

MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWI MELALUI TEKNIK KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*

¹Rina Fatmawati, ²Fakhrudin Mutakin, ³Yurike Kinanthy Karamoy

¹Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia

²Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia

³Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia

Email: rinafatmawati653@gmail.com, fakhrudin@gmail.com, yurikekaramoy@gmail.com

ABSTRAK

Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang di rancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Teknik konseling *Cognitive behavior therapy* (CBT) yang digunakan di indonesia adalah penangkapan pikiran, tesing realitas, latihan kognitif dan pencarian alternatif. Sedangkan motivasi belajar merupakan faktor yang bersifat non intelektual,perannya yang khas menimbulkan gairah atau semangat belajar sehingga mempunyai banyak energy untuk melakukan kegiatan belajar. Motivasi belajar dibagi menjadi 2 yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Penelitian ini dilakukan di kelas VIII B MTs ASHRI jember dengan subjek penelitian 30 siswa, namun peneliti hanya dapat meneliti 10 siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa ada peningkatan motivasi belajar siswa kelas VIII B MTs ASHRI jember setelah mendapatkan layanan konseling *Cognitive behavior therapy* (CBT) dengan persentase 71%.

Kata kunci : *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Motivasi Belajar

ABSTRACT

Cognitive behavior therapy (CBT) is a counseling approach designed to solve counslee problems at this time by way of cognitive restructuring and deviant behavior. Cognitive behavior therapy (CBT) counseling techniques used in indonesia are mind capture, reality testing, cognitive exercises and alternatif search while the motivation to learn is a factor that is unique to arouse or enthusiasm of learning so have a lot of energy to do learning activities. Learning motivation is divided into namely intrinsic and extrinsic motivation. This research was conducted in class VIII B MTs ASHRI Jember with the research subject of 30 female students, but the researcher can only study 10 students who have low learning motivation. Based on analysis show that there is an increase in motivation to learn class VIII B MTs ASHRI Jember after getting counseling service *Cognitive behavior therapy* (CBT) with percentage of 71%.

Keywords : Cognitive Behavior Therapy (CBT), Motivation Learn

PENDAHULUAN

Sebagai langkah untuk mencapai suatu tujuan tertentu seseorang pastinya membutuhkan dorongan atau yang biasanya disebut dengan motivasi. Dengan adanya motivasi segala sesuatu akan jauh lebih mudah untuk dilakukan, begitu juga dengan memotivasi seorang anak. Agar remaja lebih bersemangat dalam belajar, haruslah ada motivasi tertentu yang mendorongnya. Tapi, kenyataannya remaja jaman sekarang kurang memperdulikan arti penting motivasi. Sedangkan dari pihak keluarga pun kurang mengerti arti pentingnya motivasi terhadap anaknya, sehingga intensitas motivasi yang dimiliki atau diterima oleh anak juga belum maksimal. Disinilah peran sekolah sangat dibutuhkan. Karena sekolah merupakan tempat membentuk karakter, bakat dan minat yang dapat terwujud apabila ada peran motivasi tertentu di dalamnya. Jika hal sudah terlaksana dengan baik, diharapkan anak akan lebih termotivasi sehingga mereka dapat giat belajar dan dapat menyalurkan bakat atau minatnya yang bisa bermanfaat untuk masa depannya kelak. Maka dari itu dibutuhkan usaha dan dukungan dari berbagai pihak entah itu guru, keluarga maupun lingkungan untuk lebih meningkatkan pentingnya motivasi belajar pada anak.

Motivasi adalah dorongan untuk melakukan suatu kegiatan dengan baik. Dengan demikian, motivasi belajar merupakan dorongan untuk melakukan kegiatan belajar dengan sepenuh hati. Bagi remaja, motivasi itu diibaratkan bahan bakar sebuah kendaraan. Kemampuan memotivasi belajar sangat

diperlukan sejak lahir, utamanya masa remaja karena masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak sehingga remaja sering dihadapkan pada persoalan-persoalan yang kompleks sehingga menjadi permasalahan yang dirasakan sulit oleh para remaja termasuk dalam hal belajar. Remaja SLTP yang tergolong dalam usia remaja mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan serta mempunyai kecenderungan kurang stabil, secara psikis banyak mengalami kesulitan dalam memotivasi belajar akibatnya aktivitas belajarnya menurun dan prestasi yang diperoleh kurang memuaskan.

Menurut Thursan Hakim (2000:26) Motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam belajar, tingkat ketekunan siswi sangat ditentukan oleh adanya motif dan kuat lemahnya motivasi belajar yang ditimbulkan motif tersebut.

Pembentukan lingkungan yang kondusif dan nyaman untuk belajar sangat di butuhkan oleh siswi. Dengan mengetahui perbedaan motivasi siswi di harapkan guru dapat berperan sesuai kebutuhan siswi. Maka dari itu dibutuhkan usaha dan dukungan dari berbagai pihak entah itu guru, keluarga maupun lingkungan untuk lebih meningkatkan pentingnya motivasi belajar pada anak.

Berdasarkan observasi awal, siswi kelas VIII B MTs ASHRI Jember motivasi belajar menurun karena beberapa faktor yaitu kurang menyukai mata pelajaran tertentu, sering terlambat masuk ke kelas, padatnya jadwal belajar antara pesantren dan Madrasah, buku paket di

perpustakaan terbatas, tidak mempunyai jadwal belajar dan kurangnya minat baca.

Untuk itulah peneliti bermaksud melakukan tindakan untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswi kelas VIII B MTs ASHRI Jember karena motivasi belajar sebagai langkah untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Dengan adanya motivasi segala sesuatu akan jauh lebih mudah untuk dilakukan, begitu juga dengan seorang remaja. Agar ia lebih bersemangat dalam belajar, haruslah ada motivasi tertentu yang mendorongnya. Tapi, kenyataannya remaja jaman sekarang kurang memperdulikan arti penting motivasi. Sedang dari pihak keluarga pun kurang mengerti arti pentingnya motivasi terhadap anaknya, sehingga intensitas motivasi yang dimiliki atau diterima oleh anak juga belum maksimal.

Disinilah peran sekolah sangat dibutuhkan. Karena sekolah merupakan tempat membentuknya suatu karakter, bakat dan minat yang itu dapat terwujud apabila ada peran suatu motivasi tertentu di dalamnya. Jika hal itu sudah terlaksana dengan baik, diharapkan anak akan lebih termotivasi sehingga mereka dapat giat belajar dan dapat menyalurkan bakat atau minatnya yang itu bisa bermanfaat untuk masa depannya kelak. Maka dari itu dibutuhkan usaha dan dukungan dari berbagai pihak entah itu guru, keluarga maupun lingkungan untuk lebih meningkatkan pentingnya motivasi belajar melalui Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Aaron T. Beck (1964) mendefinisikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk

menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.

Pedekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.

METODE

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). PTBK merupakan penelitian yang dilaksanakan oleh guru/dosen di kelasnya sendiri melalui refleksi diri yang diikuti dengan tindakan yang bertujuan memperbaiki kinerja layanan Bimbingan dan Konseling sehingga hasil layanan Bimbingan dan Konseling meningkat.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa indikator yaitu: tertarik pada mata pelajaran tertentu, mampu membuat rencana, menyediakan waktu untuk belajar, memiliki kemandirian bertindak, memiliki strategi belajar dan memiliki kemampuan untuk bangkit dari kegagalan setelah responden mendapatkan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Adapun indikator keberhasilan dari penelitian ini adalah apabila setengah atau 50 % dari responden mampu tertarik pada mata pelajaran tertentu, mampu membuat rencana, menyediakan waktu untuk belajar, memiliki kemandirian bertindak,

memiliki strategi belajar dan memiliki kemampuan untuk bangkit dari kegagalan. Populasi adalah keseluruhan siswi yang dapat dijadikan sebagai objek penelitian atau sebagai tempat untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII B MTs ASHRI Jember Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 30 siswi.

Penelitihanya dapat meneliti 10 orang siswa dalam satu kelas yang berjumlah 30 siswi. Sampel penelitian ini adalah sekelompok siswi kelas VIII B yang memiliki masalah motivasi belajar.

Peneliti menggunakan berbagai teknik dalam proses pengumpulan data yaitu Observasi adalah salah satu cara untuk mengadakan pengamatan terhadap objek baik secara langsung atau tidak langsung, menurut Hobri (2007:17) mendefinisikan observasi sebagai semua kegiatan yang ditujukan untuk mengenali, merekam, dan mendokumentasikan setiap indikator yang muncul baik yang ditimbulkan oleh tindakan yang direncanakan atau akibat sampingannya. Namun apapun definisinya, peneliti memahami observasi sebagai suatu kegiatan pengamatan dalam suatu objek tertentu yang dalam kesempatan ini teknik tersebut digunakan untuk mengetahui layanan konseling kelompok yang diterapkan pada kelas VIII B MTs ASHRI Jember. Penelitian ini menggunakan jenis skala Likert yang terdiri dari 4 pilihan. Untuk setiap pilihan jawaban diberi penilaian tersendiri dimana item positif penilaiannya antara 4-1 sedangkan item negatif dibernilai 1-4.

Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis data kualitatif deskriptif yang memiliki kontribusi untuk menyimpulkan keberhasilan atau ketidakberhasilan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar siswi sebelum dan sesudah mengikuti konseling *Cognitive Behaviour* therapy (CBT) pengumpulan data dimulai dengan observasi dilapangan, dengan mengamati fenomena penurunan motivasi belajar. Setelah itu peneliti menyebarkan angket kepada 30 siswi kelas VIII B MTs Ashri Jember dengan jumlah soal 44. Kisi-kisi indikator soal angket dapat dilihat pada lampiran, setelah semua jawaban terkumpul maka peneliti mengambil 10 siswi dengan nilai skor motivasi belajar terendah untuk mengikuti konseling *cognitive behaviour therapy* (CBT). Penyebab menurunnya motivasi belajar pada setiap siswi bersifat heterogen. Namun penelitian yang mengambil sample 10 orang siswi dengan skor motivasi belajar yang terendah.

Penelitian dibagi kedalam dua siklus konseling kelompok, siklus pertama pada pertemuan ke-1 membahas tentang motivasi belajar dilaksanakan pada tanggal 06 Mei 2018, sedangkan pertemuan ke-2 membahas tentang bagaimana supaya tidak terlambat kesekolah. Pada siklus I diketahui bahwa nilai prosentase dari 52 % menjadi 59 %, berarti terjadi kenaikan sebesar 7 %. Motivasi belajar meningkat sedikit sehingga perlu dilaksanakan siklus

selanjutnya. Peneliti menyebarkan angket motivasi belajar dengan pernyataan yang sama untuk mengetahui hasil peningkatan pada siklus I. Ternyata hasilnya belum memuaskan sehingga dilakukan tindakan pada siklus II.

Siklus II dilaksanakan dengan 2 pertemuan, dimana pertemuan pertama tanggal 13 Mei 2018 dengan pokok bahasan cara meraih cita-cita. Pertemuan kedua tanggal 14 Mei 2018 dengan pokok bahasan manajemen waktu. Dari hasil angket kedua dapat diketahui ada peningkatan persentase sebesar 12% dari rata-rata persentase sebelum siklus II sebesar 59% menjadi 71% setelah siklus II dengan kategori baik sekali pada 10 siswi. Dengan demikian penelitian menyimpulkan untuk tidak melanjutkan bimbingan kesiklus berikutnya karena sudah memenuhi kategori baik sekali.

SIMPULAN

Setelah peneliti melakukan proses pengambilan data, pengolahan dan pembahasan dalam bab sebelumnya. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat meningkatkan motivasi belajar siswi kelas VIII B MTs. ASHRI Jember tahun ajaran 2017/2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- DwiAdi. 2001. *Cara-cara Meningkatkan Motivasi Belajar*. Bandung :Fajar Mulya
- Gunarsa, Singgih D. 2003. *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Hamalik, Oemar. 2007. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Algesindo.
- Hakim, Thursan. 2000. *Belajar Secara Efektif*. Semarang: Sindur Press.
- Hamid Darmadi. 2010. *Kemampuan Dasar Mengajar; Konsep dasar dan Praktek*. Penerbit : Alfabeta Bandung
- Handoko, Adi. 2013. *Konseling Kognitif Behavior*.
blogspot.co.id/2013/02/konseling-kognitif-behavior_3066.html
- Hendrarno. 2003. *Bimbingan Dan Konseling*. Semarang : Unnes Press.
- Hobri. 2007. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Latifah, Ahyani Nur. 2012. "Kecemasan Akan Kegagalan, Dukungan Orang Tua Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Di Pesantren" *Jurnal Psikologi Proyeksi*, No. 1 (7)
- Muqadas, Idat. 2012. *Cognitive Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktik*.
<http://idatmuqodas.blogspot.co.id/2012/02/cognitive-behaviortherapy-solusi.html>
- Nur Budiono, Arifin. 2015. *Buku Pedoman Penyusunan Proposal dan Skripsi*. Jember : Pustaka Radja
- Oemarjoedi. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta : Creative Media.
- Sardiman. 2010. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Edisi 1 Cetakan 20. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugianto, Andriyana. 2008. "Tehnik Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*".
- Suharmawan, Wahid. 2015. *Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling*.
<http://wahidsuharmawan.blogspot.co.id/2015/04/penelitian-tindakan-bimbingan-dan.html>
- Sukardi. 2010. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Umbu Tagela. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Salatiga : WidyaSar