebut juga berfungsi sebagai bentuk pengendali dan penguat perilaku. Kertas tersebut akan dibawah oleh FA setiap hari ke dalam kelas sehingga dapat dilihat setiap waktu oleh FA sebagai *stimulus-control* bagi FA. Stiker tersebut juga menjadi *self-reward* bagi FA untuk memperkuat atau mengulang respon yang diharapkan sehingga target perilaku dapat segera ditampilkan.

3. FA memilih satu atau lebih strategi.
  4. FA menyatakan secara verbal persetujuan FA untuk menggunakan strategi serta memberi contoh dan instruksi strategi yang dipilih.
  5. Evaluasi sesi kedua
    - Menanyakan kepada FA pertanyaan-pertanyaan berikut:  
(" *Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi kedua ini?*")  
(" *Apakah ada manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi ini?*")  
(" *Apa yang anda peroleh selama mengikuti sesi kedua ini?*")
    - Memberitahu FA bahwa pada sesi berikutnya akan dijelaskan mengenai proses pelaksanaan strategi *self-management* yang telah dipilih.
    - Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi waktu FA.
    - Mengucapkan terima kasih pada FA atas partisipasinya mengikuti sesi hari ini dan mempersilahkan FA meninggalkan tempat pertemuan.
- 

#### Hasil:

Konselor menjelaskan kepada FA bahwa terdapat beberapa strategi *self-management* yang akan dijelaskan dan diharapkan setelah FA memahami setiap strategi yang ada maka FA dapat menggunakan strategi tersebut untuk mencapai target perilaku yang telah dituliskan FA pada lembar kerja II. Tidak membutuhkan penjelasan yang lama untuk membuat FA memahami strategi *self-management*. FA pun mengatakan bahwa dirinya bersedia mengerjakan ketiga strategi tersebut sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh konselor.

#### Pertemuan IV

Tempat : Rumah FA  
Tanggal : 12 Mei 2021  
Waktu : 16.00-17.00

#### **Tabel 4. Sesi IV (Minggu I)**

---

##### **SESI IV (Langkah VII & IX)**

---

##### **Tujuan:**

- FA mampu memahami dan dapat melaksanakan strategi *self-management*.
- 

##### **Waktu:**

1x60 menit

---

##### **Alat dan bahan:**

Balpoint, Lembar Kerja III

---

##### **Tahap kegiatan:**

1. Membangun *rapport*
    - Menyapa dan menanyakan kabar FA.
    - Memberitahu pada FA mengenai tujuan pertemuan.
    - Konselor menanyakan kembali materi konseling pada sesi II.
-

- 
2. Konselor memberikan pengulangan penjelasan strategi yang dipilih oleh FA, pelaksanaan strategi yang telah dipilih dan pencatatan pelaksanaan strategi yang sudah dipilih.
  3. Memberikan tugas rumah kepada FA yaitu mengerjakan lembar kerja III selama 5 hari pada pekan pertama dan 5 hari pada pekan kedua dengan tujuan memberikan kesempatan kepada FA untuk melaksanakan strategi yang dipilihnya dengan cara melaksanakan apa yang sudah direncanakan dalam mengatur respon yang nantinya mampu menampilkan perilaku yang mendukung keberhasilan proses belajar FA.
  4. Evaluasi sesi ketiga
    - Menanyakan kepada FA pertanyaan-pertanyaan berikut:  
(" *Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi ketiga ini?*")  
(" *Apakah ada manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi ini?*")  
(" *Apa yang anda peroleh selama mengikuti sesi ketiga ini?*")
    - Mengingatkan FA kembali untuk mengerjakan tugas rumahnya dengan sungguh-sungguh.
    - Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi waktu FA.
    - Mengucapkan terima kasih pada FA atas partisipasinya mengikuti sesi hari ini dan mempersilahkan FA meninggalkan tempat pertemuan.
- 

#### Hasil:

Konselor menjelaskan kembali kepada FA mengenai strategi *self-management* yang akan dilakukan oleh FA selama beberapa waktu ke depan. Penjelasan tersebut meliputi cara pengisian lembar kerja III atau cara pencatatan strategi *self-monitoring*, bagaimana individu bisa mengontrol stimulus sehingga FA mampu menampilkan target perilaku, dan FA memberikan penghargaan kepada dirinya sesuai dengan keinginan FA nantinya.

Konselor kemudian memberikan tugas rumah kepada FA yaitu mengerjakan lembar kerja III selama 5 hari dalam satu pekan pertama pada mata pelajaran yang berlangsung di sekolah. FA pun bertanya apakah pengisian lembar kerja III di isi di setiap mata pelajaran atau hanya beberapa. Konselor pun menjelaskan bahwa pengisian lembar III di isi pada mata pelajaran yang berlangsung efektif (guru masuk di kelas menjelaskan materi dan tugas). FA akhirnya mengerti bagaimana dirinya harus mengisi lembar kerja yang ada tersebut dan akan mulai mengerjakan keesokan harinya di sekolah.

#### Pertemuan V

Tempat : Rumah FA  
Tanggal : 18 Mei 2021  
Waktu : 17.00-18.00

#### **Tabel 5. Sesi V (Minggu II)**

---

##### **SESI V (Langkah X & XI)**

---

##### **Tujuan:**

- Melakukan pemeriksaan data dan catatan tentang pelaksanaan strategi, evaluasi pelaksanaan strategi *self-management*.
  - Mengontrol jalannya pelaksanaan strategi *self-management* yang dilakukan oleh FA.
- 

##### **Waktu:**

1x60 menit

---

##### **Alat dan bahan:**

---

##### **Tahap kegiatan:**

1. Membangun *rapport*
    - Menyapa dan menanyakan kabar FA.
-

- 
- Memberitahu pada FA mengenai tujuan pertemuan.
  - Konselor menanyakan kepada FA *"apakah tugas rumah telah dikerjakan?"*
  2. Membahas bersama hasil pencatatan FA pada lembar kerja III.
    - Mengecek hasil pencatatan dengan target perilaku yang telah ditentukan oleh FA.
  3. Mengevaluasi hasil pencatatan FA pada lembar kerja III.
    - Menanyakan kepada FA kendala dan hambatan dalam melaksanakan target perilaku.
  4. Pada pelaksanaan pekan pertama, konselor mengarahkan FA untuk melanjutkan proses pencatatan perilaku berdasarkan hasil evaluasi sebelumnya.
  5. Evaluasi sesi keempat
    - Menanyakan kepada FA pertanyaan-pertanyaan berikut:  
*(" Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi keempat ini?")*  
*("Apakah ada manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi ini?")*  
*(" Apa yang anda peroleh selama mengikuti sesi keempat ini?")*
      - Mengingatkan FA kembali untuk mengerjakan tugas rumahnya dengan sungguh-sungguh.
      - Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi waktu FA.
      - Mengucapkan terima kasih pada FA atas partisipasinya mengikuti sesi hari ini dan mempersilahkan FA meninggalkan tempat pertemuan.
- 

#### Hasil:

Saat proses konseling dilaksanakan, FA langsung memperlihatkan pencatatan perilaku yang dilakukannya selama 1 pekan pertama. FA menceritakan bahwa terdapat satu hari dirinya tidak melakukan pencatatan perilaku karena tidak ada proses pembelajaran melainkan mengikuti persiapan lomba *drum band*. Secara keseluruhan FA merasa bahwa dirinya masih kesulitan memenuhi semua target perilaku pada setiap proses pembelajaran. Bahkan di hari pertama pencatatan, sebagian besar target perilaku belum mampu dilaksanakan oleh FA. Namun karena FA merasa bahwa dirinya harus benar-benar mengubah perilaku agar hasil belajarnya lebih baik maka dihari selanjutnya FA berusaha untuk melaksanakan target perilaku yang ada.

Alhasil, pada hari-hari berikutnya target perilaku sudah banyak ditampilkan oleh FA. Namun beberapa target perilaku yang dianggap FA masih sulit dilakukan yaitu mengerjakan tugas secara mandiri dan menyelesaikan tepat waktu, bahkan masih sulit mengkondisikan mengerjakan pekerjaan rumah sebagaimana mestinya, tidak meletakkan kepala di atas meja, menengok kebelakang/kanan-kiri, dan mengajak teman bermain. Adapun penyebab FA yang membuat dirinya kesulitan menampilkan perilaku tersebut adalah FA sudah merasa terbiasa melakukan aktivitas-aktivitas tersebut sehingga untuk berhenti melakukan merupakan hal yang sulit. Bahkan teman-teman akrab FA menilai FA kurang enak badan karena tidak melakukan aktivitas yang biasanya dilakukan oleh kalien setiap hari. Penilaian FA tersebut membuat FA merasa terusik sehingga FA masih sulit mengontrol perilakunya.

FA menceritakan bahwa dirinya selalu melihat hasil pencatatannya di malam hari sebelum tidur agar bisa mengetahui perilaku apa yang telah ditampilkannya dan yang belum ditampilkannya. Apabila FA melihat bahwa di hari itu FA belum menampilkan perilaku yang ada, keesokan harinya FA akan berusaha untuk menampilkan perilaku tersebut dan cara tersebutlah yang termasuk strategi *stimulus control* yang dilakukan oleh FA. Adapun cara FA memberikan *sel-reward* kepada dirinya dengan memberikan kesempatan kepada dirinya untuk nonton televisi di rumah jika dalam satu hari, FA mampu menampilkan target perilaku yang lebih banyak dibandingkan yang tidak banyak ditampilkan.

Evaluasi hasil pencatatan yang dilakukan membuat FA menyadari bahwa dirinya masih perlu

banyak usaha khususnya menfokuskan dirinya pada target perilaku yang ada agar gangguan-gangguan yang menghampiri saat proses pembelajaran berlangsung tidak akan membuat FA terhambat untuk menampilkan target perilaku yang ada. FA juga diarahkan oleh konselor untuk tidak menghiraukan penilaian temannya atas perubahan perilakunya yang bagi teman akrabnya itu adalah di luar kebiasaan FA. FA diarahkan untuk fokus ke tujuan awal FA sekolah adalah untuk belajar agar pintar dan mencapai kesuksesan dalam hidupnya serta mampu membuat bangga kedua orangtuanya.

### **Pertemuan VI**

Tempat : Rumah FA  
Tanggal : 19 Mei 2021  
Waktu : 15.00-16.00

#### **Tabel 6. Sesi VI (Minggu II)**

---

##### **SESI VI (Langkah VII & IX)**

---

##### **Tujuan:**

- FA mampu memahami dan dapat melaksanakan strategi *self-management*.
- 

##### **Waktu:**

1x60 menit

---

##### **Alat dan bahan:**

Balpoint, Lembar Kerja III

---

##### **Tahap kegiatan:**

1. Membangun *rapport*
    - Menyapa dan menanyakan kabar FA.
    - Memberitahu pada FA mengenai tujuan pertemuan.
    - Konselor menanyakan kembali materi konseling pada sesi II.
  2. Konselor memberikan pengulangan penjelasan strategi yang dipilih oleh FA, pelaksanaan strategi yang telah dipilih dan pencatatan pelaksanaan strategi yang sudah dipilih.
  3. Memberikan tugas rumah kepada FA untuk mengerjakan lembar kerja III selama 5 hari pada pekan pertama dan 5 hari pada pekan kedua dengan tujuan memberikan kesempatan kepada FA untuk melaksanakan strategi yang dipilihnya dengan cara melaksanakan apa yang sudah direncanakan dalam mengatur respon yang nantinya mampu menampilkan perilaku yang mendukung keberhasilan proses belajar FA.
  4. Evaluasi sesi ketiga
    - Menanyakan kepada FA pertanyaan-pertanyaan berikut:  
(“*Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi ketiga ini?*”)  
(“*Apakah ada manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi ini?*”)  
(“*Apa yang anda peroleh selama mengikuti sesi ketiga ini?*”)
      - Mengingatkan FA kembali untuk mengerjakan tugas rumahnya dengan sungguh-sungguh.
      - Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi waktu FA.
      - Mengucapkan terima kasih pada FA atas partisipasinya mengikuti sesi hari ini dan mempersilahkan FA meninggalkan tempat pertemuan.
- 

##### **Hasil:**

Konselor menjelaskan kembali kepada FA mengenai strategi-strategi *self-management* yang akan dilakukan oleh FA. Satu minggu yang lalu, FA sudah melakukan hal yang sama namun kembali diberikan untuk membuat FA benar-benar bisa mengkondisikan dirinya mampu menampilkan target

peirlaku yang ada.

Setelah diberikan penjelasan, kembali FA diarahkan untuk melakukan pencatatan selama 5 hari dalam 1 pekan. FA diingatkan juga untuk selalu mengingat evaluasi yang telah dilakukan sebelumnya, dimana FA benar-benar diharapkan meninggalkan kebiasaannya melakukan aktivitas yang tidak mendukung pembelajarannya dan tidak menghiraukan penilaian temannya terhadap perubahan perilaku yang ditampilkan FA.

### **Pertemuan VII**

Tempat : Rumah FA  
Tanggal : 26 Mei 2021  
Waktu : 15.00-16.00

#### **Tabel 7. Sesi VII (Minggu II)**

---

##### **SESI VII (Langkah X & XI)**

---

##### **Tujuan:**

- Melakukan pemeriksaan data dan catatan tentang pelaksanaan strategi, evaluasi pelaksanaan strategi *self-management*.
  - Mengontrol jalannya pelaksanaan strategi *self-management* yang dilakukan oleh FA.
- 

##### **Waktu:**

1x60 menit

---

##### **Alat dan bahan:**

---

##### **Tahap kegiatan:**

1. Membangun *rapport*
    - Menyapa dan menanyakan kabar FA.
    - Memberitahu pada FA mengenai tujuan pertemuan.
    - Konselor menanyakan kepada FA “*apakah tugas rumah telah dikerjakan?*”
  2. Membahas bersama hasil pencatatan FA pada lembar kerja III.
    - Mengecek hasil pencatatan dengan target perilaku yang telah ditentukan oleh FA.
  3. Mengevaluasi hasil pencatatan FA pada lembar kerja III.
    - Menanyakan kepada FA kendala dan hambatan dalam melaksanakan target perilaku.
  4. Evaluasi sesi keempat
    - Menanyakan kepada FA pertanyaan-pertanyaan berikut:  
 (“*Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi keempat ini?*”)  
 (“*Apakah ada manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi ini?*”)  
 (“*Apa yang anda peroleh selama mengikuti sesi keempat ini?*”)
      - Mengingatkan FA kembali untuk mengerjakan tugas rumahnya dengan sungguh-sungguh.
      - Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi waktu FA.
      - Mengucapkan terima kasih pada FA atas partisipasinya mengikuti sesi hari ini dan mempersilahkan FA meninggalkan tempat pertemuan.
- 

### **Hasil:**

Pada pelaksanaan strategi *self-management* yang meliputi *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward* pada pekan kedua memperlihatkan bahwa FA sudah mampu mempertahankan perilakunya yang terkait dengan target intervensi. Perilaku yang konsisten sudah mampu ditampilkan oleh FA adalah memperhatikan penjelasan guru di kelas, tidak mengganggu teman, mengajak berbicara teman saat pelajaran berlangsung, mengerjakan tugas dengan tepat waktu serta secara mandiri (kecuali pelajaran Matematika yang dianggap FA sebagai mata pelajaran yang sulit

dipahaminya).

Adapun perilaku yang masih belum konsisten ditampilkan oleh FA di dalam kelas adalah masih sulit mengontrol perilakunya yang suka menengok-negok ke sekelilingnya. Selain itu, FA juga masih suka meletakkan kepalanya di meja sambil memperhatikan guru atau mengerjakan tugas karena FA memiliki pikiran bahwa dari pada dirinya mengajak temannya berbicara atau duduk menyamping maka dirinya memilih untuk meletakkan kepalanya di atas meja. Bagi FA meletakkan kepalanya di atas meja adalah cara FA untuk memfokuskan pikirannya mendengarkan penjelasan materi dan mengerjakan tugas secara mandiri. FA juga belum mampu belajar di rumah secara konsisten padahal FA sudah berkomitmen menjadwalkan dirinya untuk belajar setiap hari dengan melakukan pengulangan materi yang telah diperoleh di sekolah. FA beralasan bahwa dirinya selalu merasa kelelahan jika pulang sekolah apalagi pada hari selasa sampai sabtu, FA setiap hari sampai di rumah pukul 15.00. Kadang juga dirinya sudah merasa ngantuk akhirnya setelah makan siang, FA langsung tiduran-tiduran saja di depan TV atau di dalam kamar. Pada malam hari kalau ada PR di sempatkan untuk dikerjakan atau mengulang materi, namun karena perasaan lelah masih ada FA hanya memilih untuk tidur-tiduran sampai tertidur di depan televisi.

FA mengatakan juga bahwa ketika dirinya memonitoring perilakunya maka setiap dirinya ingin melakukan sebuah aktivitas di kelas FA selalu berfikir terlebih dahulu sambil mengingat bahwa dirinya harus berubah. Dengan demikian FA sudah mengetahui dampak dari setiap perilaku yang ditampilkannya. Pada akhirnya FA termotivasi untuk menampilkan perilaku yang mendukung proses belajarnya yang optimal dan kelak diharapkan akan memperoleh hasil belajar yang optimal juga.

### **Pertemuan VIII**

Tempat : Rumah FA  
Tanggal : 27 Mei 2021  
Waktu : 14.00-15.00

**Tabel 8. Sesi VIII (Minggu II)**

---

<b>SESI VIII (EVALUASI DAN TERMINASI)</b>
<b>Tujuan:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengetahui apakah proses konseling telah membuat FA mengalami perubahan pada proses belajarnya, Mengevaluasi keseluruhan sesi, mengetahui hasil intervensi, evaluasi, dan terminasi.</li><li>• Melakukan pengukuran menggunakan skala motivasi belajar sebagai <i>post-test</i>.</li></ul>
<b>Waktu:</b> 1x30 menit
<b>Alat dan bahan:</b> Balpoin, Lembar evaluasi, Skala motivasi belajar
<b>Tahap kegiatan:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengevaluasi sesi-sesi sebelumnya dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Bagaimana pendapat anda terhadap proses konseling ini secara keseluruhan?</i></li><li>• <i>Menurut anda apa manfaat yang anda dapatkan setelah menjalani proses konseling ini?</i></li><li>• <i>Apakah anda memiliki saran dan kritik mengenai pelaksanaan proses konseling ini atau saya selaku konselor?</i></li></ul></li><li>2. Melakukan pengukuran motivasi belajar dengan alat ukur yang sama ketika mengukur <i>baseline</i>.<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan kuesioner motivasi belajar kepada FA dan meminta FA untuk mengisinya.</li></ul></li><li>3. Memberikan apresiasi kepada FA terhadap keberhasilan-keberhasilan yang sudah dicapai FA selama</li></ol>

---



---

mengikuti intervensi

(“Anda telah bekerja sama dengan baik dalam setiap sesi pada proses konseling yang dilakukan. Anda juga telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan pada setiap sesi. Saya sebagai terapis merasa senang dan bangga kepada anda dan saya harap latihan-latihan yang telah kita pergunakan dalam setiap sesi dapat anda lakukan kembali secara mandiri agar anda bisa lebih mengoptimalkan lahi proses belajar baik di rumah maupun di sekolah. Semoga konseling ini membawa perubahan dan manfaat pada anda di masa depan.”)

4. Mengucapkan terima kasih kepada FA atas partisipasi dan komitmennya dalam mengikuti intervensi.
  5. Mempersilahkan FA meninggalkan tempat pertemuan.
- 

### Hasil:

FA menjelaskan bahwa dengan adanya proses konseling, dirinya lebih memahami apa yang menjadi tujuan belajarnya dan mengetahui langkah konkrit yang harus lakukannya untuk membuat proses belajarnya lebih efektif. Langkah konkrit tersebut meliputi perilaku-perilaku FA yang tidak mendukung aktivits belajarnya dirubah dengan menggunakan strategi *self-monitoring*, *stimulus-control*, dan *self-reward*.

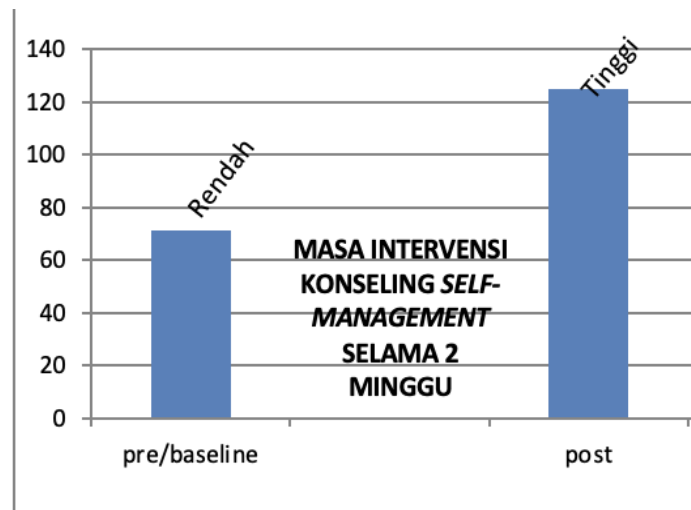
FA menjelaskan bahwa *self-monitoring* mampu mengendalikan perilaku FA yang awalnya tidak mendukung proses pembelajaran menjadi mendukung proses pembelajaran. Pencatatan yang dilakukan oleh FA setiap harinya membuat FA mampu menstimulasi FA untuk llebih berusaha lagi menampilkan target perilaku. Melalui pencatatan yang dilakukan juga membuat FA memiliki referensi untuk memberikan penghargaan kepada dirinya jika telah menampilkan perilaku yang mendukung proses pembelajarannya.

Adapun saran yang diberikan oleh FA mengenai proses konseling yang telah dilakukan adalah tidak dilaksanakan disaat akhir semester sehingga saran-saran yang diberikan konselor bisa diterapkan lebih awal dan hasilnya dapat terlihat di akhir-akhir semester. Misalnya nilai tugas bisa menjadi lebih baik karena perilaku FA sudah dalam proses untuk di rubah. Hasil tersebut berarti bahwa proses konseling *self-management* yang telah diikuti oleh FA mampu meningkatkan motivasi belajar FA.

Setelah pelaksanaan konseling, peneliti kemudian mengukur kembali kotivasi belajar siswa dengan skala yang sama. Hasilnya adalah motivasi belajar AF meningkat (kategori tinggi dengan skor 122). Kondisi tersebut berarti bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar pada diri AF. Berikut hasil intervensi yang telah dilaksanakan oleh peneliti:

**Tabel 9. Hasil Intervensi**

<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
Skor total	Kategori	Skor total	Kategori
71	Rendah	122	Tinggi
$63.01 \leq X \leq 91.01$		$118.09 < X \leq 146.99$	



**Gambar 2. Grafik perubahan motivasi belajar subjek AF**

Berikut pemaparan kesimpulan hasil intervensi konseling behavioral dengan teknik self-management:

**Tabel 10. Kesimpulan Hasil Intervensi Konseling behavioral dengan Teknik *Self Management***

Aktivitas	Pra-Konseling	Pasca Konseling
Mengikuti proses pembelajaran di dalam kelas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajak teman berbicara. salnya membicarakan siswi lain yang ada di dalam kelas tersebut.</li> <li>- Mengganggu teman yang sedang fokus memperhatikan guru. Misalnya menarik jilbab teman atau mencolek punggung temannya sampai temannya merasa geli.</li> <li>- Mengajak teman bercanda, Misalnya membicarakan hal-hal lucu lalu tertawa bersama, namun tidak mengeluarkan suara.</li> <li>- Posisi duduk selalu bolak-balik dan suka duduk menyamping sambil bersandar di tembok.</li> <li>- Arah pandangan ke jendela atau pintu saat guru menjelaskan.</li> <li>- Mencoret-coret buku atau meja sambil meletakkan kepala di atas meja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FA hanya akan berbicara ketika temannya yang terlebih dahulu mengajaknya berbicara atau ketika dirinya ingin bertanya mengenai tugas/materi pelajaran.</li> <li>- FA tidak lagi mengganggu temannya dengan menarik jilbab temannya.</li> <li>- FA masih meletakkan kepalanya di atas meja disela-sela FA memperhatikan penjelasan guru dan mengerjakan tugas. Hal tersebut dilakukan dengan alasan bahwa daripada mengajak temannya berbicara atau bercanda, dirinya lebih baik fokus memperhatikan dan mengerjakan tugas sambil meletakkan kepala di atas meja.</li> </ul>
Guru memberikan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FA tidak langsung mengerjakan melainkan aktif berbicara dengan teman, mengganggu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika diberikan tugas, FA tidak memperlihatkan aktivitas lain kecuali langsung mengerjakan tugas yang diberikan</li> </ul>

<p>tugas saat mata pelajaran berlangsung</p>	<p>bercanda, bersantai dengan meletakkan kepala di atas meja sambil coret-coret meja atau buku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FA mengatakan <i>mumet</i>, <i>pusing</i>, dan <i>kesel</i>.</li> <li>- FA mencontek pekerjaan teman akrabnya.</li> <li>- Tidak menyelesaikan tugas tepat waktu atau tidak dikerjakan sama sekali.</li> </ul>	<p>kepadanya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FA berusaha mengurangi kebiasaannya mengatakan <i>mumet</i>, <i>pusing</i>, dan <i>kesel</i>. Bagi FA mengatakan hal itu kadang spontan jadi dirinya baru sadar kalau kata itu tidak boleh diucapkan ketika dirinya sudah mengucapkan kata tersebut.</li> <li>- Kebiasaan FA mencotek tugas-tugas temannya tidak dilakukan lagi oleh FA, kecuali tugas yang enar-benar tidak mampu dikerjakan oleh FA. Misalnya tugas Matematika yang bagi FA sangat sulit.</li> <li>- FA berusaha mengerjakan setiap tugasnya, walaupun beberapa tugas masih diselesaikan dengan tambahan waktu yang diberikan oleh guru.</li> </ul>
<p>Guru memberikan tugas di rumah kepada siswa-siswi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Di rumah FA menghabiskan waktunya dengan nonton TV, main hp milik temannya, atau keluar jalan dengan ketiga teman akrabnya.</li> <li>- Sebelum PR diperiksa oleh guru, FA baru akan mengerjakan Prnya di sekolah dengan mencontek pekerjaan temannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FA hanya keluar rumah jika tujuannya ke sekolah atau mengerjakan tugas/latihan ekstrakurikuler.</li> <li>- Nonton TV jika memberikan reward kepada dirinya sendiri yang sudah mau belajar dengan baik.</li> <li>- Mengerjakan dan menyelesaikan PR di rumah</li> </ul>

### Pembahasan

Setelah subjek FA mengikuti konseling behavioral dengan teknik *self-management*, FA memperlihatkan perilaku-perilaku yang mendukung proses pembelajarannya di sekolah maupun di rumah. Perubahan perilaku yang diperlihatkan FA adalah FA hanya akan berbicara ketika temannya yang terlebih dahulu mengajaknya berbicara atau ketika dirinya ingin bertanya mengenai tugas/materi pelajaran. FA tidak lagi mengganggu temannya dengan menarik jilbab temannya. FA masih meletakkan kepalanya di atas meja disela-sela FA memperhatikan penjelasan guru dan mengerjakan tugas. Hal tersebut dilakukan dengan alasan bahwa daripada mengajak temannya berbicara atau bercanda, dirinya lebih baik fokus memperhatikan dan mengerjakan tugas sambil meletakkan kepala di atas meja. Selanjutnya FA memperlihatkan perilaku fokus mengerjakan tugas, FA tidak memperlihatkan aktivitas lain kecuali langsung mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya. Kebiasaan FA mencotek tugas-tugas temannya tidak dilakukan lagi oleh FA, kecuali tugas yang benar-benar tidak mampu dikerjakan oleh FA. Misalnya tugas Matematika yang bagi FA sangat sulit. FA berusaha mengerjakan setiap tugasnya, walaupun beberapa tugas masih diselesaikan dengan tambahan waktu yang diberikan oleh guru. Perilaku-perilaku subjek tersebut menggambarkan bahwa subjek sudah memiliki tanggung jawab terhadap setiap aktivitas yang dilakukannya, khususnya bertanggung jawab pada tugas-tugas akademik. Kondisi ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Monica dan Gani (2016) yang menyimpulkan bahwa pemanfaatan layanan konseling behavioral dengan teknik self-management mampu mengarahkan siswa mengembangkan tanggung jawab dalam proses belajar pada peserta didik di sekolah menengah. Kondisi ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Muratama (2018) yang menjelaskan bahwa layanan konseling behavioral dan teknik self management meningkatkan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa.

FA juga mulai membatasi aktivitasnya di luar rumah bersama teman-temannya. FA hanya

keluar rumah jika tujuannya ke sekolah atau mengerjakan tugas/latihan ekstrakurikuler. Nonton TV jika memberikan reward kepada dirinya sendiri yang sudah mau belajar dengan baik serta konsisten mengerjakan dan menyelesaikan PR di rumah. Perubahan-perubahan perilaku yang ditunjukkan subjek FA sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indryaningsih, Dharsana & Saranata (2014) menyimpulkan bahwa penerapan konseling dengan teknik *self-management* dapat dilaksanakan dengan efektif untuk meningkatkan keaktifan belajar dan motivasi belajar siswa baik di sekolah maupun di rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Suryanti, Parwati, dan Muhid (2021) juga menyimpulkan bahwa pendekatan teknik *self-management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa karena strategi ini dapat merubah perilaku siswa. Begitupun pada subjek FA yang telah memperlihatkan banyak perubahan perilaku setelah mengikuti konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Berselang 2 pekan selanjutnya, peneliti kembali melakukan observasi dan wawancara. Hasilnya adalah perubahan perilaku FA konsisten bahkan ketika FA ditanya mengenai gambaran usahanya ketika berada di kelas IX yang akan menghadapi ujian nasional, FA mengatakan bahwa dirinya akan berusaha lagi mengubah kebiasaan belajarnya yang lebih mendukung dirinya cepat memahami pelajaran dan memperoleh hasil ujian yang memuaskan nantinya. FA juga mengatakan bahwa dirinya ingin masuk di sekolah negeri saat memasuki Sekolah Menengah Atas sehingga dirinya harus memiliki hasil belajar yang memuaskan. Hasil ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Artini, Suranata, dan Dharsana (2020) yang menjelaskan bahwa konseling behavioral dengan teknik *self-management* mampu meningkatkan dorongan individu untuk mencapai hasil belajar yang maksimal.

## Kesimpulan

Kondisi subjek FA yang mengalami motivasi belajar rendah membuat dirinya perlu mendapatkan intervensi. Tujuan untuk meningkatkan motivasi belajar FA yaitu mampu mengikuti proses pembelajaran secara efektif. Adapun bentuk intervensi yang dilakukan oleh peneliti yang juga bertindak sebagai konselor adalah melakukan konseling *self-management* untuk meningkatkan kesadaran FA terkait tujuan belajarnya dan meningkatkan pemantauan diri FA terhadap perilaku-perilakunya setiap hari, khususnya perilaku yang mendukung proses pembelajarannya atau sebaliknya. Hasil intervensi konseling behavioral dengan teknik *self-management* adalah mampu meningkatkan motivasi belajar FA ditandai dengan perubahan-perubahan perilaku yang ditampilkan FA yang mendukung proses pembelajarannya. Perubahan perilaku yang diperlihatkan adalah FA hanya akan berbicara ketika temannya yang terlebih dahulu mengajaknya berbicara atau ketika dirinya ingin bertanya mengenai tugas/materi pelajaran. FA tidak lagi mengganggu temannya dengan menarik jilbab temannya. FA masih meletakkan kepalanya di atas meja disela-sela FA memperhatikan penjelasan guru dan mengerjakan tugas. Hal tersebut dilakukan dengan alasan bahwa daripada mengajak temannya berbicara atau bercanda, dirinya lebih baik fokus memperhatikan dan mengerjakan tugas sambil meletakkan kepala di atas meja. Selanjutnya FA memperlihatkan perilaku fokus mengerjakan tugas, FA tidak memperlihatkan aktivitas lain kecuali langsung mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya. Kebiasaan FA mencotek tugas-tugas temannya tidak dilakukan lagi oleh FA, kecuali tugas yang benar-benar tidak mampu dikerjakan oleh FA. Misalnya tugas Matematika yang bagi FA sangat sulit. FA berusaha mengerjakan setiap tugasnya, walaupun beberapa tugas masih diselesaikan dengan tambahan waktu yang diberikan oleh guru. FA juga mulai membatasi aktivitasnya di luar rumah bersama teman-temannya. FA hanya keluar rumah jika tujuannya ke sekolah atau mengerjakan tugas/latihan ekstrakurikuler. Nonton TV jika

memberikan *reward* kepada dirinya sendiri yang sudah mau belajar dengan baik serta konsisten mengerjakan dan menyelesaikan PR di rumah.

#### Daftar Pustaka

- Artini, Y., Suranata, K., & Dharsana, I.K. (2020). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self achievement* siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Cormier, S., Nurius, P.S & Obsorn, C. (2009). *Interviewing and change strategies for helper: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions* (6<sup>th</sup> edition). United States: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Ekawati, D. (2004). *Hubungan antara berfikir positif dengan motivasi belajar siswa SMU*. Skripsi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Fitria, W. (2012). *Meningkatkan on-task behavior pada mata pelajaran bahasa inggris melalui konseling behavior dengan teknik self-management*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Gunarsa, S. D. (2000). *Psikologi praktis: Anak, remaja dan keluarga cet.5*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hasanah, L. I. (2015). *Pengaruh dukungan sosial ayah terhadap motivasi belajar anak pada keluarga tkw di Desa Karangmulyo Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal (Analisis bimbingan keluarga islami)*. Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.
- Indryaningsih, N.L.P., Dharsana, K & Suranata, K. (2014). Penerapan teori konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja. *E-jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1-12.
- Komalasari, G., Wahyuni, E. W & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Monica, M.A., & Gani, R.A. (2016). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas xi sma al-azhar 3 bandar lampung tahun ajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 171-186.
- Muratama, M.S. (2018). Layanan konseling behavioral teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa di sekolah. *Nusantara od Research Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 1-8.
- Ningrum, U.P & Rahayu, M.S. (2015). Hubungan iklim kelas dengan motivasi belajar siswa kelas XII IS-4 SMA Negeri 1 Singaparna Tasikmalaya. *Prosiding Penelitian Sosial dan Humaniora*, 262-270: ISSN: 2460-6448.
- Pabalik, V. (2021). *Penerapan solution focused brief counseling untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di smpn 13 makassar*. Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Islam Negeri Makassar.

- Patton, Michael Quinn. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. USG: Sage Publication Inc.
- Purswell, K.E., & Ray, D.C. (2014). Research with small samples: Considerations for single case and randomized small group experimental designs. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 1-11. DOI: 10.1177/2150137814552474.
- Qomariyah, N. (2011). *Efektivitas pelatihan self-management untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMP*. Tesis, Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Malang.
- Reiss, S. (2009). Six motivational reasons for low school achievement. *Journal of Child Youth Care Forum, Springer Science+Business Media*. DOI 10.1007/s10566-009-9075-9.
- Santrock, J.W. (1995). *Life-span development, Edisi kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sofyana, I.K. (2012). *Hubungan antara harga diri dan motivasi belajar pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan*. Skripsi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Supraktiknya, A. (2020). Desain eksperimental kasus tunggal. Diakses 12 Desember 2022 dari [https://repository.usd.ac.id/35985/1/5616\\_supratiknya\\_dekt\\_20.9.2019.pdf](https://repository.usd.ac.id/35985/1/5616_supratiknya_dekt_20.9.2019.pdf)
- Suryabrata, S. (2004). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suryanti, D.E., Parwati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya pendekatan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dimasa pandemi covid 19 : literatur review. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 4(1), 181-1.
- Uno, H. B. (2014). *Teori motivasi & pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Uno, H.B. (2011). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.