

**PENGARUH PENGELOLAAN DIRI TERHADAP MINAT BELAJAR  
SISWA KELAS XI SMK DARUL HIKMAH SUMBERSARI  
TAHUN AJARAN 2017/ 2018**

**Akhmad Rifqi Azis**

**Hisbiyatul Hasanah**

**Afify Aisyatul Wardah**

**Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Jember**

**ABSTRAK:** Pengelolaan diri merupakan layanan kemampuan individu dalam mengatur dan mencegah dirinya melalui kebiasaan perilaku yang lebih baik dari sebelumnya yang dapat mempengaruhi minat belajar siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui adanya pengaruh pengelolaan diri terhadap peningkatan minat belajar siswa XI SMK Darul Hikmah Summersari Tahun Ajaran 2017/2018. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif (kausal). Metode penentuan daerah penelitian menggunakan metode *Purposive Sampling Area* dengan pertimbangan tertentu yaitu SMK Darul Hikmah Jember. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa menggunakan metode *Sampling Kuota*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi tidak terstruktur, dokumentasi dan angket. Untuk pengumpulan data yang utama menggunakan rumus korelasi *Product Moment*. Dengan bantuan SPSS v.17. Hasil data yang di peroleh melalui perhitungan SPSS dapat diketahui korelasi antara pengelolaan diri dan minat belajar siswa kelas XI SMK Darul Hikmah Jember diperoleh angka 0,597 hal ini berarti 59,7% data keduanya berpengaruh. Koefisien korelasi signifikan dengan tanda \*\* yaitu tingkat kepercayaan sebesar 99%. Berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis, diperoleh data bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh pengelolaan diri terhadap minat belajar siswa . Berarti dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara pengelolaan diri terhadap minat belajar siswa kelas XI di SMK Darul Hikmah Summersari tahun ajaran 2017/2018. Hal ini dapat dilihat pada hasil perhitungan angket pada perhitungan SPSS V.17.

**Kata Kunci:** *Pengelolaan Diri, Minat Belajar*

## PENDAHULUAN

Setiap siswa menginginkan bahwa dirinya dapat berprestasi dengan baik atau dengan kata lain bahwa hasil belajarnya dapat tercapai secara maksimal. Akan tetapi, untuk mewujudkan itu semua tidak mudah karena ada beberapa faktor-faktor untuk mencapai itu semua. Belajar bukanlah usaha ringan, melainkan suatu usaha yang rajin, tekun dan terus menerus semuanya itu memerlukan suatu usaha dan energi. Setiap siswa memiliki kebiasaan belajar sendiri-sendiri (Yeti, 2011:3). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) terus menggenjot minat baca masyarakat khususnya peserta didik. Berdasarkan survei UNESCO minat baca masyarakat Indonesia baru 0,001 persen. Artinya, dalam seribu masyarakat hanya ada satu masyarakat yang memiliki minat baca ([gobekasi.pojoksatu.id/2016/05/19](http://gobekasi.pojoksatu.id/2016/05/19)). Menurut Ulfa (2014:2) rendahnya prestasi belajar siswa semata-mata tidak hanya disebabkan oleh rendahnya inteligensi siswa. Walaupun memiliki rencana belajar yang baik, namun hal itu akan tinggal rencana jika tidak dilakukan dengan baik. Sikap malas belajar, menunda-nunda pekerjaan rumah, dan akhirnya menyontek juga merupakan salah satu ciri orang yang tidak memiliki minat belajar. Beberapa sekolah menengah pertama sering terlihat minat belajarnya menurun seperti pengaruh gadget yang sangat luas.

Masa remaja merupakan masa belajar di sekolah. Selama menghabiskan waktu di sekolah, remaja sedang mengisi waktu dengan kegiatan positif. Namun pada kenyataannya, waktu luang di luar jam sekolah justru lebih banyak dibandingkan dengan jam sekolah. Hal tersebut memberi peluang kepada remaja salah bergaul dan melakukan kegiatan-kegiatan negatif sehingga terjebak pada kenakalan remaja (Retno, 2010:4). Pengisian waktu luang dengan baik serta cara yang sesuai dengan umur remaja, masih merupakan masalah bagi kebanyakan remaja. Kebosanan dan segan untuk melakukan apa saja merupakan fenomena yang sering kita jumpai (Monks, 2002:285). Siswa kelas XI SMK sudah memasuki masa remaja. Seperti yang dikemukakan oleh Myers (dalam Desmita 2008:194) bahwa “ketika kemampuan kognitif mereka mencapai kematangan, kebanyakan anak remaja mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat mereka, orang tua mereka, dan bahkan terhadap kekurangan diri mereka sendiri”. Berdasarkan pendapat tersebut, bahwa melakukan kritikan terhadap diri sendiri mencerminkan seorang siswa kelas XI seharusnya sudah bisa mengatur atau mengelola waktu diri sendiri, memilih mana yang baik dan mana yang buruk untuk dirinya sendiri.

Minat belajar adalah kecintaan individu pada suatu obyek untuk dapat memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga ia akan tekun untuk melaksanakannya karna dilakukan atas kesadaran dari dalam dirinya tanpa paksaan dari pihak lain (Sukayasa dkk, 2014:4). Namun, pada fenomena yang ada di SMK, menunjukkan minat belajar yang di miliki sangat rendah. Diantaranya adalah banyak siswa yang datang terlambat ke dalam kelas, tidak mengerjakan PR atau mengerjakan PR di sekolah, tidak siap untuk ulangan, berbicara sendiri dengan temannya saat guru menerangkan, lebih memilih tidur dari

pada memperhatikan guru, kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar, dan kurang mempunyai minat dan komitmen dalam belajar (repository@UPI, 2016:2)

Anak dapat belajar bersikap sadar diri terhadap minat belajarnya itu bisa diperoleh dari hasil interaksi dengan orang tua (pendidikan keluarga), guru dan teman sebayanya (pendidikan di sekolah), serta dengan masyarakat (pendidikan di masyarakat). Pendidikan pertama yang dapat membentuk pendidikan anak adalah pendidikan dari keluarga karena anak pertamakali tumbuh dan berkembang di lingkungan keluarga. Dalam pendekatan behavioral terdapat beberapa teknik khusus, antara lain yaitu: penguatan positif, kartu berharga, pembentukan, kontrak perilaku, penokohan, pengelolaan diri, penghapusan, pembanjaran, penjenahan, hukuman, dan disensitisasi sistematis (Komalasari 2011:182)

Dari beberapa konseling behavioral di atas, salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti yaitu Pengelolaan Diri. Pengelolaan diri merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan mengubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru (Mappiare 2006:297). Rendahnya prestasi belajar siswa semata-mata tidak hanya disebabkan oleh rendahnya inteligensi siswa. Walaupun memiliki rencana belajar yang baik, namun hal itu akan tinggal rencana jika tidak dilakukan dengan baik. Sikap malas belajar, menunda-nunda pekerjaan rumah, dan akhirnya menyontek juga merupakan salah satu ciri orang yang tidak bertanggung jawab terhadap belajar.

Anak diharapkan dapat berusaha mandiri dalam menyelesaikan tugas-tugas disekolahnya tanpa bergantung dengan bantuan orang lain misalnya dalam menyelesaikan PR tidak lagi menyontek temannya, karena ia sadar akan tanggung jawabnya sebagai siswa adalah belajar dan mengerjakan tugas-tugas itu dengan baik. Pendidikan sebagai proses pendewasaan diri juga bertujuan agar siswa dapat berpikir secara matang dan dewasa dengan kata lain adanya perubahan sikap yang lebih baik, bisa mengatur dirinya sendiri, adanya sikap tanggung jawab akan kewajiban yang harus ia lakukan sebagai siswa yaitu belajar, dan berani menerima resiko dan sanksi apapun bila ia melanggar suatu aturan dan norma tertentu. Berdasarkan hasil observasi kelas XI SMK Darul Hikmah Summersari, minat belajar pada siswa-siswi menurun karena sering bermain *handphone*, tidak mengerjakan PR dan sering keluar saat guru menerangkan sehingga prestasi akademik siswa menurun. Kebiasaan siswa yang malas belajar mengakibatkan siswa mengambil jalan dengan cara mencontek saat ujian sedangkan mencontek tidak diperbolehkan walaupun ada beberapa guru yang memperbolehkan mencontek saat ujian.

Dari permasalahan diatas peneliti ingin membuktikan secara langsung dengan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pengelolaan Diri Terhadap Peningkatan Minat Belajar Siswa Kelas XI SMK Darul Hikmah Jember Tahun Ajaran 2017/2018”.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Tinjauan Teoritis Pengelolaan Diri**

#### **1. Konsep Dasar**

Menurut Gunarsa (2004:223) mengemukakan bahwa “pengelolaan diri adalah prosedur dimana konseli menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh”. Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali. Sedangkan menurut Nursalim (2013:149) bahwa pengelolaan diri adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konselilah yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sinilah konseli mendapat suatu ketrampilan untuk mengurus diri.

Menurut Soekadji (Nursalim 2013:150) ialah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan program tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Menurut Cormier (dalam Nelson dkk, 2011:476), strategi pengelolaan diri dapat melibatkan membantu konseli untuk dapat mengamati perilakunya, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan *graded steps* (langkah langkah yang diberi nilai) untuk mencapai tujuannya, dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensinya. Dari teori tersebut, konselor perlu membantu konseli dalam merancang program, konselor harus bisa membantu konseli agar bisa mempersepsi bahwa dirinyalah yang telah memilih tujuan dan konseli harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas- tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan.

Dari pemaparan berbagai pendapat tentang pengelolaan diri di atas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri adalah kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik.

#### **2. Tujuan**

Sukadji (dalam Komalasari 2011:181) tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri antara lain yaitu:

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.

- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c. Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli sedang menulis skripsi.

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konselipun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling berakhir diharapkan siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan; dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan; dapat mempertahankan keterampilannya sampai diluar sesi konseling; serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat. Jadi, tujuan dari pengelolaan diri ini adalah upaya siswa untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

### 3. Manfaat

Menurut Sukadji, penerapan pengelolaan diri, keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Komalasari, 2011:181). Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja (Komalasari, 2011:181).

### 4. Faktor-faktor Keefektifan dalam Pelaksanaan Pengelolaan Diri

Setiap konseli pasti mempunyai harapan-harapan agar tujuannya tercapai dalam konseling, begitu juga konselor juga berusaha untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan konseling. Cormier ( dalam Hartono, dkk 2012:126) menyatakan bahwa agar pelaksanaan strategi pengelolaan diri dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. adanya kombinasi beberapa strategi konseling dimana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu;
- b. konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu;
- c. bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi;
- d. gunakan pengelolaan diri secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu; dan
- e. adanya dukungan eksternal/lingkungan.

## 5. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri

Dalam strategi pengelolaan diri (*self-management*) meliputi pemantauan diri, penguasaan terhadap rangsangan dan ganjar diri (Nursalim, 2013:149).

### a. Pemantauan Diri

Pemantauan diri, merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk asesmen masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal konseli mengenai perilaku masalahnya. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi. Snyder dkk (1986) menegaskan bahwa pemantauan diri merupakan tahap pertama dan utama dalam langkah perubahan diri. Pemantauan diribiasanya digunakan konseli untuk mengumpulkan *base line* data dalam suatu proses *treatment*. Konseli harus mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi perubahan diri, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang tengah berlangsung sebelum melakukan tindakan. Pada tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, antecedent perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu sering terjadi.

Pemantauan diri juga sangat berguna untuk evaluasi. Ketika konseli melakukan pemantauan diri tentang perilaku sasaran sebelum dan selama program perlakuan (Comenero, 1988:196). Para peneliti telah membuktikan bahwa pemantauan diri juga dapat menghasilkan perubahan, ketika konseli mengumpulkan data tentang dirinya, data tersebut dapat mempengaruhi perilakunya lebih lanjut. Cormier dkk (1986:524) menyatakan "Bagaimana proses perubahan itu tentunya sulit untuk diamati. Paling jauh hanya dapat mengatakan bahwa proses kognitif konseli selama melakukan kegiatan pemantauan diri telah bekerja dan mengarahkan kepada suatu perubahan perilaku setelah konseli memperoleh pemahaman diri. Untuk mengetahui adanya perubahan itu dapat dilihat dari hasil akhir setelah konseli melakukan pantau diri. Dalam pelaksanaannya, pemantauan diri dilakukan melalui enam tahapan (Thorensen dkk, 1974:43-44) yaitu:

- 1) Menjelaskan rasional pemantauan diri

- 2) Mendiskriminasi respons
- 3) Mencatat respons
- 4) Memetakan respons
- 5) Menayangkan data
- 6) Analisis data

Pada langkah menjelaskan rasional pemantauan diri ini, konselor menjelaskan rasional pemantauan diri kepada konseli. Sebelum menggunakan teknik ini, konseli harus memahami apakah teknik pemantauan diri yang hendak digunakan itu dan bagaimana teknik itu akan dapat membantu konseli memecahkan masalahnya. Singkatnya, pada langkah ini konselor menjelaskan tujuan dan gambaran prosedur pemantauan diri secara garis besar. Mendiskriminasi respons, ketika konseli melakukan pemantauan diri diperlukan adanya pengamatan atau pendiskriminasi respons. Kapan pun diskriminasi respons itu terjadi konseli harus mampu mengidentifikasi ada atau tidaknya perilaku baik yang tersamar maupun yang tampak jelas. Mendiskriminasi respons mencakup pemberian bantuan kepada konseli untuk mengidentifikasi tentang apa yang seharusnya dipantau. Untuk memutuskan apa yang harus dipantau ini seringkali konseli memerlukan bantuan konselor.

Penting bagi konseli untuk dapat mengidentifikasi tipe-tipe respons yang harus dipantau sebab terdapat beberapa bukti penelitian yang menunjukkan bahwa tipe respons yang perlu dipantau mempengaruhi hasil pemantauan diri (McFall dkk, 1977). Termasuk dalam langkah ini adalah membedakan valensi respons sasaran antara yang positif dan negatif. Pemantauan terhadap respons positif dapat meningkatkan perilaku, sedangkan pemantauan terhadap respons negatif dapat mengurangi perilaku. Yang perlu diperhatikan juga adalah perlunya pembatasan respons. Mencatat respons, setelah konseli belajar mendiskriminasi respons, konselor menjelaskan dan memberi contoh tentang metode yang digunakan untuk mencatat respons yang diamati. Sebagian besar konseli kemungkinan belum pernah mencatat perilakunya secara sistematis. Pencatatan secara sistematis sangat penting bagi keberhasilan pemantauan diri. Oleh sebab itu, suatu keharusan bagi konseli untuk memahami dan menyadari akan pentingnya pencatatan respons. Dengan demikian, konseli memerlukan penjelasan dan contoh-contoh dari konselor tentang waktu mencatat, cara mencatat, dan alat atau format untuk mencatatnya. Berkaitan dengan waktu mencatat respons, menurut Kanfer (1980:239), ada dua waktu pencatatan respons yaitu:

- 1) Pemantauan praperilaku yakni konseli mencatat intensi atau urgensi perilaku sebelum melakukan perilaku sasaran.
- 2) Pemantauan pascaperilaku yakni konseli mencatat setelah melakukan perilaku sasaran yang diinginkan.

Masih dalam kaitannya dengan pencatatan respons ini, Cormier dkk (1985:528) memberikan tiga rambu-rambu, yaitu:

- 1) Jika konseli ingin menggunakan pencatatan respons itu untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan maka pemantauan praperilaku lebih efektif. Sebaliknya, jika digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan maka pemantauan pascaperilaku akan lebih efektif.
- 2) Konseli harus mencatat perilaku yang diinginkan itu sebagaimana adanya dan segera setelah perilaku itu terjadi.
- 3) Konseli harus didorong untuk mencatat respons sebelum perhatiannya teralihkan oleh situasi atau respons-respons lain yang menyainginya.

Dalam kaitannya dengan metode pencatatan respons, Ciminero dkk (1977:198) menyarankan agar metode pencatatan itu harus mudah dilakukan oleh konseli, dapat menghasilkan sampel yang representatif tentang perilaku sasaran, dan sensitif terhadap perubahan-perubahan perilaku sasaran. Adapun Cormier dan Cormier dkk (1985:528) menyarankan metode pencatatan respons itu dari aspek aspek frekuensi, latensi, durasi, atau intensitas. Pemilihan terhadap salah satu aspek ini sangat tergantung pada tipe respons sasaran dan frekuensi kejadiannya. Sedangkan Watson dkk (1981) menyarankan agar mencatat frekuensi respons sasaran karena ini akan lebih jelas dan mudah. Penggunaan durasi respons sasaran manakala pencatatan dilakukan untuk mengetahui dinamika respons itu dalam jangka waktu yang lama.

b. Penguasaan Terhadap Rangsangan

Penguasaan terhadap rangsangan Kanfer (1980:361) mendefinisikan kendali stimulus sebagai pengatur kondisi lingkungan yang telah ditentukan yang membuat tidak mungkin atau tidak menguntungkan bagi perilaku yang tidak diinginkan terjadi. Kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*ques*) atau anteseden atas respons tertentu. Sebagaimana dijelaskan dalam model perilaku ABC (*aqtesedent, behavior, consequence*), tingkah laku seringkali dibimbing oleh sesuatu yang mendahului (*antesedent*) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*Consequence*). *Antesedent* atau konsekuensi itu dapat bersifat internal atau eksternal, misalnya saja, *antesedent* dapat berupa suatu situasi, emosi, kognisi, atau suatu instruksi tersamar maupun terang-terangan.

Manakala *antesedent* secara konsisten dihubungkan dengan perilaku yang diberikan dukungan dalam kemunculannya (bukan dalam ketidakhadirannya), akan dapat mengendalikan perilaku tersebut. Jika anteseden merupakan stimulus bagi perilaku tertentu, maka dapat menjadi kendali stimulus. Artinya, respons yang diharapkan dapat muncul jika *antesedent* tertentu dihadirkan. Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Untuk mengurangi perilaku tertentu, isyarat khusus yang merupakan *antesedent* bagi perilaku tertentu harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan tempat kejadiannya. Cormier dkk (1985: 534) mengemukakan secara rinci prinsip-prinsip pengubahan perilaku dengan menggunakan kendali

stimulus dalam rangka mengurangi perilaku yang tidak diinginkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Prinsip-prinsip mengurangi perilaku yang tidak diinginkan adalah:

- 1) Penataan awal atau mengubah *ques* yang berhubungan dengan tempat perilaku, yang terdiri atas: a) penataan awal *ques* yang menyebabkan sulitnya perilaku tertentu dilaksanakan dan b) pengaturan awal *ques* supaya dapat dikendalikan oleh orang lain.
- 2) Mengubah waktu atau sekuensi antara *antesedents* dan *ques* dengan perilaku hasil, yang terdiri atas: a) menghentikan sekuensi, b) mengubah sekuensi, dan c) dan menciptakan hambatan-hambatan ke dalam sekuensi.

Adapun prinsip-prinsip meningkatkan perilaku yang diinginkan adalah:

- 1) Mencari *ques* dengan sengaja untuk memunculkan perilaku yang diinginkan.
- 2) Mengonsentrasikan pada perilaku tertentu ketika berada dalam situasinya.
- 3) Secara berangsur-angsur menampilkan perilaku pada situasi lain.
- 4) Meningkatkan kehadiran cues dari orang lain dan yang dihadirkan sendiri yang dapat membantu memunculkan perilaku yang diinginkan.

Kendali stimulus memiliki kelebihan untuk mengubah perilaku. Kanfer (1980:361) mengatakan salah satu keuntungan dari pengendalian stimulus adalah bahwa hanya sedikit langkah awal yang diprakarsai sendiri yang diperlukan untuk memicu perubahan lingkungan yang mempengaruhi respons yang diinginkan atau tidak diinginkan. Namun, menurut Cormier dkk (1985:538), kendali stimulus saja biasanya masih belum cukup untuk mengubah perilaku tanpa didukung oleh teknik yang lain metode pengendalian stimulus seringkali tidak cukup untuk memodifikasi perilaku tanpa dukungan strategi lain. Demikian juga Mahoney dkk (1974:46) juga mengatakan: Metode stimulus-kontrol biasanya tidak cukup untuk perubahan diri jangka panjang kecuali jika disertai metode manajemen mandiri lainnya yang mengendalikan konsekuensi dari perilaku target. Sehubungan dengan ini, Cormier dkk (1985:238) menyarankan agar teknik kendali-stimulus dikombinasikan dengan pantau diri atau ganjar diri.

c. Ganjar Diri

Ganjar diri, digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Bandura (1986:87) mengatakan orang-orang khas menetapkan standar perilaku dan perilaku tertentu untuk memberi penghargaan atau konsekuensi hukuman tergantung pada apakah kinerja mereka tidak sesuai, sesuai, atau melebihi tuntutan yang ditentukan sendiri. Dengan demikian, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya ganjar diri dapat dilakukan dalam konseling. Ganjar diri

melibatkan penentuan dan pengadministrasian sendiri suatu ganjaran. Ganjar diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi yang mendasari teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjar diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain ganjaran yang dihadirkan sendiri, sebagaimana ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsinya yang mendesak perilaku sasaran.

Yang dikatakan sebagai suatu pengganjar (dari dalam maupun dari luar) adalah sesuatu yang apabila diadministrasikan mengikuti suatu perilaku sasaran, cenderung dapat melestarikan atau meningkatkan peluang perilaku sasaran itu di masa mendatang. Suatu kelebihan ganjar-diri dibandingkan dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, menurut Cormier dkk (1985:539), adalah bahwa dengan ganjar-diri seseorang dapat menggunakan dan menerapkannya secara mandiri. Ganjar diri dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori: positif dan negatif. Dalam ganjar diri positif, seseorang menghadirkan suatu stimulus positif ke dalam dirinya sendiri setelah berusaha melakukan suatu perilaku tertentu. Misalnya, menghadahi diri setelah berhasil menyelesaikan suatu masalah yang panjang dan sulit. Ganjar diri negatif melibatkan penghilangan stimulus negatif setelah melakukan suatu perilaku sasaran. Contohnya, membuang gambar-gambar di kamar yang mengganggu konsentrasi setelah dapat menyelesaikan suatu tugas rumah.

Dari dua bentuk ganjar diri positif dan negatif, menurut Cormier dkk (1985:539) berdasarkan kajian terhadap hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa ganjar-diri positif lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran. Oleh sebab itu, yang lebih dianjurkan adalah penggunaan ganjar-diri positif. Alasannya adalah:

- 1) Sangat sedikit yang dilakukan untuk memvalidasi ganjar diri negatif.
- 2) Sesuai dengan definisinya, ganjar-diri negatif melibatkan kegiatan yang bersifat aversif, yang biasanya kurang menyenangkan bagi orang yang melakukannya.
- 3) Jika diterapkan dalam konseling oleh konselor, maka konseli akan cenderung memilih cepat menghentikan proses konselingnya daripada tetap melanjutkannya.

Ganjar diri melibatkan pembuatan perencanaan oleh konseli tentang ganjaran yang sesuai dan kondisi di mana ganjaran itu akan digunakan. Ganjar diri memiliki empat komponen yaitu: (1) pemilihan ganjaran yang tepat, (2) peluncuran ganjaran, (3) pengaturan waktu ganjaran, dan (4) perencanaan untuk memelihara perubahan-diri. Pemilihan ganjaran yang tepat dalam membantu konseli menggunakan ganjar-diri secara efektif, perencanaan harus dilakukan secara cermat dalam rangka memilih ganjaran yang sesuai bagi konseli dan perilaku sasaran yang diinginkan. Namun, keefektifan penggunaan ganjar-diri agak tergantung pada ketersediaan peristiwa-peristiwa yang benar-benar memberikan dukungan terhadap konseli. Dalam pelaksanaannya konselor

dapat saja membantu konseli memilih ganjar-diri yang tepat; namun, konseli harus memainkan peranan utama dalam menentukan kontingensi-kontingensi tertentu.

Dalam ganjar-diri ada beberapa jenis ganjaran yaitu:

- 1) Ganjaran verbal/symbolik yakni menghadahi-diri dengan mengatakan kepada diri sendiri, misalnya saja dengan mengatakan: "Ternyata saya mampu bekerja dengan baik kalau mau sungguh-sungguh".
- 2) Ganjaran material yakni ganjaran yang tampak nyata, seperti: film, berbelanja, dan sejenisnya.
- 3) Ganjaran imajinal yakni visualisasi tersamar tentang perasaan atau situasi yang dapat menyenangkan atau melakukan prosedur-prosedur lain yang dapat membuat perasaan menjadi nyaman, misalnya: membayangkan diri sendiri sebagai seorang ilmuwan ketika berhasil melakukan suatu percobaan.
- 4) Ganjaran lumrah (*current*) yakni sesuatu menyenangkan yang terjadi secara rutin atau sehari-hari, seperti: makan, ngobrol dengan teman, atau membaca koran.
- 5) Ganjaran potensial yakni sesuatu yang bakal menjadisesuatu yang baru atau lain dari biasanya manakala sesuatu itu terjadi, misalnya: membeli barang yang lebih bagus dari pada biasanya ketika dapat menyelesaikan tugas rumah dengan baik.

Karena ada beberapa jenis ganjaran dalam memilih ganjar diri yang tepat, konseli harus mempertimbangkan ketersediaan dan keseimbangan berbagai jenis ganjaran itu. Masih dalam kaitannya dengan pemilihan ganjaran, Cormier dkk (1985:453) mengajukan rambu-rambu untuk membantu konseli menentukan beberapa ganjar diri yang dapat digunakan secara efektif: (1) ganjaran hendaknya bersifat individual; (2) hendaknya menggunakan ganjaran yang mudah diperoleh dan nyaman digunakan; (3) menggunakan beberapa ganjaran secara silih-berganti untuk mencegah terjadinya kejenuhan dan hilangnya nilai ganjarannya; (4) memilih tipe-tipe ganjaran yang berbeda (verbal/symbolik, material, imajinal, lumrah, dan potensial); (5) menggunakan ganjaran yang ampuh; (6) menggunakan ganjaran yang tidak menghukum yang lain; dan (7) menyeimbangkan ganjaran dengan perilaku sasaran yang diinginkan. Peluncuran ganjaran melibatkan pengkhususan kondisi dan metode peluncuran ganjar-diri. Menurut Cormier dkk (1985:543) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di sini, yaitu:

- 1) Konseli tidak akan dapat meluncurkan atau mengadministrasikan ganjar- diri tanpa beberapa data dasar. Peluncuran ganjaran-diri tergantung pada pengumpulan data secara sistematis; oleh sebab itu pantau-diri merupakan sesuatu yang esensial sebagai langkah awal.
- 2) Konseli harus menentukan kondisi yang tepat di mana suatu ganjaran akan diluncurkan. Dengan kata lain, konseli harus membuat aturan main sendiri dalam hal itu konseli harus tahu apa dan berapa banyak yang harus dilakukan sebelum mengadministrasikan ganjar diri. Dalam

kaitan ini, kinerja dari setiap sub-tujuan seharusnya diganjar. Menunggu mengganjar setelah keseluruhan tujuan tercapai biasanya justru mengantarkan kepada terlalu banyak tertundanya antara respons dengan ganjaran.

- 3) Konseli harus menunjukkan berapa banyak dan jenis ganjaran apa yang hendak diberikan untuk berbagai unjuk kerja dan tingkatan tujuan. Dalam hal itu, konseli juga harus menspesifikasikan seringnya ganjaran dalam jumlah kecil-kecil untuk tingkatan respons yang berbeda.

Pengaturan waktu ganjar-diri, dalam hal ini konselor juga perlu menjelaskan kepada konseli mengenai pengaturan waktu ganjar diri, kapan seharusnya ganjar diri itu diadministrasikan. Ada tiga aturan dasar yang perlu diperhatikan dalam pengaturan waktu ganjar-diri yang diajukan oleh Cormier dkk (1985:543) yaitu:

- 1) Ganjar diri diadministrasikan setelah perilaku sasaran diberikan petunjuk pekerjaan, bukan sebelumnya;
- 2) Ganjar diri harus diadministrasikan segera setelah perilaku sasaran diunjuk kerjakan karena jika menundanya dapat menyebabkan ketidakefektifan ganjar diri;
- 3) Ganjar diri harus mengikuti unjuk kerja aktual, bukan janji untuk mengunjuk kerjakan.

Perencanaan untuk memelihara perubahan diri ini memerlukan dukungan lingkungan agar dapat memelihara perubahandalam jangka waktu yang lama. Ada dua cara yang diajukan oleh Cormier dkk (1985:543) agar dapat merencanakan pemeliharaan perubahan diri: pertama, konselor dapat mendorong konseli untuk memperoleh bantuan dari orang lain dalam melakukan ganjar-diri; orang lain dapat berbagi untuk menyalurkan beberapa ganjarannya. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli yang memperoleh dukungan dari orang lain akhirnya bisa lebih memperoleh manfaat dari ganjar-diri. Kedua, konseli harus merencanakan untuk mengulas dan meninjau kembali bersama-sama dengan konselor data yang telah dikumpulkan selama ganjar-diri. Berdasarkan hasil pengulasan dan peninjauan kembali itu dapat memberikan kesempatan bagi konselor untuk memberikan dukungan dan membantu konseli untuk melakukan revisi-revisi yang diperlukan dalam penggunaan ganjar diri. Jones dkk, (1977:159) mengatakan harapan konselor dan persetujuan untuk kemajuan konseli dapat menambah keseluruhan efek dari strategi penghargaan mandiri.

## **Tinjauan Teoritis Minat Belajar**

### **1. Pengertian Minat**

Sebelum kita mengetahui minat belajar maka kita harus mengetahui pengertian minat dan belajar. Kata minat secara etimologi berasal dari bahasa inggris *interest* yang berarti kesukaan, perhatian (kecenderungan hati pada sesuatu), keinginan. Jadi, dalam proses belajar siswa harus mempunyai minat

atau kesukaan untuk mengikuti kegiatan belajar yang berlangsung, karena dengan adanya minat akan mendorong siswa untuk menunjukkan perhatian, aktivitasnya dan partisipasinya dalam mengikuti belajar yang berlangsung. Menurut Ahmadi (2009:148) minat adalah sikap jiwa orang seorang termasuk ketiga fungsi jiwanya (kognisi, konasi, dan emosi), yang tertuju pada sesuatu dan dalam hubungan itu unsur perasaan yang kuat. Menurut Slameto (2003:180), minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Sedangkan menurut Djaali (2008:121) minat adalah rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Sedangkan menurut Crow (dalam Djaali 2008:121) mengatakan bahwa minat berhubungan dengan gaya gerak yang mendorong seseorang untuk menghadapi atau berurusan dengan orang, benda, kegiatan, pengalaman yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri. Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian minat adalah rasa ketertarikan, perhatian, keinginan lebih yang dimiliki seseorang terhadap suatu hal, tanpa ada dorongan.

## **2. Pengertian Belajar**

Skinner (dalam Walgito 2010:184) memberikan definisi belajar Belajar adalah proses adaptasi perilaku progresif. Sedangkan menurut Walgito (2010:185) belajar merupakan perubahan perilaku yang mengakibatkan adanya perubahan perilaku (*change in behavior or performance*). Menurut Whittaker (dalam Djamarah, 2011:12) merumuskan bahwa belajar sebagai proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Demikian pula menurut Djamarah (2011:13) belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor. Demikian pula menurut Khodijah (2014:50) belajar adalah sebuah proses yang memungkinkan seseorang memperoleh dan membentuk kompetensi, ketrampilan, dan sikap yang baru melibatkan proses-proses mental internal yang mengakibatkan perubahan perilaku dan sifatnya relative permanen. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian belajar adalah perubahan dalam diri pelajarannya yang berupa, pengetahuan, ketrampilan dan tingkah laku akibat dari interaksi dengan lingkungannya.

## **3. Prinsip-Prinsip Belajar**

Menurut Suhana (2014:15) prinsip-prinsip belajar sebagai kegiatan yang sistematis dan kontinyu memiliki prinsip-prinsip dasar sebagai berikut:

- a. Belajar berlangsung seumur hidup
- b. Proses belajar adalah kompleks namun terorganisir
- c. Belajar berlangsung dari yang sederhana menuju yang kompleks
- d. Belajar dari mulai yang factual menuju konseptual
- e. Belajar mulai dari yang konkrit menuju abstrak
- f. Belajar merupakan bagian dari perkembangan
- g. Keberhasilan belajar dipengaruhi beberapa faktor
- h. Belajar mencakup semua aspek kehidupan yang penuh makna

- i. Kegiatan belajar berlangsung pada setiap tempat dan waktu
- j. Belajar berlangsung dengan guru ataupun tanpa guru
- k. Belajar yang berencana
- l. Dalam belajar dapat terjadi hambatan-hambatan lingkungan internal
- m. Kegiatan-kegiatan belajar tertentu diperlukan adanya bimbingan dari orang lain

#### **4. Pengertian Minat Belajar**

Minat merupakan rasa ketertarikan, perhatian, keinginan lebih yang dimiliki seseorang terhadap suatu hal, tanpa ada dorongan. Minat tersebut akan menetap dan berkembang pada dirinya untuk memperoleh dukungan dari lingkungannya yang berupa pengalaman. Pengalaman akan diperoleh dengan mengadakan interaksi dengan dunia luar, baik melalui latihan maupun belajar. Dan faktor yang menimbulkan minat belajar dalam hal ini adalah dorongan dari dalam individu. Dorongan motif sosial dan dorongan emosional. Dengan demikian disimpulkan bahwa pengertian minat belajar adalah kecenderungan individu untuk memiliki rasa senang tanpa ada paksaan sehingga dapat menyebabkan perubahan pengetahuan, ketrampilan dan tingkah laku.

#### **5. Ciri-Ciri Minat Belajar**

Dalam minat belajar memiliki beberapa ciri-ciri. Menurut Elizabeth Hurlock (dalam Susanto, 2013:62) menyebutkan ada tujuh ciri minat belajar sebagai berikut:

- a. Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental
- b. Minat tergantung pada kegiatan belajar
- c. Perkembangan minat mungkin terbatas
- d. Minat tergantung pada kesempatan belajar
- e. Minat dipengaruhi oleh budaya
- f. Minat berbobot emosional
- g. Minat berbobot egoisentris, artinya jika seseorang senang terhadap sesuatu, maka akan timbul hasrat untuk memilikinya.

Menurut Slameto (2003:57) siswa yang berminat dalam belajar adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang sesuatu yang dipelajari secara terus-menerus.
- b. Ada rasa suka dan senang terhadap sesuatu yang diminatinya.
- c. Memperoleh sesuatu kebanggaan dan kepuasan pada suatu yang diminati.
- d. Lebih menyukai hal yang lebih menjadi minatnya daripada hal yang lainnya.
- e. Dimanifestasikan melalui partisipasi pada aktivitas dan kegiatan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri minat belajar adalah memiliki kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang sesuatu secara terus menerus, memperoleh kebanggaan dan kepuasan terhadap hal yang diminati, berpartisipasi pada pembelajaran, dan minat belajar dipengaruhi oleh budaya. Ketika siswa ada minat dalam

belajar maka siswa akan senantiasa aktif berpartisipasi dalam pembelajaran dan akan memberikan prestasi yang baik dalam pencapaian prestasi belajar.

#### **6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar Siswa**

Dalam pengertian sederhana, minat adalah keinginan terhadap sesuatu tanpa ada paksaan. Dalam minat belajar seorang siswa memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar yang berbeda-beda, menurut Syah (2003:132) membedakannya menjadi tiga macam, yaitu:

##### **a. Faktor internal**

Adalah faktor dari dalam diri siswa yang meliputi dua aspek, yakni:

##### **1) Aspek Fisiologis**

Kondisi jasmani dan tegangan otot (tonus) yang menandai tingkat kebugaran tubuh siswa, hal ini dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam pembelajaran.

##### **2) Aspek Psikologis**

Aspek psikologis merupakan aspek dari dalam diri siswa yang terdiri dari, intelegensi, bakat siswa, sikap siswa, minat siswa, motivasi siswa.

##### **b. Faktor Eksternal Siswa**

Faktor eksternal terdiri dari dua macam, yaitu faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan nonsosial.

##### **1) Lingkungan Sosial**

Lingkungan sosial terdiri dari sekolah, keluarga, masyarakat dan teman sekelas.

##### **2) Lingkungan Nonsosial**

Lingkungan nonsosial terdiri dari gedung sekolah dan letaknya, faktor materi pelajaran, waktu belajar, keadaan rumah tempat tinggal, alat-alat belajar.

##### **c. Faktor Pendekatan Belajar**

Faktor pendekatan belajar yaitu segala cara atau strategi yang digunakan siswa dalam menunjang keefektifan dan efisiensi proses mempelajari materi tertentu.

#### **7. Indikator Minat Belajar**

Menurut Djamarah (2002:132) indikator minat belajar yaitu rasa suka/senang, pernyataan lebih menyukai, adanya rasa ketertarikan adanya kesadaran untuk belajar tanpa di suruh, berpartisipasi dalam aktivitas belajar, memberikan perhatian. Menurut Slameto (2010:180) beberapa indikator minat belajar yaitu: perasaan senang, keterlibatan siswa, ketertarikan dan perhatian siswa. Dari beberapa definisi yang dikemukakan mengenai indikator minat belajar tersebut diatas, dalam penelitian ini menggunakan indikator minat yaitu:

##### **a. Perasaan Senang**

Apabila seorang siswa memiliki perasaan senang terhadap pelajaran tertentu maka tidak akan ada rasa terpaksa untuk belajar. Contohnya yaitu senang mengikuti pelajaran, tidak ada perasaan bosan, dan hadir saat pelajaran.

- b. Keterlibatan Siswa  
Ketertarikan seseorang akan obyek yang mengakibatkan orang tersebut senang dan tertarik untuk melakukan atau mengerjakan kegiatan dari obyek tersebut. Contoh: aktif dalam diskusi, aktif bertanya, dan aktif menjawab pertanyaan dari guru.
- c. Ketertarikan  
Berhubungan dengan daya dorong siswa terhadap ketertarikan pada sesuatu benda, orang, kegiatan atau bisa berupa pengalaman afektif yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri. Contoh: antusias dalam mengikuti pelajaran, tidak menunda tugas dari guru.
- d. Perhatian Siswa  
Minat dan perhatian merupakan dua hal yang dianggap sama dalam penggunaan sehari-hari, perhatian siswa merupakan konsentrasi siswa terhadap pengamatan dan pengertian, dengan mengesampingkan yang lain. Siswa memiliki minat pada obyek tertentu maka dengan sendirinya akan memperhatikan obyek tersebut. Contoh: mendengarkan penjelasan guru dan mencatat materi.

### **Keterkaitan Pengelolaan Diri Terhadap Peningkatan Minat Belajar Siswa**

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa dalam konseling behavioral peran konselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator dan pemberi dukungan kepada konselinya dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti pengelolaan diri juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling. Seperti yang dikemukakan oleh Cormier (dalam Hartono dkk, 2012:125) menyatakan bahwa “keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang akan dibentuk”. Ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu:

1. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
2. Konseli didorong untuk melakukan introspeksi diri dan mengajari aspek- aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
3. Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
4. Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
5. Konseli belajar teknik self-reinforcement.
6. Konselor bertindak sebagai mentor (dalam Hartono & Soedarmadji, 2012:126).

Terkait dengan penelitian yang dilaksanakan maka peneliti menggunakan Penerapan konseling behavioral dengan pengelolaan diri yang diprediksikan dapat meningkatkan minat belajar siswa. Diprediksikan demikian karena teori dan strategi konseling ini berupaya untuk menangani tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan- kebutuhan hidup, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif, lalu mampu menanggapi situasi dan masalah dengan cara yang

lebih efektif dan efisien. Dengan demikian diharapkan dengan penerapan pengelolaan diri mampu meningkatkan minat belajar siswa.

### **Tinjauan Penelitian Terdahulu**

Peneliti mempelajari beberapa penelitian terdahulu yang terkait untuk mendukung penelitiannya. Dimana dalam penelitian-penelitian terdahulu sebelumnya menyatakan bahwa pengelolaan diri efektif untuk meningkatkan minat belajar siswa. Adapapun penelitian-penelitian sebelumnya yang menjadi referensi peneliti yaitu :

1. M. Sukayasa dkk (2014) dalam penelitiannya yang berjudul penerapan teori konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa teknik *self-management* dapat meningkatkan minat belajar siswa.
2. Dinia Ulfa (2014) dalam penelitiannya yang berjudul meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual berbasis *self-management* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Pematang tahun pelajaran 2013/2014. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat peningkatan signifikan tanggung jawab belajar pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pematang antara sebelum dan setelah diberikan treatment layanan konseling individual berbasis *self-management*.
3. Sardini (2013) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh minat belajar terhadap hasil belajar pelajaran ekonomi siswa kelas XI IPS MAN Pontianak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh minat belajar terhadap hasil belajar siswa kelas XI IPS MAN Se-Kota Pontianak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan minat belajar terhadap hasil belajar

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Berdasarkan rancangan penelitian tersebut, maka langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penentuan daerah penelitian dengan menggunakan *purposive sampling area* dan penentuan jumlah responden dengan menggunakan *sampling kuota*. Dengan pertimbangan tertentu yakni:

Tabel Katagori Responden

Usia	17-18 tahun
Kelas	XI
Katagori	SMK

2. Membuat kisi-kisi dan angket yang terdiri dari variabel pengelolaan diri (X) dan variabel minat belajar (Y).
3. Melakukan uji validitas dan reabilitas pada angket yang akan dijadikan sebagai instrumen.
4. Merumuskan blue print.
5. Menyebarkan angket pada responden penelitian.

6. Menganalisis hasil angket menggunakan rumus korelasional *Product Moment Person* dengan bantuan SPSS 17.00 *for windows*.
7. Menguji hipotesis / Analisis Data.
8. Menarik kesimpulan apakah hipotesis yang diajukan di tolak atau diterima.
9. Menyusun laporan dalam bentuk skripsi.

### Teknik Penentuan Daerah Penelitian

Adapun tempat penelitian yang ditentukan peneliti adalah SMK Darul Hikmah Jember sebagai daerah penelitian dengan pertimbangan sebagai berikut:

1. Di SMK Darul Hikmah Jember belum pernah diadakan penelitian dengan judul dan permasalahan yang sama dengan penelitian ini.
2. Adanya kesediaan instansi lembaga untuk dijadikan sebagai tempat penelitian.
3. Adanya permasalahan mengenai minat belajar siswa-siswi di kelas XI SMK Darul Hikmah Summersari.

Untuk waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 2 bulan, dari bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2017.

### Teknik Penentuan Responden

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *nonprobability* sampling. Dengan penentuan sampel menggunakan teknik sampling kuota yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiono 2016: ). Berdasarkan pertimbangan tersebut besar sampel dalam penelitian ini terdiri dari 40 siswa-siswi.

## HASIL DAN ANALISA

Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan aplikasi SPSS V.17 *for Windows*. Berikut tabel hasil korelasi analisis data dalam penelitian ini:

Tabel Uji Hipotesis Instrumen

### Correlations

		X1	Y1
X1	Pearson Correlation	1	.597**
	Sig. (2-tailed) N		.000
Y1	Pearson Correlation	.597**	1
	Sig. (2-tailed) N	.000	
		40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dalam uji hipotesis ini  $H_0$  ditolak jika nilai Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  dan sebaliknya  $H_0$  diterima jika nilai Sig. (2-tailed)  $> 0,05$ . Dapat dilihat pada tabel di atas bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah .000 maka Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Yang artinya dalam penelitian ini ada pengaruh pengelolaan diri terhadap minat belajar siswa SMK Darul Hikmah Tahun Ajaran 2017/2018.

## Diskusi

Penelitian ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui pengaruh pengelolaan diri terhadap minat belajar siswa kelas XI SMK Darul Hikmah Summersari. Berdasarkan data hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan perhitungan di atas ternyata angka korelasi antara variabel X dan variabel Y tidak bertnda negatif, berarti di antara kedua variabel tersebut terdapat korelasi positif (korelasi berjalan searah). Pada tabel uji hipotesis di atas korelasi variabel X dan variabel Y sebesar 0,597 maka korelasi tersebut korelasi positif atau searah yang termasuk korelasi positif yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari perhitungan hasil penyebaran angket yang dilakukan peneliti. Apabila pengelolaan diri pada siswa yang materi pelaksanaannya dilakukan oleh guru pembimbing dilaksanakan dengan baik dan tepat baik dari materi, penyelenggaraan dan tindak lanjutnya tepat dan sesuai dengan kebutuhan belajar siswa, maka siswa tersebut tidak akan mengalami masalah belajar seperti minat belajar rendah. Sehingga siswa memiliki nilai belajar rendah, tidak memperhatikan guru yang sedang menerangkan dan lebih menyepelkan pelajaran yang sedang berlangsung. Dan sebaliknya jika pelaksanaannya tidak baik maka dan tidak sesuai maka siswa tersebut akan mengalami minat belajar yang rendah.

Pada penelitian ini korelasi positif mendapatkan katagori sedang. Dimana hal ini terjadi karena pemberian materi oleh guru bimbingan dan konseling kurang memadai. Guru bimbingan dan konseling yang ada pada sekolah tersebut hanya ada satu guru yang menangani semua kelas SMK sehingga pemberian layanan di kelas XI tidak terfokuskan. Sedangkan permasalahan yang ada pada siswa kelas XI SMK sangat signifikan dan tidak terbaca atau diabaikan oleh guru bimbingan dan konseling. Kurangnya pendekatan guru bimbingan dan konseling terhadap siswa mengakibatkan adanya jarak antara guru bimbingan dan konseling sehingga guru bimbingan dan konseling kurang mengetahui secara mendalam permasalahan yang terjadi di lingkungan siswa kelas XI SMK Darul Hikmah Summersari. Dari pemaparan diatas merupakan pembuktian terhadap hipotesis pada bab II dimana  $H_a$  diterima yang artinya “Ada Pengaruh Pengelolaan Diri Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI SMK Darul Hikmah Summersari Tahun Ajaran 2017/2018”. Dalam hasil perhitungan SPSS v.17 menunjukkan korelasi dengan tanda \*\* yaitu dengan tingkat kepercayaan sebesar 99%. Dengan demikian  $H_0$  di tolak yang berbunyi “Tidak Ada Pengaruh Pengelolaan Diri Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI SMK Darul Hikmah Summersari”.

Beberapa hasil penelitian lain yang mendukung diantaranya penelitian yang dilakukan oleh M. Sukayasa dkk (2014) berjudul “Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Minat

Belajar Siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja”. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa teknik self-management dapat meningkatkan minat belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan terdapat 30 siswa sudah mampu mencapai target keberhasilan dengan skor sangat tinggi, 7 siswa dengan skor tinggi, 0 siswa dengan skor sedang, 0 siswa dengan skor rendah, dan 0 orang siswa dengan skor sangat rendah. Peneliti juga membandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dinia Ulfa (2014) berjudul “Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Dengan Layanan Konseling Individual Berbasis *Self-Management* Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014”. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat peningkatan signifikan tanggung jawab belajar pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pemalang antara sebelum dan setelah diberikan treatment layanan konseling individual berbasis *self-management*. Hasil *pre test*, siswa termasuk dalam kriteria rendah dengan persentase rata-rata 50.35%. Sedangkan hasil *post test*, kriteria tanggung jawab belajar pada siswa menjadi tinggi dengan rata-rata sebesar 74.50%. Dari uji Wilcoxon diperoleh  $Z_{hitung}$  sebesar 2.20 dan nilai  $Z_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dan  $N=6$  yaitu 0.

Selanjutnya peneliti juga membandingkan penelitian yang dilakukan oleh Sardini (2013) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas XI IPS MAN Pontianak. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI IPS MAN Se-Kota Pontianak”. Hasil penelitian menunjukkan (1) terdapat pengaruh signifikan minat belajar terhadap hasil belajar ditunjukkan nilai  $t$  hitung sebesar  $-2,859 > t$  tabel sebesar  $-1,975$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima (2) Perhitungan regresi linear sederhana diperoleh persamaan  $Y = 80,83 - 0,331X$ , artinya nilai konstanta adalah 80,83, jika minat belajar bernilai 0, maka hasil belajar bernilai 80,83. Nilai koefisien regresi variabel minat belajar yaitu  $-0,331$ . Artinya setiap peningkatan minat belajar sebesar 1, maka hasil belajar akan mengalami penurunan sebesar 0,331. Ini menunjukkan terdapat koefisien regresi negatif antara minat belajar terhadap hasil belajar siswa kelas XI IPS MAN se-Kota Pontianak. (3) Koefisien Determinasi penelitian ini menunjukkan kontribusi pengaruh minat belajar terhadap hasil belajar sebesar 5,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, hasil penelitian tentang Pengelolaan Diri terhadap Minat Belajar Siswa, maka dapat peneliti simpulkan sebagai berikut :

- a. Penelitian ini ditujukan untuk meneliti adakah pengaruh pengelolaan diri terhadap minat belajar siswa SMK Darul Hikmah Jember.
- b. Teori yang digunakan sebagai dasar penentuan indikator adalah teori dari Nursalim tentang pengelolaan diri untuk variabel X dan teori dari Slameto tentang minat belajar untuk variabel Y sebagai acuan untuk indikator penelitian.

- c. Populasi penelitian adalah siswa-siswi SMK Darul Hikmah Jember. Dengan besar sampel yang dipakai sejumlah 40 siswa yang ditentukan dengan cara penentuan sampel *sampling kuota*.
- d. Desain penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah kuantitatif dengan metode kausal. Analisa data yang dipakai adalah Korelasi *Product Moment*. Dari hasil analisa uji korelasi *Product Moment* menggunakan aplikasi SPSS v.17 for Windows. Diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 yaitu 0.00 < 0.05. Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga ada pengaruh pengelolaan diri terhadap minat siswa SMK Darul Hikmah Jember.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Rauf, Dewi. *Jurnal Meningkatkan Minat Belajar Siswa Tentang Globalisasi Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Snowball Throwing di Kelas IV SDN 24 Pulubala Kabupaten Gorontalo*.
- Ahmadi, Abu dan Widodo Supriyono. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Budiyarti, Yeti. *Minat Belajar Siswa Terhadap Mata Pelajaran Bahasa Indonesia (Study Kasus di SMA PGRI 56 Ciputat)*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah.
- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 2009. *Interviewing Strategies for Helpers.7 ed Monterey, California: Brooks/Code Publishing Company*.
- Desmita. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Gunarsa, D. Singgih. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Isnaini, Faikotul. 2014. *Naskah Publikasi: Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. 2002. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Putu, Ni Megantari dkk. 2014. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self- Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja*. Singaraja: e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2No.1.
- Riduan. (2009). *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta. Sardini. 2013. *Artikel Penelitian: Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas XI IPS MAN Pontianak*.
- Siregar, Syofian. 2017. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Cet. II; Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sukayasa, M dkk. 2014. *Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self- Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja*. Singaraja: e-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No.1.
- Syah, Muhibbin. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Taradipa, Reda, dkk. 2013. *Pengaruh Kombinasi Media Pembelajaran Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Teknologi Pembelajaran Akuntansi*. Jurnal Penelitian UNS. Vol 2, No 1, Hal 146 s/d 154.
- Ulfa, Dinia. 2014. *Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Dengan Layanan Konseling Individual Berbasis Self-Management Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Walgito, Bimo. 2001. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.