

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK STRATEGI *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI SISWA KELAS VIII B DI SMP NEGERI 1  
RENGEL TUBAN**

***THE IMPLEMENTATION OF STRATEGY SELF MANAGEMENT GROUP COUNSELLING TO  
INCREASE THE STUDENT'S ACHIEVEMENT MOTIVATION OF GRADE VIII B RENGEL STATE  
JUNIOR HIGH SCHOOL 1 TUBAN***

**Aprilia Safitri  
10010014040**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : up\_really@yahoo.com

**Prof. Dr. H. Muhari  
NIP. 19431103 197106 1 001**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas negeri Surabaya

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah menguji keberhasilan penggunaan konseling kelompok strategi *self management* untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Rengel Tuban. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperiment design* dengan jenis *pre-test post-test one group design*. Subyek dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas VIII B di SMP Negeri 1 Rengel Tuban, yang terindikasi memiliki motivasi berprestasi rendah berdasarkan hasil *pre-test*. *Post-test* dilakukan setelah perlakuan diberikan. Analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji tanda, dengan  $N = 8$  diperoleh  $p = 0,004$  dengan demikian  $H_0$  ditolak. Berdasarkan skor rata-rata *pre-test* = 108 dan rata-rata *post-test* = 131,87, dapat dinyatakan konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa kelas VIII B di SMP Negeri 1 Rengel Tuban.

**Kata Kunci: konseling kelompok, strategi *self management*, motivasi berprestasi**

**ABSTRACT**

*The aim of research was to know the effectiveness of the implementation of strategy self management group counseling to increase the student's achievement motivation of grade VIII B Rengel State Junior High School 1 Tuban. The design of this research was pre-experiment design which used pre-test post-test one group design. The subject of this research was eight students of grade VIII B Rengel State Junior High School 1 Tuban, which were indicated have less achievement motivation based on the pretest result. Post-test was performed after the treatments is given. The instrument which was used to collect the data in this research was sign-test, with  $N = 8$  obtained of  $p = 0,004$  it was found  $H_0$  was refused. Based on score the number of mean of pre-test was 108 while the number of mean of post-test was 131,87, it was means that the use of strategy self management can increase achievement motivation among the student's of grade VIII B Rengel State Junior High School 1 Tuban.*

**Key words: group counseling, strategy self management, achievement motivation**

**PENDAHULUAN**

Pemerintah sedang melakukan pembangunan disegala bidang termasuk dalam bidang ilmu pengetahuan, pendidikan, dan teknologi. Pemerintah melalui bidang pendidikan berupaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa,

hal ini bertujuan untuk mencapai masyarakat yang adil dan makmur, serta mampu untuk menjadi Negara maju seiring perkembangan era globalisasi. Dalam era tersebut membawa beragam aspek pada segala bidang kehidupan baik positif maupun negatif.

Salah satu dampak negatif dari globalisasi adalah timbulnya pola hidup yang cenderung hanya mengejar kebutuhan lahiriyah saja. Dampak negatif ini dialami oleh sebagian dari anak-anak usia remaja. Usia remaja merupakan saat atau masa yang penuh gejolak dan perubahan baik dari segi fisik maupun psikis, penuh gelora dan perasaan ingin tahu. Umumnya kaum remaja begitu mudah terpengaruh oleh nilai-nilai baru yang dianggapnya baik dan sesuai dengan perkembangan kejiwaannya. Sementara itu, kepribadiannya juga belum stabil sehingga sering terjadi pelanggaran terhadap peraturan-peraturan dan norma-norma yang ada di sekolah maupun di masyarakat. Pemerintah telah melakukan upaya untuk mengurangi pelanggaran yang dilakukan oleh remaja, namun upaya tersebut belum bisa optimal. Khususnya terhadap kenakalan remaja yang dirasakan oleh para orangtua, pendidik di sekolah, dan masyarakat pada umumnya. Banyak orangtua dan guru-guru mengeluh karena anaknya menjengkelkan, susah diatur, melanggar tata tertib sekolah, membolos, jarang mengerjakan pekerjaan rumah, sehingga menyebabkan mereka kurang berprestasi.

Kurangnya mereka dalam berprestasi ini bukan hanya disebabkan oleh kenakalan yang mereka lakukan, tetapi masih ada faktor-faktor lain yang menyebabkan penurunan prestasi mereka. Faktor yang paling berpengaruh dalam prestasi mereka adalah besar kecilnya motivasi yang mereka miliki untuk bisa berprestasi.

Salah satu faktor yang berpengaruh dalam proses berprestasi siswa adalah motivasi. Greenberg (dalam Djaali, 2011) motivasi adalah proses membangkitkan, mengarahkan, dan memantapkan perilaku arah suatu tujuan yang dimiliki seseorang. Selama ini sukses atau tidaknya siswa di sekolah sangat tergantung dari motivasi berprestasinya. Siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan cenderung rajin dalam belajar karena ada tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapat nilai yang baik, atau sukses di sekolah. Sedangkan sebaliknya, siswa yang tidak memiliki motivasi berprestasi maka ia akan cenderung bermalas-malasan karena tidak ada dorongan dalam dirinya untuk berbuat sebaik mungkin demi tercapai tujuannya.

Pada dasarnya setiap anak memiliki keinginan untuk bisa berhasil, dan mereka ingin bisa berprestasi baik secara akademik maupun non akademik. Akan tetapi tidak semua anak dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Ada banyak hal yang mempengaruhi mulai dari IQ dan motivasi yang berbeda pada masing-masing individu.

Motivasi yang paling penting untuk psikologi pendidikan adalah motivasi berprestasi, dimana seseorang cenderung berjuang untuk

mencapai sukses atau memilih suatu kegiatan yang berorientasi untuk tujuan sukses atau gagal (McClelland dan Atkinson dalam Djiwandono, 2006). Lebih lanjut kebutuhan untuk berprestasi menurut Mc Clelland (dalam Alex Sobur: 2011) Kebutuhan berprestasi, adalah suatu daya dalam mental manusia untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih baik, lebih cepat, lebih efektif, dan lebih efisien daripada kegiatan yang dilaksanakan sebelumnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah sebuah proses psikologis yang ada pada diri seseorang yang memiliki tujuan tertentu agar menjadi seseorang yang lebih baik dalam hal atau bidang tertentu dengan menggunakan segala daya dan upaya dengan mempertimbangkan aspek intern maupun ekstern dari individu tersebut.

#### **Ciri-ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi:**

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dapat terlihat secara fisik dan psikologinya. Murray (dalam Alwisol 2011) mengemukakan tujuh ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, yaitu sebagai berikut:

1. Lebih kompetitif, siswa menjadi senang bersaing untuk menunjukkan bahwa dirinya adalah yang terbaik
2. Lebih bertanggung jawab terhadap keberhasilan diri sehingga dia berusaha untuk bisa berhasil
3. Senang menetapkan tujuan yang menantang tapi cukup realistis, siswa memiliki tujuan-tujuan tertentu dalam pencapaian prestasinya dan juga telah memikirkan konsekuensi-konsekuensi yang akan dihadapi
4. Memilih tugas yang tingkat kesulitannya sesuai dengan kemampuannya selama siswa bisa mengerjakan maka siswa akan berupaya secara optimal
5. Senang dengan pekerjaan interpreneur yang memiliki resiko tetapi cocok dengan kemampuannya, cocok dengan bakat dan minat siswa dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki
6. Bangga dengan pencapaian dan mampu menunda untuk memperoleh kepuasan yang lebih besar agar bisa berprestasi
7. Memiliki konsep diri yang positif, jujur, rajin belajar, disiplin, bertanggung jawab dan berprestasi di sekolah baik dalam bidang akademik maupun non akademik

Murray (dalam Alwisol, 2011) menyatakan ada empat anteseden orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, yaitu sebagai berikut:

1. Orangtua dan lingkungan budaya memberikan tekanan yang cukup kuat

(menggagap penting dalam hal berprestasi yang tinggi) sehingga siswa semakin merasa terpacu untuk bisa berprestasi

2. Anak diajarkan untuk percaya kepada diri sendiri dan berusaha memantapkan tujuan menjadi orang yang berprestasi tinggi antara lain anak diajarkan untuk bisa rajin belajar sehingga ketika menghadapi kesulitan dalam soal yang sukar bisa dikerjakan dengan mudah, dan mengajarkan bahwa dengan memiliki prestasi anak akan lebih mendapat perhatian dan penghargaan dari lingkungannya
3. Pekerjaan orangtua mungkin berpengaruh. Ayah yang pekerjaannya melibatkan pengambilan keputusan dan inisiatif dapat mendorong anak mengembangkan motivasi berprestasi karena anak telah terdidik dalam keluarganya untuk bisa mengembangkan ide dan daya kreatifitas sehingga ia bisa berprestasi
4. Kelas sosial dan pertumbuhan ekonomi (nasional) yang tinggi dapat mempengaruhi kebutuhan berprestasi, kesejahteraan dan fasilitas lengkap dapat menunjang anak untuk bisa berprestasi

#### **Faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi :**

Motivasi berprestasi yang muncul pada diri individu disebabkan karena beberapa faktor, menurut Suryabrata (dalam Amaliah, 2012), menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi adalah sebagai berikut:

1. Faktor Eksternal (dari luar individu) merupakan faktor dari luar individu meliputi faktor non sosial dan faktor sosial, antara lain:
  - a. Faktor non sosial adalah faktor yang berada diluar lingkungan sosial yaitu suhu, udara, cuaca, waktu, tempat, dan sebagainya terhadap kenyamanan anak sehingga mendorong anak untuk bisa nyaman dengan kondisi lingkungan
  - b. Faktor-faktor sosial: sesama manusia baik manusia itu hadir secara langsung maupun tidak langsung dapat berdampak bagi anak, misalnya kehadiran dan perhatian dari orangtua bisa menumbuhkan semangat bagi anak
2. Faktor-faktor dari individu (internal) meliputi faktor fisiologis dan faktor psikologis. Faktor fisiologis meliputi kondisi jasmani fisik individu dalam keadaan sehat atau sakit. Sedangkan faktor Psikologis meliputi cita-cita, motivasi, keinginan, ingatan, perhatian, pengalaman, dan motif pendorong belajar siswa.

Berdasarkan hasil wawancara, yang telah dilakukan dengan guru BK SMP Negeri 1 Rengel di Kecamatan Rengel, Tuban pada tanggal 18 Januari 2014. Diperoleh data terdapat permasalahan rendahnya motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa kelas VIII. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa diantaranya: sering datang terlambat, berperilaku pasif dalam proses belajar dikelas, tidak mengerjakan PR atau tugas yang diberikan oleh guru, tidak peduli dengan nilai yang diperoleh, mudah menyerah bila mengerjakan tugas sekolah yang sulit, suka menyontek saat ulangan, tidak suka membaca dan enggan untuk pergi ke perpustakaan saat jam istirahat ataupun ketika ada jam kosong, suka menyendiri, tidak mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* yang diadakan oleh pihak sekolah.

Siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah juga berperilaku yang cenderung kontra produktif diantaranya: sering keluar kelas dengan berbagai alasan saat jam pelajaran berlangsung, sering berbuat usil untuk menarik perhatian, melakukan pelanggaran-pelanggaran tata tertib sekolah misalnya seragam tidak sesuai aturan, rambut tidak rapi, masuk dalam kelompok sebaya dengan kegiatan kelompok yang negatif, dan membolos sekolah. Selain itu guru BK SMP Negeri 1 Rengel Tuban juga menyatakan bahwa penyebab siswa memiliki motivasi berprestasi rendah antara lain: kurang perhatian dari orangtua, keadaan ekonomi keluarga lemah atau miskin, siswa berasal dari keluarga *broken home* atau tidak harmonis, siswa berasal dari keluarga yang memiliki pola pendidikan memanjakan anak, kondisi fisik lemah atau sering sakit-sakitan, dan terpengaruh pergaulan bebas. Guru Bimbingan dan Konseling merekomendasikan kelas VIII B sebagai kelas yang akan menjadi subjek penelitian, Dari keseluruhan kelas VIII yang berjumlah delapan kelas.

Selain melakukan wawancara dengan Guru BK, Peneliti juga melakukan wawancara dengan Wali Kelas Kelas VIII B, Guru Mata Pelajaran Matematika, Guru Mata Pelajaran Bahasa Indonesia, dan Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Wali Kelas VIII B mengatakan bahwa dikelas VIII B, siswa cenderung pasif dalam setiap kegiatan belajar mengajar berlangsung dan ketika diberikan tugas Pekerjaan Rumah siswa enggan untuk mengerjakan tugas tersebut. Wali kelas juga mengatakan bahwa siswa tidak mau mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* yang diadakan oleh pihak sekolah. Kegiatan *ekstrakurikuler* pramuka yang wajib diikuti oleh semua siswa SMP Negeri 1 Rengel tetap diikuti siswa Kelas VIII B, namun sejumlah siswa sering membolos sehingga mendapatkan skor hukuman akibat tidak mengikuti pramuka. Guru Mata Pelajaran Matematika kelas

VIII B menyatakan bahwa saat pelajaran matematika berlangsung siswa pasif dan ketika guru bertanya apakah ada pertanyaan siswa selalu diam. Saat Guru Matematika memberikan soal-soal latihan untuk dikerjakan dikelas, sangat sedikit siswa yang bersedia untuk mengerjakannya. Begitu pula saat Guru Matematika menyuruh siswa untuk mengerjakan dipapan tulis, siswa tidak bersedia maju mengerjakan di depan. Nilai-nilai ulangan harian juga jelek jika dibandingkan dengan kelas-kelas yang lain. Guru Matematika pernah mengajak siswa kelas VIII B untuk mengikuti seleksi Olimpiade lomba matematika yang diadakan pihak sekolah, namun siswa selalu pasif dan tidak ada yang bersedia untuk mengikuti seleksi olimpiade matematika yang diadakan pihak Sekolah. Hal senada juga disampaikan oleh Guru Mata Pelajaran Bahasa Indonesia, siswa lebih pasif saat diberikan materi yang bersifat menghafal, namun ketika pelajaran bersifat praktikum siswa perempuan lebih bersedia aktif jika dibandingkan dengan siswa laki-laki. Siswa laki-laki dikelas VIII B sering menjahili siswa perempuan saat jam pelajaran berlangsung, hal ini terjadi bukan hanya pada saat penyampaian materi yang bersifat teoritis tetapi juga praktikum berlangsung siswa laki-laki juga kerap menjahili siswa perempuan. Guru mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan menyampaikan bahwa dari delapan kelas yang terdapat dalam kelas VIII, siswa kelas VIII B kurang disiplin saat melakukan kegiatan pembelajaran. Siswa juga tidak ada yang mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* olahraga seperti bola voli, bola basket, sepak bola, dan tenis meja.

Salah satu cara yang dapat digunakan konselor di dalam menyelesaikan masalah anak yang kurang memiliki motivasi berprestasi adalah dengan menggunakan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis dengan memusatkan kepada kesadaran pikiran dan perilaku, serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling mempercayai, memelihara, dan mendukung. Fungsi terapi diwujudkan dalam kelompok kecil melalui pertukaran masalah-masalah pribadi dengan anggota lain dan konselor (Gazda, dalam Nursalim & Suradi, 2002). Ada berbagai intervensi yang bisa digunakan untuk meningkatkan motivasi berprestasi, salah satunya adalah dengan menggunakan strategi *self management*. Strategi *Self management* digunakan untuk membantu konseli membuat perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan mereka untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasikan atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi yang diinginkan (Darminto, 2007).

### **Pengertian *Self Management***

Eko Darminto (2007), *Self management* merupakan salah satu teknik dalam kognitif perilaku yang memiliki asumsi bersifat deterministik tentang sifat dasar manusia, yakni manusia dipandang sebagai produk dari pengkondisian lingkungan. Manusia tidak hanya dibentuk, tetapi juga sebagai pembentuk lingkungannya. Pertama, memusatkan perhatian pada konseling sebagai pendekatan yang berorientasi pada tindakan, kedua meningkatkan perhatian konselor untuk memikirkan proses kognitif dan makna subjektif yang menjembatani efek peristiwa atau stimulus pada perilaku/respon, dan yang ketiga meningkatkan peran konseli untuk mengambil tanggung jawab bagi perilakunya sendiri (membantu meningkatkan motivasi berprestasi).

*Self management* adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi (Nursalim, 2013).

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self management* merupakan salah satu strategi konseling yang dapat membantu konseli agar bisa mengontrol dan mengubah tingkah laku dengan mempertimbangkan aspek kognisi dan afeksi, sehingga perilaku tersebut dapat berubah lebih efektif.

### **Tujuan *Self Management***

Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Menurut Sukadji (dalam Komalasari, 2011), masalah-masalah tersebut dapat ditangani dengan menggunakan teknik yang ada dalam *self management*.

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, dan konseli harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self management* berakhir diharapkan siswa dapat memola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi berprestasi.

### **Fungsi strategi *self management***

Menurut Prijosaksono dan Sembel (2003), *Self management* berfungsi untuk melepaskan stres, kemarahan, kecemasan, ketakutan, dendam, sakit hati, menghilangkan rasa sakit dan penyakit,

penyembuhan diri sendiri, meningkatkan kreativitas membantu memecahkan masalah, meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri, mencapai prestasi dan meningkatkan kemampuan pembelajaran sesuai dengan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya pemberian perlakuan konseling kelompok *self management* diharapkan siswa dapat meningkatkan motivasi berprestasinya melalui salah satu teknik yang ada dalam *self management* yaitu *self monitoring*. Alasan *self monitoring* dipilih adalah, siswa yang mengalami motivasi berprestasi yang rendah dapat memantau adanya perubahan sikap dengan cara memonitor setiap hari dan di sesi konseling kelompok yang berikutnya konselor bisa lebih mudah membantu siswa dan bisa mengetahui sejauh mana perubahan perilaku dan juga motivasi mereka untuk semakin berprestasi. selain itu menurut Thoresen dan Mahoney (dalam Nursalim,2013) menyatakan bahwa *monitoring* diri adalah tahap pertama yang utama dalam program perubahan diri, sehingga motivasi berprestasi semakin meningkat.

Qomariyah (dalam jurnal tesis Universitas Negeri Malang, 2011), menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan salah satu kondisi psikologis yang positif. Proses belajar siswa yang dilandasi motivasi berprestasi yang rendah kurang menunjukkan hasil yang maksimal bagi siswa itu sendiri, namun jika dilakukan berdasarkan motivasi berprestasi yang tinggi, maka siswa akan memperoleh hasil belajar yang maksimal. Motivasi berprestasi dipengaruhi oleh kondisi internal siswa, sehingga berpengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi berprestasi siswa yakni faktor *self-management*. *Self-management* merupakan kemampuan individu mengelola diri untuk memenuhi harapan, keinginan dan kebutuhannya. Berkaitan dengan hal ini, Konselor/Peneliti dapat memfasilitasi siswa agar dapat memiliki motivasi berprestasi yang tinggi.

#### **Macam-macam Self Management**

Nursalim (2013), mengatakan bahwa ada tiga macam varian dalam *self management* antara lain: *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Berikut ini merupakan penjelasan dari masing-masing teknik:

##### **a. Self Monitoring**

Cormier (dalam Nursalim,2013), monitor diri (*self monitoring*) adalah proses konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri dilakukan untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal konseli tentang tingkah laku bermasalah yakni motivasi berprestasi rendah.

##### **b. Stimulus Control**

*Stimulus Control* adalah penyusunan atau perencanaan kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu (Nursalim,2013).

##### **c. Self Reward**

*Self Reward* adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan. Prosedur *Self Reward* digunakan untuk memperkuat atau hanya untuk meningkatkan respon yang diharapkan (Nursalim,2013).

*Self management* memiliki tiga teknik seperti yang telah dijelaskan di atas, namun dalam penelitian ini yang akan dipilih adalah salah satu teknik yang ada dalam strategi pengelolaan diri atau *self management*. Alasan *self monitoring* dipilih adalah, siswa yang mengalami motivasi berprestasi yang rendah dapat memantau adanya perubahan sikap dengan cara memonitor setiap hari dan di sesi konseling kelompok yang berikutnya konselor bisa lebih mudah membantu siswa dan bisa mengetahui sejauh mana perubahan perilaku dan juga motivasi mereka untuk semakin berprestasi. selain itu menurut Thoresen dan Mahoney (dalam Nursalim,2013) menyatakan bahwa *monitoring* diri adalah tahap pertama yang utama dalam program perubahan diri, sehingga motivasi berprestasi semakin meningkat.

##### **Self Monitoring**

*Self monitoring* bertujuan untuk mengajarkan kepada individu untuk bisa memonitor serta mengontrol dirinya sendiri menuju perilaku yang diharapkan, sehingga siswa bisa meningkatkan motivasi mereka dalam berprestasi. Siswa yang mengalami permasalahan tersebut dibantu dengan cara mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self monitoring*. Latihan *self monitoring* dilakukan agar konseli bisa mencatat perilaku-perilakunya sehingga bisa memantau perilakunya termasuk keinginan dia dalam berprestasi agar bisa meningkat.

Langkah – langkah dari pemantauan diri (*self monitoring*) menurut Nursalim, dkk (2005: 149) adalah sebagai berikut :

##### **a. Rasional**

Konselor memberikan penjelasan tentang apa yang akan dimonitoring dan mengapa, menekankan bahwa hal ini dapat dilakukan sendiri, dan dapat dilakukan sesering mungkin. Peneliti menjelaskan tujuan dan gambaran dingkat tentang prosedur strategi.

- b. Penentuan respon  
Konselor membantu konseli menentukan usaha yang ditargetkan secara eksplisit. Konselor/peneliti memilih target respons yang akan dimonitor, hal ini meliputi: jenis respon, kekuatan atau valensi respon, dan jumlah respon. Respon yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah respon yang menghalangi siswa untuk bisa aktif (baik ketika mengikuti mata pelajaran maupun saat mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler*). Respon yang ditentukan antara lain: siswa berani bertanya dan menjawab pertanyaan, siswa rajin mengerjakan tugas, siswa menghadiri kegiatan *ekstrakurikuler*, siswa memiliki semangat untuk datang kesekolah
- c. Mencatat respon  
Konselor/Peneliti mengajarkan konseli tentang waktu, metode, dan alat-alat untuk mencatat. Setelah diberikan penjelasan, konseli hendaknya berlatih mencatat sebelum benar – benar melakukannya. Saat mencatat meliputi tiga hal, mencatat sebelum kemunculan perilaku digunakan untuk mengurangi respon atau mencatat sesudah kemunculan perilaku digunakan untuk menambah respon, mencatat dengan segera, dan mencatat ketika tidak ada respon-respon lain yang mengganggu pencatatan / perencanaan. Langkah yang berikutnya adalah metode dalam mencatat meliputi: menghitung frekuensi, mengukur lamanya (mencatat terus-menerus atau waktu yang digunakan untuk mencatat secara acak), namun dalam penelitian ini peneliti akan meminta konseli untuk mencatat secara terus-menerus. Dan selanjutnya membuat peta respon
- d. Membuat peta respon  
Setiap minggu konseli dapat menjumlah frekuensi dan membuat peta. Dengan cara membuat peta atau grafik dari jumlah perolehan keseharian yang tercatat
- e. Memperlihatkan data  
Konseli dapat menempelkan peta data ditempat yang mudah dilihat oleh dirinya sendiri dan orang lain sehingga mendorong untuk kemajuannya. Komentar dari orang lain juga dapat memperkuat keinginan untuk maju.
- f. Analisis data  
Konseli membawa datanya ke konselor untuk ditinjau kembali dan konseli pun dapat memulai sendiri dan membandingkan data sebelumnya dengan tingkah laku yang diinginkan dan tingkat perubahan.

Konseling kelompok adalah kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, khususnya permasalahan rendahnya motivasi berprestasi siswa. Ada berbagai strategi yang dapat digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok, dan dalam penelitian ini, strategi yang digunakan adalah *self management* dengan teknik *self monitoring* adalah agar siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah dapat meningkatkan motivasi berprestasi mereka dengan cara melakukan pemantauan terhadap perilaku mereka yang dipengaruhi oleh adanya pikiran, perasaan, dan tindakan mereka selama ini dalam hal berprestasi, sehingga mereka dapat meningkatkan motivasi berprestasi mereka. Pemantauan yang akan mereka catat dalam peta respon, tidak hanya berfokus kepada aspek perilaku saja tetapi juga menyangkut adanya pikiran dan perasaan yang muncul sehingga dapat mempengaruhi perilaku mereka untuk bisa berprestasi sesuai dengan yang diharapkan. Sehingga motivasi berprestasi mereka dapat meningkat.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang mengacu pada penelitian eksperimen dengan menggunakan *pre eksperimental design*, dengan pendekatan *one group pre test* dan *post test design*. Pendekatan kuantitatif dimulai dengan berpikir deduktif untuk menurunkan hipotesis, kemudian melakukan pengujian dilapangan. Kesimpulan atau hipotesis tersebut ditarik berdasarkan data empiris. Dengan demikian penelitian kuantitatif lebih menekankan pada indeks-indeks dan pengukuran empiris (Margono,2010).

Dalam penelitian ini, pengambilan subyek dilakukan dengan teknik non random sampling dengan jenis *purposive sampling* karena pemilihan subyek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi, 2004).

Subyek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Rengel Tuban yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Pemilihan kelas VIII B sebagai subjek penelitian didasarkan pada siswa di kelas tersebut pada dasarnya rata-rata memiliki motivasi berprestasi rendah

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan angket. Metode wawancara digunakan untuk memilih sampel kelas dari sekolah tersebut yang memenuhi kriteria awal yang ditetapkan peneliti. Kemudian angket sebagai pengumpul data utama yakni mengidentifikasi

siswa yang memiliki nilai motivasi berprestasi rendah dibandingkan siswa lain di kelasnya.

Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner tertutup dengan bentuk jawaban berskala (*rating scale*), artinya kuisisioner diberikan langsung kepada responden kemudian responden tinggal memilih alternative jawaban yang sudah disediakan dan menunjukkan tingkatan-tingkatan (Arikunto, 2010). Adapun jawaban pilihan angket terdiri dari empat kategori antara lain : sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai. Pada awalnya angket yang akan digunakan harus diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang diukur (Arikunto, 2010). Sedangkan reliabilitas adalah tingkatan dimana suatu tes secara konsisten mengukur berapa pun tes itu mengukur (Hamid Darmadi, 2011). Pengujian validitas maupun reliabilitas menggunakan bantuan *software* SPSS. uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS 16,0 *for windows*.

Metode analisis data yang dipakai oleh peneliti adalah analisis statistik, karena data yang terkumpul berupa angka. Data yang disajikan berupa data ordinal dan nominal, serta tidak berdistribusi normal, yang berarti subyek penelitian terdiri kurang dari 30 subyek penelitian. Maka digunakan teknik analisis *statistic non-parametric*.

Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan uji tanda. Uji tanda digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi dengan data berbentuk ordinal, data yang akan dianalisis dinyatakan dalam bentuk tanda, yaitu positif dan negatif (Sugiyono, 2010). Saat awal analisis data harus ditetapkan  $H_a$  dan  $H_0$ . Data-data yang diperoleh dari hasil penelitian diolah dengan menentukan selisih antara *pre-test* dan *post-test* kemudian memberikan tanda positif pada selisih yang mengalami peningkatan dan negatif pada selisih yang mengalami penurunan. Selanjutnya mencari harga  $p$  yaitu kemudian munculnya harga dibawah  $H_0$  yang diketahui dari mencari angka titik dari  $X$  dan  $N$  pada tabel binomial. Kemudian mengkorelasikan harga  $p$  dengan daerah penolakan untuk  $\alpha = 0,05$  dengan ketentuan jika  $p$  yang dihasilkan dari uji tanda ini lebih kecil dari  $\alpha$  maka  $H_0$  ditolak

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Rengel Tuban yang memiliki nilai motivasi berprestasi rendah saat analisis skor *pre-test*. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran tentang

motivasi berprestasi siswa melalui angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya terhadap 27 siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Rengel Tuban. Penentuan banyaknya subyek dilakukan berdasarkan yang telah dikemukakan oleh Prayitno (dalam Nursalim, 2007), jumlah keanggotaan konseling kelompok terdiri dari 5 sampai 10 orang. Karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 5 orang maka dinamika kelompok menjadi kurang hidup, dan sebaliknya apabila anggota kelompok lebih dari 10 orang, maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota terlalu besar, dalam penelitian ini peneliti mengambil jumlah anggota konseli adalah 8 orang. Selain itu juga berdasarkan informasi yang diperoleh dari konselor, guru mata pelajaran, wali kelas, dan hasil dari tes awal (*pre-test*) untuk menentukan jumlah subyek. Data nilai *pre-test* kedelapan siswa tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 1 Hasil *pre-test* 8 subyek**

No.	Nama	Skor
1.	EA	110
2.	LA	106
3.	SA	104
4.	YB	112
5.	RS	109
6.	PS	114
7.	SP	98
8.	ID	111

Tahap berikutnya kedelapan anak tersebut diberikan perlakuan selama 5 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama dilakukan pembentukan hubungan dengan konseli dan pengenalan strategi. Tujuan dari pertemuan ini adalah menjelaskan hasil angket *pre-test* yang sebelumnya telah dikerjakan oleh masing-masing anggota dan memberikan penjelasan bahwa dari hasil tes tersebut perlu diadakan upaya tindak lanjut. Selanjutnya dijelaskan pula gambaran tentang kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilakukan agar siswa mengetahui rincian kegiatan konseling kelompok. Hasil dari pertemuan pertama ini adalah konselor dan anggota kelompok saling mengenal satu sama lain dan tercipta suasana yang akrab dan saling percaya. Anggota kelompok memahami maksud dan tujuan diadakannya proses konseling kelompok, mengetahui lamanya pertemuan dan apa yang akan dilakukan selama proses konseling kelompok berjalan.

Pada pertemuan kedua kegiatan yang dilakukan adalah menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai mengenai penyebab motivasi berprestasi yang rendah. Kegiatan yang dilakukan antara lain konselor menanyakan kepada konseli tentang kesiapannya untuk memasuki

kegiatan konseling kelompok, mereview kegiatan konseling sebelumnya. Kemudian konselor menyampaikan tahapan pertama yang akan dilakukan, yaitu: menganalisis pikiran dan perilaku konseli. Berikutnya Konselor memberikan umpan balik dari apa yang disampaikan konseli, lalu konselor membantu konseli untuk menentukan usaha yang ditargetkan setelah mengetahui pikiran negatif dan perilaku yang dialami, memberikan lembar *Self Monitoring*. Kemudian menyimpulkan keseluruhan kegiatan pada pertemuan ini dan merencanakan pertemuan selanjutnya. Hasil dari pertemuan kedua adalah anggota kelompok telah diketahui permasalahannya, penyebab, dan perilaku yang ingin diubah dari permasalahan serta keterkaitan masalah dengan strategi *self management*

Pada pertemuan ketiga kegiatan yang dilakukan adalah menentukan dan melaksanakan konseling kelompok strategi *self management*, khususnya teknik *self monitoring* untuk mencapai perubahan yang diinginkan sesuai dengan tujuan konseling. Kegiatan dalam pertemuan ini antara lain konselor mereview kegiatan konseling sebelumnya, menyampaikan tahapan kedua yang akan dilakukan, yaitu: membahas tentang *self monitoring*, memberikan umpan balik dari apa yang disampaikan konseli dan meminta konseli untuk melanjutkan mereka dalam mengerjakan monitoring yang telah diberikan, meminta konseli untuk mencatat respon yang ditimbulkan setelah adanya *monitoring*. Kemudian menyimpulkan keseluruhan kegiatan pada pertemuan ini dan merencanakan pertemuan selanjutnya. Hasil dari pertemuan ketiga adalah anggota kelompok telah memahami permasalahan masing-masing dengan lebih jelas dan memahami bagaimana cara kerja dari strategi *self management*

Pada pertemuan keempat kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi strategi dan membuat peta respon. Rincian kegiatan yang dilakukan antara lain konselor mereview kegiatan konseling sebelumnya, menyampaikan tahapan yang akan dilakukan dalam konseling kelompok ini, yaitu: dari monitoring dan membuat peta respon perilaku, memberikan umpan balik dari apa yang disampaikan konseli dan memberikan contoh peralihan perilaku. Kemudian konselor memberikan penjelasan tentang pencatatan respon perilaku Kemudian menyimpulkan keseluruhan kegiatan pada pertemuan ini dan merencanakan pertemuan selanjutnya. Hasil dari pertemuan keempat anggota kelompok menyadari bahwa perilaku-perilaku yang mereka lakukan merugikan diri sendiri. Anggota kelompok juga dapat meyakini bahwa ketika memiliki keinginan dan usaha untuk bisa berprestasi, maka mereka bisa meningkatkan prestasi mereka.

Pada pertemuan terakhir bertujuan membantu konseli menghargai setiap

keberhasilannya dan mengevaluasi perubahan secara keseluruhan. Rincian kegiatan yang dilakukan dalam pertemuan ini antara lain mereview pertemuan konseling sebelumnya, mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 4, memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya atau menyampaikan hambatan-hambatan yang dialami terkait tahapan-tahapan yang sudah diberikan. Selanjutnya konselor melanjutkan kegiatan konseling kelompok dengan menjelaskan tahapan selanjutnya yaitu pemberian penguatan positif. Hal ini bertujuan untuk memberikan penguatan atau motivasi atas setiap keberhasilan konseli, dapat berupa pernyataan diri yang positif, mereview hasil kegiatan sebelumnya secara keseluruhan. Kemudian konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan manfaat, dan kesannya selama mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan menerapkan strategi *self monitoring*. Kemudian pertemuan ditutup dengan kesimpulan kegiatan, ucapan terimakasih dan doa. Hasil dalam pertemuan ini anggota kelompok mengetahui perubahan yang terjadi pada diri mereka masing-masing.

Setelah diberi perlakuan konseling kelompok strategi *self management*, semua subjek penelitian diberi *post-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor yang diperoleh sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Data hasil pengukuran *post-test* siswa disajikan dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 2 Hasil skor *post-test***

No.	Nama	Skor
1.	EA	121
2.	LA	130
3.	SA	128
4.	YB	125
5.	RS	135
6.	PS	134
7.	SP	140
8.	ID	142

Dari hasil post test tersebut dapat dilihat terdapat peningkatan skor motivasi berprestasi pada masing-masing subyek penelitian. Secara individual peningkatan skor motivasi berprestasi cukup beragam. Subjek EA dari 110 menjadi 121. Subjek LA dari 106 menjadi 130. Subjek SA dari 104 menjadi 128. Subjek YB dari 112 menjadi 125. Subjek RS dari 109 menjadi 135. Subjek PS dari 114 menjadi 134. Subjek SP dari 98 menjadi 140. Subjek ID dari 111 menjadi 142.

Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji tanda (*sign test*). Hasilnya seperti disajikan pada tabel berikut ini:

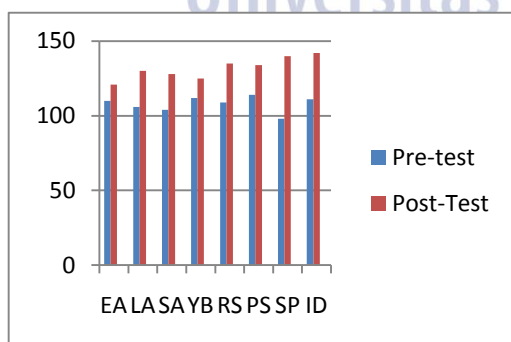


**Tabel 3 Analisis pengukuran *pre-test* dan *post-test***

No.	N	X <sub>B</sub>	X <sub>A</sub>	Arah Perbedaan	Tanda
1.	EA	110	121	X <sub>A</sub> > X <sub>B</sub>	+
2.	LA	106	130	X <sub>A</sub> > X <sub>B</sub>	+
3.	SA	104	128	X <sub>A</sub> > X <sub>B</sub>	+
4.	YB	112	125	X <sub>A</sub> > X <sub>B</sub>	+
5.	RS	109	135	X <sub>A</sub> > X <sub>B</sub>	+
6.	PS	114	134	X <sub>A</sub> > X <sub>B</sub>	+
7.	SP	98	140	X <sub>A</sub> > X <sub>B</sub>	+
8.	ID	111	142	X <sub>A</sub> > X <sub>B</sub>	+
Rata-rata		108	131,87		

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda positif (+) berjumlah 8 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan), sedangkan r (banyaknya tanda yang lebih sedikit) = 0. Hasil tersebut kemudian dicocokkan dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan N = 8 dan r = 0, maka di peroleh  $p_{tabel}$  (kemungkinan harga dibawah H<sub>0</sub>) = 0,004. Artinya  $p_{tabel}$  lebih kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ , sehingga H<sub>0</sub> ditolak. Jadi dapat disimpulkan ada perbedaan skor motivasi berprestasi sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok strategi *self management*. Berdasarkan rata-rata skor *pre-test* 108 dan rata-rata *post-test* 131,87, dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Rengel Tuban.

Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* secara lebih jelas dapat diperiksa pada diagram berikut:



**Diagram 1 Hasil *pre-test* dan *post-test***

Berdasarkan diagram di atas, batang biru menunjukkan skor *pre-test* sedangkan batang

merah menunjukkan skor *post-test*. Nampak terjadi perubahan skor hasil *post-test* yang menunjukkan peningkatan skor motivasi berprestasi pada siswa saat sesudah diberikan penerapan konseling kelompok strategi *self management* dengan sebelum diberi penerapan konseling kelompok strategi *self management*.

## Penutup

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik uji tanda diperoleh hasil, ada perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dan skor *post test*. Berdasar peningkatan skor dari *pre test* ke *post test*, selanjutnya dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Rengel Tuban.

Berdasarkan hasil observasi tentang perilaku motivasi berprestasi, selama penerapan strategi *self management* dapat disimpulkan peningkatan motivasi berprestasi hasil uji perbedaan skor *pre test* dan skor *post test* juga didukung oleh perubahan perilaku subyek setelah melakukan konseling kelompok strategi *self management* pertemuan pertama sampai pertemuan kelima. Subyek yang telah melakukan konseling kelompok strategi *self management* terlihat mampu meningkatkan motivasi berprestasinya. Subyek terlihat lebih percaya diri, rajin mengikuti kegiatan, dan terlihat optimis dalam mencapai prestasi dimasa yang akan datang.

## Saran

Berdasarkan simpulan diatas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

### 1. Bagi Konselor Sekolah

Dengan adanya hasil dari penelitian ini, bahwa penerapan konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Rengel Tuban. Hal ini dapat digunakan sebagai masukan bagi konselor dalam menangani permasalahan siswa terutama menangani siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Untuk itu Konselor harus memiliki keterampilan dalam melaksanakan konseling kelompok strategi *self management*, khususnya *self monitoring*. Sehingga ketika dimasa yang akan datang terjadi permasalahan yang serupa, konselor dapat memberikan strategi *self management* bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Di samping itu, konselor seyogyanya melakukan monitoring setelah diberikannya *post test* sebagai bentuk *follow up* dari perlakuan yang diberikan.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dilakukan tanpa mengontrol variabel lain yang mungkin dapat memberikan

pengaruh terhadap motivasi berprestasi seperti latar belakang keluarga, budaya, faktor lingkungan sekolah, faktor psikologis seperti tingkat kepercayaan diri siswa (*self confidence*), *self esteem*, *self regulasi*, dan sebagainya. Seyogyanya, untuk penelitian lebih lanjut variabel-variabel tersebut diperhatikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Amaliah, Fitrotul. 2012. "Penerapan konseling kelompok realita untuk membantu meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa kelas X MA Ar-Rosyid Surabaya." *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Desti, M. Fakhrurozi. 2007. "Hubungan antara Self-Monitoring dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa". *Jurnal skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, 10503042. <https://www.google.com/search?q=sefmonitoring+untuk+motivasi+berprestasi&ie=utf-8&oe=org>, diakses pada tanggal 6 April 2014
- Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djiwandono, Sri Esti W. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Penerbit PT Grasindo.
- Geldard, Kathryn. & David, G. 2011. *Konseling Keluarga: Membangun Relasi untuk saling Memandirikan Antaranggota Keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- King A. Laura. 2010. *THE SCIENCE OF PSYCHOLOGY: AN APPRECIATIVE VIEW (Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nisa, Farida Sholicatun. 2013. "Penerapan strategi *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013." *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA.
- Nursalim dan Hariastuti. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press
- Nursalim, Mochamad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim, Mochamad. Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Palupi, Dyah Retno. 2012. "Penggunaan konseling kelompok cognitive behavior modification (cbm) untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI ipa sman 3 Mojokerto." *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA.
- Prayitno, Amti. 2009. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prijaksono, Roy Sembel. 2003. *Self management guru terbaik dan musuh terbesar manusia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Qomariyah, Nurul. 2011. "Efektifitas pelatihan Self-Management untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMP (Tesis)". *Jurnal disertasi dan tesis* program pascasarjana UM, 1670. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/disertasi/article/view/16770>, diakses pada tanggal 6 April 2014
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sobur, Alex. 2011. *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Sugiyanto. 2011. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Pentingnya motivasi berprestasi dalam mencapai keberhasilan akademik siswa*, (Online), (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/file/motivasi%20berprestasi%20pdf>), diakses pada 16 Maret 2013).
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taniredja, Tukiran. Mustafidah. 2011. *Penelitian Kuantitatif (sebuah pengantar)*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi keempat*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Tim Penyusun. 2014. *Buku Panduan Skripsi Fakultas Bahasa dan Seni*. Surabaya: FBS Unesa.
- Uno. Hamzah B. 2011. *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Wijayanti, Cari. 2010. "Penerapan konseling kelompok dengan strategi *self management* untuk mengurangi kebiasaan bermain video *games* pada siswa kelas VIII E di SMP Negeri 1 Ngadirojo Pacitan". *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA.
- Yanthy, Donny Tri Prio. 2006. "Hubungan Pola Asuh Orangtua Otoriter Dengan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas X SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya Tahun Ajaran 2005/2006". *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA.
- Zuliyah, Lailiz. 2007. "Hubungan antara motivasi berprestasi dengan kedisiplinan waktu masuk sekolah siswa kelas X SMA N 2 Sidoarjo Tahun Ajaran 2006-2007." *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA.

