

Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa SMA melalui *Cognitive Behavior Counseling* Teknik *Self-instruction* dan *Self-monitoring*

Prio Utomo¹, Adi Atmoko¹, Imanuel Hitipeuw²

¹Bimbingan dan Konseling-Universitas Negeri Malang

²Psikologi Pendidikan-Universitas Negeri Malang

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 06-05-2017

Disetujui: 09-04-2018

Kata kunci:

achievement motivation;
cognitive behaviour counselling;
self-instruction technique;
self-monitoring technique;
motivasi berprestasi;
cognitive behavior counselling;
teknik self-instruction;
teknik self-monitoring

ABSTRAK

Abstract: This study aimed at improving the achievement motivation of high school students using cognitive behaviour counselling with self-instruction and self-monitoring techniques; and to knowing the difference of effectiveness between the two techniques given. The experimental research with the pretest-posttest two treatment designs was used as a research design. Data were collected using the treatment materials and the achievement motivation scale. Data were analysed by the descriptively and statistically (Wilcoxon test and The Mann-Whitney U test). The results of this study showed that there was an increasing in achievement motivation of high school students after being given counselling with self-instruction and self-monitoring techniques; and there was no significant difference between the two techniques to increase the achievement motivation of high school students.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMA melalui *cognitive behavior counseling* teknik *self-instruction* dan *self-monitoring*; untuk mengetahui perbedaan efektivitas kedua teknik yang diberikan. *Experimental research* dengan *the pretest-posttest two treatment designs* digunakan sebagai rancangan penelitian. Pengumpulan data menggunakan bahan perlakuan dan skala motivasi berprestasi. Data dianalisis secara deskriptif dan statistik (uji Wilcoxon dan uji The Mann-Whitney U test). Hasil penelitian menunjukkan, terdapat peningkatan motivasi berprestasi siswa secara signifikan setelah diberi konseling teknik *self-instruction* dan *self-monitoring*; tidak terdapat perbedaan dari kedua teknik terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa SMA.

Alamat Korespondensi:

Prio Utomo
Bimbingan dan Konseling
Pascasarjana Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang 5 Malang
E-mail: prio.um90@gmail.com

Dewasa ini fenomena rendahnya motivasi berprestasi pada siswa SMA telah memberikan dampak pengaruh pada kemunduran substansial hasil belajar siswa. Kemunduran substansial tersebut dapat dilihat seperti pada penurunan prestasi akademik siswa. Fenomena tersebut juga dipertegas dari *Harian Kompas.com* melaporkan masalah rendahnya motivasi berprestasi pada siswa telah menyebabkan semangat belajar siswa rendah, kurangnya minat belajar, kurangnya motivasi belajar, dan rendahnya disiplin belajar siswa (Kompas, 2013). Fenomena masalah rendahnya motivasi berprestasi pada diri siswa tentunya dapat mengarahkan dan menyebabkan siswa menjadi prokrastinasi akademik. Hal tersebut sebagaimana dibenarkan dari hasil penelitian Inayah (2013) yang menyatakan, terjadi korelasi negatif antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik, dimana mudah menyerah, tidak tekun, serta siswa kurang memiliki inovasi untuk berkompetisi dalam upaya meraih prestasi terbaik. Sintesis dengan hasil penelitian Rumaini (2006) diperoleh kesimpulan, sebanyak 233 siswa ditemukan memiliki motivasi berprestasi rendah sebanyak 113 siswa, hal ini menunjukkan hampir 50% terindikasi memiliki motivasi berprestasi rendah, para siswa kurang memiliki tanggung jawab terhadap kinerja, mengerjakan tugas asal-asalan, prokrastinasi akademik.

Fenomena rendahnya motivasi berprestasi juga tampak pada siswa SMAN 7 Malang. Fenomena tersebut diperoleh melalui data awal penelitian, dari hasil penyebaran skala motivasi berprestasi dan hasil tes potensi akademik (TPA) mencakup tes kemampuan numerik, logis, analisis, pada siswa kelas XI SMAN 7 Malang dimana menunjukkan masih terdapat siswa terindikasi dalam motivasi berprestasi rendah. Bertolak dari hasil data awal penelitian, dalam mana mengatasi permasalahan rendahnya motivasi berprestasi yang terjadi pada siswa, upaya yang harus dilakukan oleh instruktur (konselor) agar dapat meningkatkan *attitude* dan motivasi siswa dalam pembelajaran, yaitu dengan mendorong mereka untuk mencapai lebih tinggi dalam proses belajar (Bakar, Tarmizi, Mahyuddin, Elias, Luan dan Ayub, 2010: 4909).

Mendorong dan memberikan sebuah pemahaman kepada siswa akan pentingnya motivasi berprestasi di dalam belajar sangatlah penting, dimana motivasi berprestasi merupakan sejauh mana individu mampu mencapai kebutuhan mereka untuk berusaha mencapai penghargaan, kepuasan fisik, pujian dari orang lain dan perasaan penguasaan pribadi (Awan, Noureen dan Naz, 2011:73). Ketika siswa ditengarai oleh motivasi berprestasi tinggi, ia akan mengerahkan segala daya kemampuannya untuk mencapai prestasi yang tinggi. Hal ini dipertegas oleh Tucker, Zayco, dan Herman (2002:477) mengemukakan bahwa motivasi berprestasi merupakan keterlibatan akademik individu yang mengacu pada indikator kognitif, emosional, dan usaha investasi diri untuk mencapai prestasi akademik. Untuk itu, tinggi rendahnya keberhasilan siswa SMA di dalam belajar tergantung seberapa tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki.

Terkait masalah rendahnya motivasi berprestasi pada siswa, salah satu strategi yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa yaitu melalui *cognitive behavior counseling* teknik *self-instruction* dan *self-monitoring*. Melalui *cognitive behavior counseling* ini, arah dan tujuan konseling yang diberikan yaitu perilaku bermasalah, kognisi, emosi yang telah dipelajari nantinya dapat dimodifikasi melalui pembelajaran baru (Corey, 2012:348). Dalam peran hubungan konseling, Westbrook, Kennerly dan Kirk (2007) mendeskripsikan *cognitive behavior counseling* didasari proyeksi kolaboratif antara konselor dengan konseli, konselor sebagai pihak memiliki keahlian menemukan cara efektif untuk membantu menyelesaikan masalah, sedangkan konseli merupakan pihak yang mengenali masalah berdasarkan pengalaman yang terjadi. Disamping itu, pada proses identifikasi masalah diri, Cormier, Nurius, dan Obsborn (2009:406) menjabarkan proses ini mengarah pada identitas keyakinan disfungsi yang dimiliki individu, serta upaya mengubahnya menjadi lebih realistis dengan melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku yang bertujuan mengubah pikiran disfungsi yang berdampak pada perilaku diri. Pemberian konseling ini dilakukan dalam *setting* kelompok yaitu berupa konseling kelompok teknik *self-instruction* dan *self-monitoring*.

Pada penelitian ini, penggunaan konseling teknik *self-instruction* dan *self-monitoring* dalam upaya mengatasi rendahnya motivasi berprestasi siswa didasari bahwa, teknik *self-instruction* pada dasarnya merupakan proses melatih siswa dalam memodifikasi pembelajaran yang diberikan kepada dirinya sendiri sehingga mereka bisa menangani masalah yang mereka hadapi lebih efektif (Corey, 2009:296). Teknik *self-monitoring* sebagai suatu prosedur sistematis yang dilakukan siswa dengan cara memonitor perilaku mereka sendiri untuk menilai apakah suatu perilaku yang ditargetkan telah terjadi, merekam hasilnya dalam bentuk beberapa cara tertentu (O'Reilly, Lancioni, Gardiner, Tiernan, dan Lacy, 2002). Dengan melihat peran dan tujuan penggunaan dari kedua jenis tersebut, siswa dapat diajarkan bagaimanakah meramu perilaku diri dengan cara mengubah perilaku disfungsi (ketidakmampuan) dalam penyesuaian diri yaitu dengan cara *self-verbalization* melalui *self-talk*, dan membentuk *self-control* melalui pemantauan diri dalam bentuk pengendalian diri.

Disamping itu, pertimbangan menggunakan kedua jenis intervensi ini didasari bahwa, beberapa hasil penelitian terdahulu telah membuktikan peran teknik *self-instruction* dan *self-monitoring* dapat digunakan mengatasi permasalahan siswa di sekolah. Salah satunya adalah Penelitian yang dilakukan Lamar (2006) diperoleh kesimpulan, perilaku-perilaku mengganggu pada diri siswa SMA dapat menurun secara signifikan sejalan dengan meningkatnya konsentrasi mereka setelah diberi intervensi teknik *self-instruction* (Lestari, 2013). Penelitian yang dilakukan Aljadef dan Abergel (2011) diperoleh kesimpulan, teknik *self-monitoring* teruji efektif dapat menurunkan perilaku *off task* siswa di kelas, siswa dapat mengubah perilaku bicarannya, siswa dapat mengontrol perilakunya, siswa dapat mengelola diri kegiatan belajarnya, mencakup mencatat, bertanya, dan mendengarkan penjelasan dari guru (Wahyuningsih, 2014).

Laju penelitian ini dirancang dalam *setting* konseling didasari bahwa, selama ini pada dasarnya masih didominasi hanya dengan pemberian sebuah pelatihan semata, dimana salah satu kelemahan dari pelatihan adalah penentuan tujuan akhir yang mana berada di tangan konselor, padahal sesungguhnya setiap siswa memiliki kemampuan untuk dapat mengukur keberhasilan yang dicapainya (Wiyono, 2013:8). Demikian ini melalui intervensi dalam *setting* konseling ini, diharapkan siswa dapat mengatasi dan memecahkan masalah rendahnya motivasi berprestasi yang tengah dihadapinya, dan usaha tindakan perilaku baru dalam meningkatkan motivasi berprestasinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi berprestasi pada siswa SMA melalui konseling kelompok teknik *self-instruction* dan *self-monitoring*, dan seberapa besar pengaruh perbedaan signifikansi dari kedua intervensi tersebut. Hipotesis penelitian ini adalah, (1) terdapat peningkatan motivasi berprestasi pada siswa SMA setelah diberi intervensi konseling kelompok teknik *self-instruction*, (2) terdapat peningkatan motivasi berprestasi pada siswa SMA setelah diberi intervensi konseling kelompok teknik *self-monitoring*, dan (3) terdapat perbedaan antara intervensi konseling kelompok teknik *self-instruction* dan *self-monitoring* dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa SMA.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis *experimental research*, *experimental research* merupakan rancangan pendekatan yang dirasa tepat digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel atau lebih (Borg dan Gall, 2003:631). Rancangan penelitian ini menggunakan *true experimental* dengan desain *the pretest-posttest two treatment designs*. Desain rancangan ini diadaptasi dari Cohen, Manion dan Morrison (2007:278), jbaran desain rancangan tersebut diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. The Pretest-posttest Two Treatment Designs

Experimental 1	R	O ₁	X ₁	O ₂
Experimental 2	R	O ₃	X ₂	O ₄

Variabel penelitian terdiri dari dua jenis; *independent variabel* dan *dependent variabel*. *Independent variabel* (X), meliputi (1) konseling teknik *self-instruction* dan (2) konseling teknik *self-monitoring*. *Dependent variabel* (Y) yaitu motivasi berprestasi. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 7 Malang tahun ajaran 2016/2017. Populasi penelitian ini yaitu siswa kelas XI dengan jumlah 409 siswa, pengambilan subjek penelitian berdasarkan hasil *pretest*. Siswa yang terindikasi dalam kategori motivasi berprestasi rendah diambil dijadikan subjek penelitian. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa, kemudian dibagi menjadi dua kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen I dengan jumlah 10 siswa diberi konseling teknik *self-instruction*, dan kelompok eksperimen II dengan jumlah 10 siswa diberi konseling teknik *self-monitoring*. Pengambilan subjek penelitian dengan menggunakan *purposive sampling*.

Pengumpulan data terdiri atas dua jenis, meliputi bahan perlakuan berupa pedoman panduan konseling, dan skala motivasi berprestasi. Sebelum bahan perlakuan digunakan, terlebih dahulu dilakukan validasi ahli (*expert judgment*) kepada dua ahli bidang bimbingan dan konseling, hasil dari validasi ahli kemudian dianalisis dengan menggunakan model kesepakatan (*inter-rater agreement model*). Serta sebelum instrumen skala motivasi berprestasi digunakan, terlebih dahulu dilakukan validitas instrumen kepada siswa kelas VIII dengan jumlah responden sebanyak 63 siswa. Uji validitas instrumen menggunakan analisis faktor eksploratori *component principal*, taraf signifikan yang digunakan adalah 0,5. Ketentuan dalam uji validitas instrumen jika harga nilai KMO > 0,5 maka butir instrumen layak (memenuhi syarat), dan jika harga nilai KMO < 0,5 maka butir instrumen tidak layak (tidak memenuhi syarat), proses analisis dilakukan dengan menggunakan program bantuan *IBM SPSS Statistic 23*. Dari hasil analisis, sebanyak 50 butir terdapat 19 butir gugur dan menghasilkan 31 butir valid.

Pada proses analisis data menggunakan analisis data deskriptif dan analisis data statistik. Analisa data deskriptif dilakukan untuk menafsirkan perkembangan subjek penelitian selama mengikuti intervensi. Analisis data statistik dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian, analisis ini menggunakan analisis nonparametrik dengan uji *Wilcoxon* dan uji dua sampel bebas *The Mann-Whitney U test*.

HASIL

Deskripsi data penelitian diperoleh melalui hasil analisis kelompok dan individual pada kelompok eksperimen I dan II selama proses intervensi. Setelah intervensi selesai diberikan, kedua kelompok eksperimen diberi *posttest* untuk mengetahui seberapa signifikan peningkatan motivasi berprestasi pada kedua kelompok setelah diberi intervensi. Kemudian hasil *posttest* dianalisis untuk pengujian hipotesis penelitian, tujuan dari pengujian hipotesis penelitian adalah untuk menjawab pertanyaan penelitian dari hipotesis yang telah diajukan. Keputusan pengambilan dalam pengujian hipotesis dengan kriteria; jika nilai probabilitas > 0,05, maka H₀ diterima, sebaliknya jika nilai probabilitas < 0,05, maka H₀ di tolak. Pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik nonparametrik dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney U Test*, analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics*.

Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen I

Pada subjek kelompok eksperimen I diberi konseling teknik *self-instruction*, proses intervensi dilakukan sebanyak tujuh kali sesi/pertemuan. Tahapan intervensi kelompok eksperimen I meliputi *procedure rational*, *self-guidance*, *overt external self-guidance*, *over sefl-guidance*, *faded over sefl-guidance*, *covert sefl-guidance*, *homework* dan *follow-up*. Untuk mengetahui kemajuan seberapa besar peningkatan motivasi berprestasi pada subjek setelah diberi intervensi, selanjutnya subjek diberi *posttest*. Dari hasil *posttest* kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* unjuk menguji hipotesis penelitian pada kelompok eksperimen I. Rangkuman hasil analisis uji *Wilcoxon* subjek kelompok eksperimen I disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen I

Test Statistics ^a	
Z	Posttest – Pretest -2.805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari hasil uji *Wilcoxon* pada tabel 2, menunjukkan bahwa hasil analisis uji *Wilcoxon* pada intervensi konseling kelompok teknik *self-instruction* menghasilkan statistik uji Z sebesar -2.805 dengan probabilitas sebesar 0.005. Dimana probabilitas < 0,05 maka H₀ ditolak. Dengan demikian, dari hasil uji hipotesis kelompok eksperimen I diperoleh simpulan bahwa, terdapat peningkatan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa SMA setelah diberi intervensi konseling kelompok teknik *self-instruction*.

Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen II

Pada subjek kelompok eksperimen II diberi konseling teknik *self-monitoring*, proses intervensi dilakukan sebanyak enam kali sesi/pertemuan. Tahapan dari intervensi kelompok eksperimen I, meliputi *rational for self-monitoring, discrimination of a response, recording of a response, charting of a response, displaying of data, analysis of data*. Untuk mengetahui kemajuan seberapa besar peningkatan motivasi berprestasi pada subjek setelah diberi intervensi, selanjutnya subjek diberi *posttest*. Dari hasil *posttest* kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* unjuk menguji hipotesis penelitian pada kelompok eksperimen II. Rangkuman hasil dari analisis uji *Wilcoxon* subjek kelompok eksperimen II disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Kelompok Ekperimen II

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest
Z	-2.803 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada tabel 1.3, menunjukkan bahwa hasil analisis uji *Wilcoxon* pada intervensi konseling kelompok teknik *self-monitoring* menghasilkan statistik uji Z sebesar -2.803 dengan probabilitas sebesar 0.005. Dimana probabilitas < 0,05 maka H₀ ditolak. Dengan demikian, dari hasil uji hipotesis kelompok eksperimen II diperoleh simpulan bahwa, terdapat peningkatan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa SMA setelah diberi intervensi konseling kelompok teknik *self-monitoring*.

Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen I dan II

Setelah dilakukan pengujian hipotesis pada kelompok eksperimen I dan II, selanjutnya untuk mengetahui perbedaan intervensi manakah yang memiliki pengaruh signifikansi paling tinggi, maka dilakukan uji *Mann-Whitney U Test*. Tujuan analisis ini adalah untuk mengetahui perbedaan median dari dua kelompok bebas yaitu intervensi konseling kelompok teknik *self-instruction* dan *self-monitoring*. Rangkuman hasil analisis uji *Wilcoxon* Rangkuman hasil analisis uji uji *Mann-Whitney U Test* subjek kelompok eksperimen I dan II disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Mann-Whitney U Test Kelompok Ekperimen I dan II

Test Statistics ^a	
	Posttets
Mann-Whitney U	47.000
Wilcoxon W	102.000
Z	-.228
Asymp. Sig. (2-tailed)	.820
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.853 ^b

a. Grouping Variable: Metode

b. Not corrected for ties.

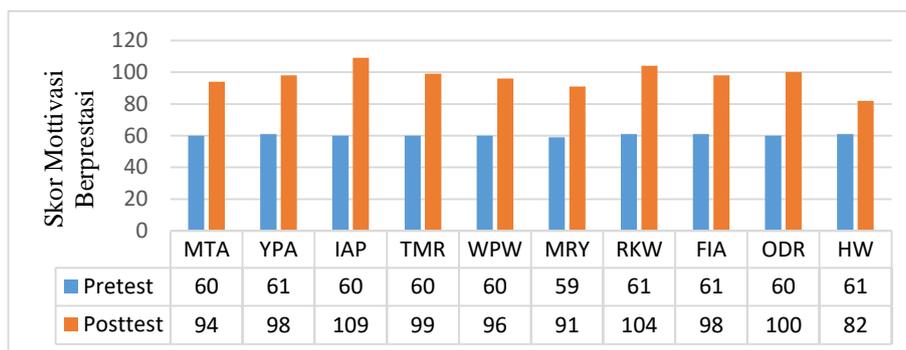
Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U Test* pada tabel 4.17 di atas, menunjukkan bahwa hasil uji *Mann-Whitney U Test* menghasilkan statistik uji Z sebesar -228 dengan probabilitas sebesar 0,820, dimana probabilitas > 0,05 maka H₀ diterima. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara intervensi konseling kelompok teknik *self-instruction* dan *self-monitoring* terhadap peningkatan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa SMA. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa, kedua intervensi tersebut sama-sama memiliki nilai signifikansi relatif kecil, dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh kedua jenis intervensi tersebut.

PEMBAHASAN

Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa SMA melalui Konseling Teknik *Self-intruction*

Merajut dari hasil uji hipotesis penelitian pada kelompok eksperimen I dimana diperoleh temuan bahwa, terdapat peningkatan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa SMA setelah diberi intervensi konseling kelompok teknik *self-intruction*. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan temuan bahwa, melalui intervensi konseling kelompok teknik *self-intruction* memberikan pengaruh tingkat motivasi berprestasi pada siswa dari kategori rendah dapat meningkat menjadi kategori sedang dan tinggi pada subjek kelompok eksperimen I. Adanya peningkatan pada kelompok eksperimen I dapat dilihat hasil *pretest* dan *posttest* dimana menunjukkan bahwa, sebelum diberi intervensi subjek penelitian dalam kategori motivasi berprestasi rendah, dan

setelah diberi intervensi mengalami peningkatan menjadi kategori sedang dan tinggi. Rangkuman peningkatan motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen I sebelum dan sesudah diberi intervensi disajikan pada gambar 1.

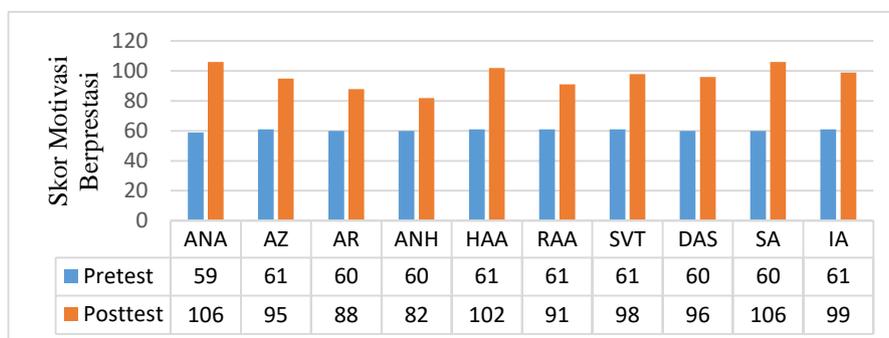


Gambar 1. Grafik Peningkatan Motivasi Berprestasi pada Kelompok Eksperimen I Sebelum dan Sesudah diberi Intervensi

Pada gambar 1. menunjukkan bahwa, secara keseluruhan motivasi berprestasi pada subjek kelompok eksperimen I mengalami peningkatan setelah diberi konseling teknik *self-instruction*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling teknik *self-instruction* dapat digunakan dalam mengatasi masalah rendahnya motivasi berprestasi pada siswa. Hasil temuan penelitian ini juga didukung secara empiris dari hasil penelitian terdahulu dimana membuktikan bahwa, penggunaan metode *self-instruction* dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa. Hasil penelitian oleh Zyromski dan Joshep (2008) hasil penelitian diperoleh kesimpulan, pendekatan CBM dengan teknik *self-instruction* dapat membantu dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah dan Setiawati (2013: 260), hasil penelitian diperoleh kesimpulan teknik *self-instruction* dapat menurunkan perilaku *off-task* siswa melalui perubahan pikiran negatif menjadi positif, dan direfleksikan dalam pembelajaran baru. Penelitian lain oleh Fajarwati (2015: 101) diperoleh hasil kesimpulan, siswa sekolah menengah pertama mengalami peningkatan motivasi berprestasinya setelah diberi intervensi pendekatan CBM teknik *self-instruction*. Dari hasil penelitian ini, diperoleh temuan bahwa dalam usaha meningkatkan motivasi berprestasi pada diri siswa yang rendah, konseling kelompok teknik *self-instruction* dapat dijadikan sebagai layanan kuratif dalam mengatasi permasalahan belajar siswa.

Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa SMA melalui Konseling Teknik *Self-monitoring*

Mengkaji berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian pada kelompok eksperimen II dimana diperoleh temuan bahwa, terdapat peningkatan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa SMA setelah diberi intervensi konseling kelompok teknik *self-monitoring*. Dari hasil temuan yang diperoleh menunjukkan bahwa, melalui intervensi konseling kelompok teknik *self-monitoring* memberikan pengaruh tingkat motivasi berprestasi pada siswa dari kategori rendah meningkat menjadi kategori sedang dan tinggi pada subjek kelompok eksperimen II. Adanya peningkatan pada kelompok eksperimen II dapat dilihat hasil *pretest* dan *posttest* dimana menunjukkan bahwa, sebelum diberi intervensi subjek penelitian dalam kategori motivasi berprestasi rendah, dan setelah di beri intervensi mengalami peningkatan menjadi kategori sedang dan tinggi. Rangkuman peningkatan motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen II sebelum dan sesudah diberi intervensi disajikan pada gambar 2.

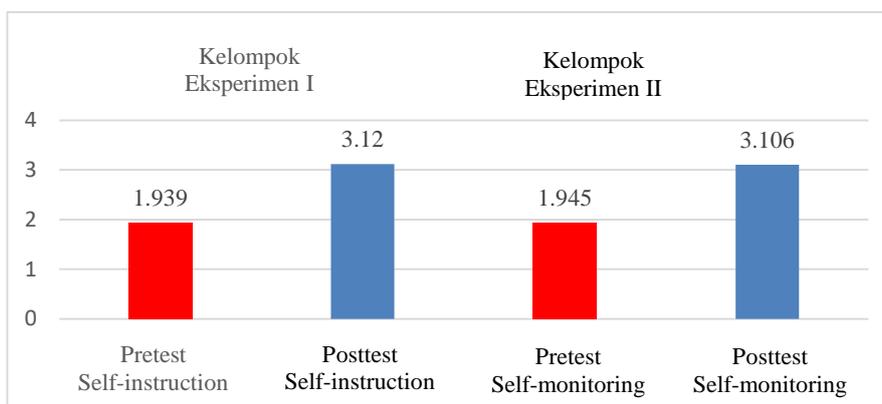


Gambar 2. Grafik Peningkatan Motivasi Berprestasi pada Kelompok Eksperimen II Sebelum dan Sesudah diberi Intervensi

Pada gambar 2 menunjukkan bahwa secara keseluruhan motivasi berprestasi pada subjek kelompok eksperimen II mengalami peningkatan setelah diberi intervensi konseling kelompok teknik *self-monitoring*. Hal ini dapat disimpulkan bahwa, penggunaan intervensi konseling kelompok teknik *self-monitoring* dapat digunakan untuk mengatasi masalah rendahnya motivasi berprestasi pada siswa. Dari hasil temuan penelitian ini juga didukung secara empiris dari hasil penelitian terdahulu dimana membuktikan bahwa, penggunaan metode *self-monitoring* dapat digunakan sebagai salah satu jenis intervensi di dalam mengatasi permasalahan belajar siswa. Hasil penelitian oleh Marwi dan Sutijono (2012) diperoleh hasil kesimpulan metode manajemen diri melalui teknik *self-monitoring* teruji efektif siswa mampu mengatur, memantau, mengevaluasi perilakunya sehingga dapat memiliki kebiasaan belajar dengan baik dan benar. Penelitian lain oleh Jumarin (2011) diperoleh kesimpulan metode manajemen diri melalui teknik *self-monitoring* dapat meningkatkan *self-confidence* siswa dengan komitmen pada kegiatan belajar, mengumpulkan tugas tepat waktu, berani bertanya pada guru, dan meningkatnya nilai prestasi akademik. Senada dari hasil penelitian Aljadef dan Abergel pada tahun 2011, diperoleh kesimpulan teknik *self-monitoring* teruji efektif dapat menurunkan perilaku *off task* siswa di kelas, mencakup (1) siswa dapat mengubah perilaku berbicaranya di kelas, (2) siswa dapat mengontrol perilakunya di kelas, (3) siswa dapat mengelola diri kegiatan belajarnya di kelas, mencakup mencatat, bertanya, dan mendengarkan penjelasan guru (Wahyuningsih, 2014:10). Dari hasil penelitian ini, diperoleh temuan bahwa dalam usaha meningkatkan motivasi berprestasi pada diri siswa yang rendah, konseling kelompok teknik *self-monitoring* dapat dijadikan sebagai layanan kuratif dalam mengatasi permasalahan belajar siswa.

Perbedaan Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa SMA Melalui Konseling Teknik *Self-Instruction* dan *Self-Monitoring*

Merajut dari hasil pengujian hipotesis pada kelompok eksperimen I dan II, diperoleh hasil temuan bahwa tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara intervensi konseling kelompok teknik *self-instruction* dan *self-monitoring* dalam meningkatkan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa SMA. Hasil ini menunjukkan pengaruh kedua jenis intervensi tersebut tidak memiliki perbedaan secara signifikan (perbandingan nilai signifikansi sedikit/kecil) dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Tidak adanya perbedaan secara signifikan antara kedua intervensi tersebut dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* dimana menunjukkan bahwa, nilai rata-rata dari kedua intervensi tersebut tidak terdapat perbedaan secara signifikan. Rangkuman nilai rata-rata kedua jenis intervensi dapat disajikan pada gambar 13.



Gambar 3. Grafik Nilai Rata-rata Tingkat Motivasi Berprestasi pada Kelompok Eksperimen I dan II Sebelum dan Sesudah diberi Intervensi

Pada gambar 3 menunjukkan hasil *pretest* diperoleh nilai rata-rata tingkat motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen I (konseling teknik *self-instruction*) sebesar 1,939 dan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen II (konseling teknik *self-monitoring*) sebesar 1,945. Kemudian nilai rata-rata hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata tingkat motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen I (konseling kelompok teknik *self-instruction*) sebesar 3,12 dan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen II (konseling kelompok teknik *self-monitoring*) sebesar 3,106. Hasil ini menunjukkan bahwa, tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara intervensi konseling kelompok teknik *self-instruction* dengan *self-monitoring* terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada siswa SMA, hal ini berarti kedua intervensi tersebut memiliki taraf signifikansi sama (tidak signifikan).

Tidak adanya perbedaan secara signifikan dari kedua intervensi tersebut dapat ditengarai bahwa *framework* konseling teknik *self-instruction* dan *self-monitoring* merupakan intervensi berbasis pendekatan *cognitive behavior*. Intervensi ini lebih menekankan afeksi dan perilaku sebagian besar merupakan produk kognisi, melalui pendekatan *cognitive* dan *behavior* dapat membawa perubahan pada pemikiran, perasaan, dan perilaku (Kendall; disadur dari Stallard, 2004). Dengan demikian dalam usaha meningkatkan motivasi berprestasi pada diri, siswa akan merestruksasikan pada metakognitifnya melalui pembelajaran baru. Hal ini sebagaimana dibenarkan Abdallah (2015:561) mengemukakan, peran motivasi berprestasi memiliki hubungan dengan

metakognitif diri, dimana menunjukkan siswa dengan prestasi akademik yang tinggi akan menunjukkan tingkat kesadaran metakognitif yang tinggi pula. Berdasarkan temuan penelitian, diperoleh hasil bahwa penggunaan dari konseling teknik *self-instruction* dan *self-monitoring* sama-sama memiliki signifikansi dan tidak terdapat perbedaan secara nyata terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada siswa, sehingga kedua jenis intervensi tersebut dapat dijadikan sebagai alternatif dalam menangani masalah siswa di dalam belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian, diperoleh simpulan penelitian bahwa (1) terdapat peningkatan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa SMA setelah diberi intervensi konseling kelompok teknik *self-instruction*. Peningkatan dapat dilihat dimana hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan motivasi berprestasi pada subjek penelitian kelompok eksperimen I setelah diberi intervensi. (2) Terdapat peningkatan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa SMA setelah diberi intervensi konseling kelompok teknik *self-monitoring*. Peningkatan dapat dilihat dimana hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan motivasi berprestasi pada subjek penelitian kelompok eksperimen II setelah diberi intervensi. (3) Tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara intervensi konseling kelompok teknik *self-instruction* dan *self-monitoring* dalam meningkatkan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa SMA. Tidak adanya perbedaan dari kedua jenis intervensi tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata dimana menunjukkan tidak terdapat perbedaan secara signifikan.

Merajut dari simpulan penelitian, beberapa saran penelitian yang dapat diberikan sebagai berikut. *Pertama*, hendaklah konselor sekolah/guru pembimbing dapat memerhatikan dan mengidentifikasi masalah kebutuhan belajar siswa, yaitu dengan melakukan *needs assessment* tentang kebutuhan belajar siswa. *Kedua*, konselor sekolah/guru pembimbing dapat memberikan layanan yang bersifat *preventive*, hal ini dimaksudkan untuk mengantisipasi dan mencegah terjadinya permasalahan belajar siswa seperti masalah rendahnya motivasi berprestasi pada siswa. *Ketiga*, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan hasil temuan penelitian ini dan dapat meneliti faktor-faktor yang memengaruhi motivasi berprestasi siswa di dalam belajar, seperti gaya belajar, pola asuh orangtua, peran jenis kelamin, dan gaya mengajar guru maupun guru pembimbing (konselor).

DAFTAR RUJUKAN

- Abdellah, R. (2015). Metacognitive Awareness and it's Relation to Academic Achievement and Teaching Performance of Pre-service Female Teachers in Ajman University in UAE. *Journal of Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 560—567. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.707>.
- Awan, R. U. N., Noreen, G., & Naz, A. (2011). A Study of Relationship between Achievement Motivation, Self Concept and Achievement in English and Mathematics at Secondary Level. *International Journal Education Studies*, 4(3), 1913—9020. DOI: 10.5539/ies.v4n3p72.
- Bakar, K.A., Tarmizi, R.A., Mahyuddin, R. Elias, H., Luan, W.S., & Ayub, A. F. M. (2010). Relationships Between University Students' Achievement Motivation, Attitude and Academic Performance in Malaysia. *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4906—4910. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.793>.
- Borg, R. E., & Gall, D. M. (2003). *Educational Research: An Introduction, Seventh Edition*. New York: Longman.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education. Sixth edition*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Corey, G. (2012). *Theory dan Practice of Group Counseling. (Eighth Edition)*. USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Cormier, S., Nurius, P., & Obsborn, C. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpes: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. USA: Brooks/Cole.
- Fajarwati, R. (2015). *Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Pertama*. (Tesis tidak diterbitkan). Pasacsarjana Universitas Negeri Malang, Malang.
- Fatimah, F. N. & Setiawati, D. (2013). Penerapan Teknik *Self-instruction* untuk Megurangi Perilaku *Off Task* Siswa kelas X di SMKN 12 Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 4(1), 259—265. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/issue/view/365>.
- Lestari, L. P. S. (2013). *Keefektifan Pelatihan Metode Self-instruction untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMA*. (Tesis tidak diterbitkan). Pascasarjana Universitas Negeri Malang, Malang.
- Innayah, N. (2013). Motivasi Berprestasi dan Self-regulated Learning. *Jurnal Online Psikologi*, 1(2). Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jop/article/view/1650/1746>.
- O'Reilly, M.F., Lancioni, G., Gardiner, M., Tiernan, R., & Lacy, C. (2002). Using a Problem-Solving Approach to Teach Classroom Skills to a Student with Moderate Intellectual Disabilities within Regular Classroom Settings. *International Journal of Disability, Development and Education*, 49(1), 95—104. <https://doi.org/10.1080/10349120120115352>.
- Rumaini. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stress Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37—48. DOI: <https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.37%20-%2048>.
- Stallard, P. (2004). *Think Good-Feel Good: A Cognitive Behavior Therapy Work-book for Children and Young people*. West Sussex: John Willwy and Sons.

- Tucker, C. M., Zayco, R. A., & Herman, K. C. (2002). Teacher and Child Variables as Predictors of Academic Engagement Among Low-income African American Children. *Journal Psychology in the Schools*, 39(4), 477—488. <https://doi.org/10.1002/pits.10038>.
- Westbrook, D., Kennerly., & Kirk, J. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavior Therapy: Skills and Application*. Los Angeles: Sage Piblication.
- Wiyono, B. D. (2013). *Keefektifan Konseling Kelompok Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMK*. (Tesis tidak diterbitkan). Pascasarjana Universitas Negeri Malang, Malang.
- Zyromski, B., & Joshep, A. E. (2008). *Utilizing Cognitive Behavioral Intervention to Positivelly Impact Academic Achievement in Middle School Student*. Southern: Illinois University Carbondale.