

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NO. 6663/BKI-D/SD-S1/2024

EFEKTIFITAS KONSELING *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2023

(Studi Mahasiwa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan
Komunikasi)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)
Bimbingan Konseling Islam (S.Sos)



UIN SUSKA RIAU

DISUSUN OLEH :

MELANI SAPUTRI

12040226480

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
T.A 2024**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
كلية الدعوة و الاتصال
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-Indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQSAH

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Penguji pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini :

Nama : Melani Saputri
NIM : 12040225512
Judul Skripsi : EFEKTIFITAS KONSELING SELF-MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2023 (Studi Mahasiwa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi)

Telah dimunaqasyahkan pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi pada :
Hari : Kamis
Tanggal : 06 Juni 2024

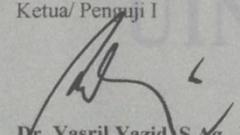
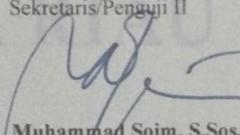
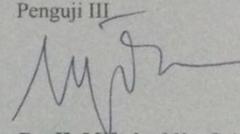
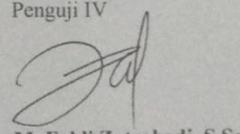
Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 10 Juni 2024
Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi



Amron Rosidi, S.Pd., MA
19811118 200901 1 006

Tim Penguji

<p>Ketua/ Penguji I</p>  <p>Dr. Yasril Yazid, S.Ag., MIS NIP. 19720429 200501 1 004</p>	<p>Sekretaris/Penguji II</p>  <p>Muhammad Soim, S.Sos.I, MA NIP. 19830622 202321 1 014</p>
<p>Penguji III</p>  <p>Dr. H. Miftahuddin, S.Ag., M.Ag NIP. 19750511 200312 1 003</p>	<p>Penguji IV</p>  <p>M. Fahli Zatrachadi, S.Sos.I., M.Pd NIP. 198704212019031008</p>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : Melani Saputri

Nim : 12040226480

Judul Skripsi : **EVEKTIFITAS KONSELING *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2023 Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam


Zulamri, S.Ag., M.A
NIP.197407022008011009

Pekanbaru, 16 Mei 2024
Pembimbing


Dr. H. Miftahuddin, M.Ag
NIP. 197505112003121003

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nomor : Nota Dinas
Lampiran : 4 (eksemplar)
Hal : Pengajuan Ujian Skripsi
an. Melani Saputri

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Suska Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **(Melani Saputri) NIM. (12040226480)** dengan judul **"(EVEKTIFITAS KONSELING SELF-MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2023 Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi)"** telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing



(Dr. H. Miftahuddin, M.Ag)
NIP. 197505112003121003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Melani Saputri

NIM : 12040226480

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **EFEKTIFITAS KONSELING *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2023 (Studi Mahasiwa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi)**

adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 22 Mei 2024
Yang Membuat Pernyataan,



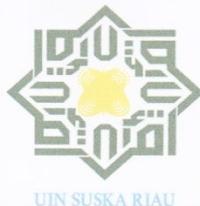
Materai

Melani Saputri
NIM.12040226480

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Kami yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Melani Saputri
NIM : 12040225512
Judul : EFEKTIFITAS KONSELING SELF-MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2023 (Studi Mahasiwa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi)

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 19 Januari 2024

Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 19 Januari 2024
Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,



Dra. Silawati, M.Pd
NIP. 19690902 199503 2 001

Penguji II,



Listiawati Susanti, S.Ag., M.A
NIP. 19720712 200003 2 003

ABSTRAK

Nama : Melani Saputri
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Efektifitas Konseling Self-Management dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2023 (Studi Mahasiwa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Komponen penting untuk memastikan pembangunan masa depan negara adalah pendidikan. Untuk menghasilkan mata pelajaran pembangunan yang bermutu, individu harus diajar, dirawat, dan diberi kesempatan untuk mencapai potensinya secara maksimal. Motivasi belajar yang rendah merupakan salah satu jenis permasalahan belajar yang dihadapi siswa selama proses pembelajaran. Kemampuan siswa dalam bertindak dan mengambil tindakan merupakan hasil dari motivasi belajarnya yang kuat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah konseling manajemen diri dapat efektif meningkatkan motivasi belajar mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2023. Uji-t satu sampel digunakan dalam metodologi penelitian kuantitatif pra-eksperimental penelitian ini. Penelitian ini menggunakan desain penelitian one group pre-test-post-test. Perangkat lunak SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 26 digunakan untuk memproses data untuk penelitian ini. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Syarif Kasim Riau Angkatan 2023 menjadi tempat penelitian. Enam subjek menerima terapi untuk sampel. Sebelum mendapat terapi, kuesioner diberikan sebagai pre-test dan memperoleh skor rata-rata 120,17. Setelah enam kali percobaan dijalankan, kuesioner posttest diberikan, dan skor rata-rata 135,17 diperoleh. Pendekatan analisis korelasional digunakan dalam analisis data, dan hasilnya memang ada atau ha dapat di terima

Kata kunci : konseling *Self-Management*, Motivasi Belajar, Mahasiswa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Name : Melani Saputri
Study Program : Islamic Guidance and Counseling
Title : **The Effectiveness of Self-Management Counseling in Increasing the Learning Motivation of Class of 2023 Students (Study of Islamic Counseling Guidance Students, Faculty of Da'wah and Communication)**

An important component to ensure the country's future development is education. To produce quality development subjects, individuals must be taught, cared for, and given the opportunity to reach their maximum potential. Low learning motivation is one type of learning problem faced by students during the learning process. Students' ability to act and take action is the result of their strong learning motivation. The aim of the research is to find out whether self-management counseling can be effective in increasing the learning motivation of students in the Islamic Guidance and Counseling Study Program class of 2023. The one-sample t-test was used in the pre-experimental quantitative research methodology of this study. This research uses a one group pre-test-post-test research design. SPSS (Statistical Product and Service Solution) software version 26 was used to process data for this research. The Islamic Counseling Guidance Study Program at Syarif Kasim Islamic University Riau Class of 2023 is the research site. Six subjects received therapy for the sample. Before receiving therapy, a questionnaire was given as a pre-test and obtained an average score of 120.17. After six trials were run, a posttest questionnaire was administered, and a mean score of 135.17 was obtained. A correlational analysis approach was used in data analysis, and the results did exist or could be accepted.

Keywords: Self-Management counseling, Learning Motivation, Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengirimkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai junjungan alam dan pedoman bagi umat manusia dalam menjalankan ajaran agama Islam yang sempurna dan menjadi rahmat bagi seluruh alam semesta. Dengan ridha dan kesempatan yang diberikan oleh Allah SWT, penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi berjudul "**Efektivitas Konseling *Self-Management* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2023 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi)**" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Upaya dan tugas penulis selama beberapa bulan terakhir telah mencapai puncaknya pada skripsi ini. Sepanjang proses penulisan skripsi, penulis banyak belajar tentang kedisiplinan, ketekunan, dan keseriusan di samping materi penelitian. Penulis telah mendapatkan banyak bantuan, baik langsung maupun tidak langsung, dari berbagai sumber untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan rendah hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, yaitu Ayahanda Yudra dan Ibunda Irma. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, motivasi, dan dukungan baik secara moral maupun materi kepada penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Mereka juga telah banyak berkorban dan memberikan kasih sayang yang tulus, sehingga penulis selalu termotivasi dan terus berusaha dalam menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Khairunnas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan juga Wakil Rektor I, II, III beserta seluruh staf dan jajarannya.
3. Bapak Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Masduki, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, M.SI., selaku Wakil Dekan II, dan Dr. H. Arwan, M.Ag., selaku Wakil Dekan III.
4. Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Rosmita M.Ag, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
5. Bapak Dr. H. Miftahuddin, M.Ag selaku Pembimbing Skripsi dan selaku pembimbing akademik yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bermanfaat kepada penulis serta bimbingan dan pengarahannya juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.

6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang telah membimbing dan memberikan pengajaran bagi penulis agar dapat menjadi pribadi yang baik di dunia dan akhirat.
7. Seluruh Pegawai Akademik yang telah membantu penulis dalam mengurus surat - menyurat selama masa perkuliahan dan seluruh Civitas Akademika yang lain.
8. Adik tercinta, Shelia Aini, Diva Arwini dan Faiz Arsyah yang selalu menghibur disaat lelah.
9. Teman-teman yang sangat berjasa dalam penelitian ini yaitu, Kusniawati, Dinda sazhia, Rika yulia putri, imelda novriyanti, dan amanda rahayu yang telah bersedia direpotkan untuk bertanya serta meluangkan waktunya untuk membantu terselenggarakannya penelitian ini.
10. Serta seluruh orang-orang yang telah memberikan doa serta support nya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu
11. Diri sendiri yang selalu berusaha memberikan yang terbaik, yang selalu menghadirkan motivasi, semangat, konsisten, tekad, kerja keras, serta kesungguhan bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa pengetahuan, pemikiran kritis, dan penulisan skripsi masih kurang. Demi membantu penulis melakukan perbaikan dan modifikasi yang lebih baik lagi di kemudian hari, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan peneliti pada khususnya.

Pekanbaru, 19 Mei 2024

Penulis

Melani Saputri
NIM. 12040225659

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penegasan Istilah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Kajian Terdahulu	5
2.2 Landasan Teori	11
2.2.1 Definisi konseling <i>self-management</i>	11
2.2.2 konsep dasar Teknik <i>self-management</i>	13
2.2.3 Tujuan dan manfaat teknik <i>Self-Management</i>	14
2.2.4 Tahapan Konseling <i>Self-Management</i>	16
2.2.5 Faktor – Faktor yang mempengaruhi keefektifan <i>Self Management</i>	17
2.2.6 Definisi Motivasi Belajar	18
2.2.7 Jenis Motivasi Belajar	19
2.2.8 Indikator Motivasi Belajar	20
2.2.9 Fungsi Motivasi Dalam Belajar	21
2.2.10 Unsur Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar	22
2.2.12 Prinsip-prinsip motivasi belajar	23
2.3 Konsep Operasional	24
2.2 Kerangka Pemikiran	26
2.5 Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Populasi Dan Sampel	29
3.3 Teknik Pengumpulan Data	29
3.4 Validitas	30
3.5 Reliabilitas	31
3.6 Teknik Analisis Data	31

BAB IV. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	33
4.1 Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau.....	33
4.2. Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau	34
4.3. Tujuan Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau.....	34
BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
5.1 Penelitian Hasil.....	36
5.2 Pembahasan.....	39
5.3 Keterbatasan dan Kekurangan Penelitian	43
BAB VI. KESIMPULAN	44
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	8
Tabel 2	Konsep Operasional	25
Tabel 3	Waktu Penelitian	28
Tabel 4	Struktur Prodi BKI	35
Tabel 5	deskriptif responden penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
tabel 6	Statistik Deskriptif.....	36
tabel 7	Uji Normalitas	37
Tabel 8	Paired Sampel Statistik.....	38
Tabel 9	Paired Samples Correlations.....	38
tabel 10	Paired Samples Test	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 lembar kerja
- Lampiran 2 dokumentasi pelaksanaan kegiatan
- Lampiran 3 angket melalui google form
- Lampiran 4 angket survei awal
- Lampiran 5 hasil survei awal
- Lampiran 6 butir pernyataan angket penelitian
- Lampiran 7 hasil tabulasi validitas dan reliabilitas
- Lampiran 8 tabulasi angket pre-test dan tabulasi angket post-test
- Lampiran 9 tabulasi validitas dan reliabilitas
- Lampiran 10 surat riset

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kunci untuk menjamin kemajuan negara di masa depan adalah pendidikan. Manusia sebagai makhluk hidup harus mendapat pendidikan, dukungan, dan kesempatan untuk mencapai potensi maksimalnya agar dapat menghasilkan individu yang berketerampilan tinggi dan berpengetahuan luas. Siapapun yang mengikuti pendidikan pasca sekolah menengah, baik di lembaga negeri, swasta, atau lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi, disebut sebagai pelajar. (Papilaya and Huliselan 2016)

Setiap upaya yang disengaja untuk mempengaruhi individu, komunitas, atau masyarakat luas agar bertindak sedemikian rupa sehingga memenuhi harapan para pelaku pendidikan disebut sebagai pendidikan. Menurut Soekidjo Notoatmodjo, aktor pendidikan atau yang kita kenal sebagai guru mempunyai peranan penting dalam pendidikan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi individu menjadi terpelajar. Pendidikan adalah upaya sengaja yang dilakukan siswa atau mahasiswa untuk menemukan kebenaran sejati secara kritis dan tidak memihak. Ki Hajar Dewantoro berpendapat bahwa pendidikan berfungsi sebagai peta jalan perkembangan pribadi individu. Agar individu dapat memperoleh kesejahteraan dan tingkat kepuasan yang setinggi-tingginya sebagai individu dan anggota masyarakat, pendidikan berfungsi sebagai pedoman bagi seluruh kemampuan bawaannya. (Oktafiana et al. 2024)

Sederhananya, belajar adalah kebutuhan penting untuk sukses dan kemajuan berkelanjutan dalam hidup. Sebenarnya, ada banyak cara untuk mendorong pembelajaran. Misalnya QS. Al-Mujadalah 11:58: **وَإِذَا قِيلَ لَكُم تَفْسَحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأْفْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأْفَسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ** Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antarmu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti apa yang kamu kerjakan. Ayat diatas memang tidak mengatakan secara tegas bahwa Allah akan meninggikan derajat orang yang berilmu, tetapi menegaskan bahwa mereka memiliki derajat yang lebih tinggi dari pada hanya yang sekedar beriman. Dengan belajarlah manusia bisa menjadi orang yang berilmu, berpengetahuan, berpotensi, dan berwawasan luas. (Anisa and Navion 2022)

Motivasi belajar yang rendah merupakan salah satu jenis kesulitan belajar yang ditemui siswa pada tahap pembelajaran. Siswa yang termotivasi untuk belajar mempunyai kelebihan yang menuntunnya bertindak dan mencapai sesuatu. Walaupun tidak mungkin dilihat secara langsung, namun keinginan belajar siswa dapat dikenali dari aktivitasnya, seperti dorongan atau semangatnya untuk menunjukkan perilaku tertentu dalam kesehariannya. (Qamaria and Astuti 2023)

Bagi siswa, kualitas yang paling penting adalah motivasi belajar. Di sisi lain, ada pula siswa yang kurang mempunyai keinginan untuk belajar. Ciri-ciri individu yang menunjukkan kurangnya motivasi belajar menurut Failasufah antara lain: menutupi kesalahan dengan membuat keributan di kelas; menghindari tugas yang diberikan; kurang kemandirian; menyelesaikan tugas jika "dipaksa"; dan khawatir atau menjadi cemas sebelum ujian. Berdasarkan ciri-ciri orang yang bermotivasi rendah di atas, siswa harus meningkatkan semangat belajarnya. (Radianengsih, Anas, and Sukmawati 2023)

Salah satu kenyataan lapangan yang sering muncul adalah masih rendahnya atau bahkan tidak ada motivasi mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan. Misalnya, mahasiswa mengikuti perkuliahan karena berbagai alasan, seperti malas dan membolos perkuliahan, malas menyelesaikan tugas, teralihkan perhatiannya, menganggap menghadiri perkuliahan hanya sekedar untuk mencentang kehadiran atau ketidakhadiran pada formulir, atau mengikuti perkuliahan. namun tidak antusias terhadap mata pelajaran tersebut karena merasa mata pelajaran tertentu tidak penting. Akibatnya, banyak orang tentu saja menganggap kursus tersebut tidak penting, lamban, dan sulit diselesaikan. (Masni 2015)

Rendahnya prestasi pada pelajar dapat disebabkan oleh rendahnya motivasi belajar. Kurangnya motivasi dapat disebabkan dalam berbagai hal, seperti datang terlambat ke kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak mengikuti mata pelajaran tertentu karena alasan tertentu, tidak antusias di kelas, tidak peduli dengan nilai, tidak mau belajar. Malas mempelajari materi, dan sebagainya. (Nuraini, Anwar, and Aminah 2020). Motivasi adalah komponen pembelajaran yang kritis dan dinamis. Sering terjadi bahwa mahasiswa yang berprestasi buruk belum tentu kurang berbakat Melainkan karena mereka kurang mempunyai motivasi belajar dan tidak berusaha memanfaatkan seluruh potensi yang dimilikinya. Akibatnya, munculnya motivasi ditandai dengan adanya pergeseran energi dalam diri individu yang mungkin disadari atau tidak. (Rahman 2021)

Berdasarkan dari pengamatan dan tanya jawab dan hasil survei awal peneliti kepada responden, kenyataan ini terjadi pada kalangan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Uin Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2023, responden mengalami Tingkat motivasi yang rendah seperti merasa bosan

dan letih saat belajar di dalam kelas dalam waktu yang lama, yang di sebabkan oleh ruangan kelas yang kecil dan panas, cara dosen yang monoton saat mengajar di kelas, hilangnya fokus setelah lebih 30 menit awal Pelajaran, dan tidak meminati satu atau beberapa mata kuliah.

Mahasiswa harus mampu mengendalikan tingkah lakunya sendiri, bertanggung jawab dan berdedikasi terhadap pekerjaannya, mandiri, mempunyai dedikasi, mampu memprioritaskan tugas-tugas yang harus diselesaikan, dan mempunyai kematangan emosi ketika memasuki masa remaja akhir, yang berlangsung sejak usia 18 hingga 22 tahun. Tujuan perkembangan remaja akhir adalah membentuk pengendalian diri, memanfaatkan waktu senggang, dan memiliki tujuan hidup. (Khairunisa, Yusuf, and Firman 2022)

Dalam hal ini teknik manajemen diri digunakan peneliti untuk meningkatkan motivasi belajar karena membantu klien atau siswa dalam menerapkan perilaku baru dalam kehidupan sehari-hari. Klien yang mempraktikkan manajemen diri dapat mengambil alih kehidupan mereka; Siswa yang berprestasi tinggi akan mengembangkan motivasi belajar yang kuat melalui pengelolaan diri, begitu pula siswa yang kurang mempunyai kemauan belajar. Pengendalian diri terprogram, atau pengelolaan diri, adalah istilah lain untuk kemampuan mengatur perilaku sendiri. (Nuraini et al. 2020)

Dalam konseling perilaku, klien menerima bantuan dalam menentukan jalan hidup ideal mereka dan mengatasi tantangan melalui penerapan strategi perilaku. Konseling perilaku dapat membantu siswa yang berjuang dengan motivasi belajar dengan mendorong perilaku positif yang meningkatkan pembelajaran, seperti hadir, terlibat, atau melakukannya dengan baik, sebagai ganti perilaku negatif yang menghambat pembelajaran, seperti membolos, tidak hadir, atau tidak terlibat. (Hidayati et al. 2023)

Manajemen diri, yang juga dikenal sebagai “pengendalian diri” atau “manajemen diri”, mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif dalam berbagai keadaan. Ini termasuk kemampuan untuk mengelola stres, kepuasan yang tertunda, motivasi diri, serta menetapkan dan mencapai tujuan pribadi dan akademik. Selain itu, manajemen diri merupakan suatu teknik dalam konseling perilaku yang bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Dalam menerapkan teknik manajemen diri, tanggung jawab keberhasilan konseling terletak pada klien itu sendiri. Peran konselor adalah sebagai pencetus ide, fasilitator yang membantu menyelenggarakan program dan motivator bagi klien. (Oka et al. 2023) Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti **Efektifitas Konseling Self-Management Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2023.**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1.2 Penegasan Istilah

Demi membahas permasalahan dalam penelitian ini, perlu penegasan dalam beberapa kata kunci yang pengertian dan pembatasannya perlu di jelaskan:

- a. Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan efektivitas sebagai mempunyai dampak, berhasil, mujarab, mampu mendatangkan keberhasilan, dan kemanfaatan.(Anon n.d.) Di sini, sejauh mana konseling manajemen diri meningkatkan kemauan siswa untuk belajar dapat digunakan untuk mengukur kemajuannya.
- b. Konseling Pengendalian Diri merupakan suatu metode untuk mengubah perilaku seseorang dengan cara memusatkan perhatian pada tindakannya sendiri sesuai dengan tujuannya, atau dapat pula berupa perpaduan terapeutik. Hal serupa juga diungkapkan oleh Gunarsa yang mengemukakan bahwa pengelolaan diri meliputi persetujuan diri, pengendalian, penguatan dan pengawasan diri..(Sinuhaji, Dharsana, and Suarni 2023)
- c. Meningkatkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sama dengan menaikkan,(wikikamus 2017) dalam hal ini, yaitu meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.
- d. Keinginan untuk belajar Kata motivasi berasal dari kata motif, yang mengacu pada keadaan internal yang mendorong seseorang untuk mengambil tindakan tertentu secara sadar atau tidak sadar untuk mencapai tujuan tertentu. Adanya urgensi untuk melakukan kegiatan belajar tertentu baik yang berasal dari luar maupun dari dalam diri seseorang dapat dicirikan sebagai motivasi belajar. Hal ini menimbulkan semangat untuk belajar.(Andriani and Rasto 2019) keinginan belajar adalah syarat mutlak untuk belajar dan memegang peranan penting dalam memberikan keinginan maupun semangat untuk belajar

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah efektif konseling *self-management* dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa Angkatan 2023?”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling self management dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa BKI Angkatan 2023.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperdalam pemahaman khususnya pada bidang psikologi dan konseling Islam, sehingga dapat menjadi roadmap penelitian selanjutnya khususnya pada bidang teknik konseling manajemen diri untuk meningkatkan motivasi mahasiswa.
- b. Keuntungan atau manfaat praktis yang Dapat Digunakan Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar dan meningkatkan kapasitas mereka untuk segera menerapkan pengetahuan yang baru diperoleh. Diharapkan manfaatnya bagi akademisi yang membidangi supervisi akan menjadi masukan agar mereka mudah diakses dan memperpanjang waktu pemberian nasehat. Hal ini juga dimaksudkan agar kelebihan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber bagi peneliti selanjutnya, sebagai referensi dan sumber data untuk penelitian selanjutnya di bidang ilmu pengetahuan..
- c. Untuk Cendekiawan
 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber yang berguna untuk menerapkan keahlian peneliti dalam bidang ini menawarkan layanan konseling untuk manajemen diri dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini diyakini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan internal teori tentang faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar sehingga memungkinkan peneliti lain untuk melakukan penelitian tambahan.
- d. Untuk Pembelajar Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan prestasi akademik dengan membantu siswa menjadi lebih termotivasi untuk belajar melalui konseling manajemen diri.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

Peneliti harus mencermati penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan tema penelitian yang akan diteliti guna mempersempit fokus penelitian ini, menghasilkan penelitian baru, dan memetakan posisi penelitian yang akan dilakukan peneliti. Sehubungan dengan hal ini, peneliti melakukan tinjauan literatur berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, dan temuan tersebut dirinci di bawah ini.:

- a. penelitian yang dilakukan oleh Ulfah Winda Anisah dan Febranti Putri Navion dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar” tahun 2022, Desain pra-eksperimental adalah metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Variabel terikat (Y) adalah motivasi belajar, sedangkan variabel bebas (X) adalah konseling kelompok pendekatan manajemen diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management bermanfaat dalam meningkatkan motivasi belajar pada anak pendamping yang bersekolah di LPKA Kelas I Blitar.(Anisa and Navion 2022)
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Brema Cahyadi Sinuhaji, Ketut Dharsana, dan Ni Ketut Suarni dengan judul “Pengaruh konseling behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah atas” tahun 2023. Untuk melakukan penelitian ini, sampel diambil dengan menggunakan teknik random sampling. Uji-T Sampel Berpasangan adalah metode analisis statistik parametrik yang digunakan. Desain Kelompok Kontrol Non-Ekuivalen adalah metodologi penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data dan berfokus pada bagaimana layanan terapi perilaku yang dikombinasikan dengan strategi manajemen diri mempengaruhi kemauan siswa untuk belajar.(Sinuhaji et al. 2023)
- c. Cokorda Oka Wibhawa Putra, Nyoman Dantes, dan Kadek Ari Dwarwati melakukan penelitian pada tahun 2023 dengan judul “Pengembangan Panduan Konseling Perilaku Kognitif, Teknik Manajemen untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP”. Dalam studi ini, pendekatan pengembangan disebut juga penelitian dan pengembangan digunakan. biasanya mengacu pada proses dan teknik yang digunakan untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada. Tujuan dari teknik pengelolaan sesi konseling kognitif behavioral adalah untuk meningkatkan motivasi siswa kelas VII SMP Neigeiri 3 Seimarapura.

Nilai t hitung siswa kelas VII sebesar 21,312 pada taraf signifikansi 0,05 dan nilai EiS sebesar 213 termasuk kategori tinggi. (Oka et al. 2023)

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Rezki Suci Qamaria dan Fidia Astuti dengan judul “Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management*” tahun 2023, Desain eksperimental dengan kasus tunggal digunakan dalam penelitian ini (DEKT). Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan, ditunjukkan bahwa penggunaan strategi manajemen diri yang dikombinasikan dengan konseling perilaku dapat meningkatkan motivasi belajar subjek. Siswa terus menerus menunjukkan perilaku yang memudahkan pembelajaran baik di sekolah maupun di rumah. Misalnya, siswa di kelas memperhatikan dengan seksama apa yang dijelaskan guru, dan jika ada tugas, siswa tersebut berinisiatif untuk segera mengerjakannya dan menyelesaikannya. (Qamaria and Astuti 2023)
- e. Penelitian yang dilakukan oleh Rosa Siti Roseha Nuraini, Kasypul Anwar, dan Aminah dengan judul “Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Di Smp Negeri 4 Murung Pudak”. Tahun 2020, Dalam penelitian ini dilakukan one group pre-and post-test dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimental. Rumus tes Wilcoxon digunakan dalam teknik analisis data penelitian ini, yang membandingkan temuan sebelum dan sesudah tes dengan tabel tambahan untuk tes Wilcoxon. Berdasarkan temuan penelitian, kedisiplinan siswa kelas VII SMP Negeri 4 Banjarmasin dapat ditingkatkan dari rendah menjadi sedang dengan menggunakan layanan konseling kelompok disertai strategi manajemen diri. (Nuraini et al. 2020)
- f. Penelitian yang dilakukan oleh Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, Abdul Muhid, dengan judul “Pentingnya Pendekatan Teknik *Self-Management* Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19 : Literatur Review”. Pada tahun 2021, Studi literatur, juga dikenal sebagai tinjauan literatur, adalah metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Ini adalah proses yang melibatkan pengumpulan data dan informasi dari berbagai sumber, termasuk buku, artikel, jurnal, dan prosiding konferensi. Peneliti menggunakan pendekatan strategi manajemen dalam tinjauan literatur ini. diri mereka sendiri untuk meningkatkan motivasi di kalangan siswa, karena taktik ini memiliki kekuatan untuk mengubah perilaku. Guru yang memberikan bimbingan dan konseling serta orang tua yang memberikan dukungan di rumah dapat membantu siswa menganalisis dan mengelola perilakunya sendiri ke arah yang lebih baik. Oleh karena itu, mengingat epidemi COVID-19, tinjauan penelitian ini membahas pentingnya pendekatan strategi

manajemen mandiri untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.. (Suryanti, Parmawati, and Muhid 2021)

- g. Penelitian yang dilakukan oleh Anita Dianasari, S.Pd. Dengan judul “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Konseling Kelompok Dengan Strategi Self Management” pada tahun 2020, Peneliti menggunakan desain PTBK dengan empat langkah dalam satu siklus. Semangat belajar siswa pada masa pandemi Covid-19 menjadi variabel terikat dalam penelitian ini, sedangkan terapi kelompok dengan memanfaatkan teknik manajemen diri menjadi variabel bebas. Skala pengukuran dan observasi yang dibuat dengan teknik validitas isi dijadikan sebagai instrumen penelitian. Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik manajemen diri memberikan dampak terhadap motivasi belajar siswa kelas XII MM SMK Negeri 1 Kemplagi Mojokerto..(Anita Dianasari 2020)
- h. Penelitian yang di lakukan oleh Annisa Nurul Fatimah, Winny Sujayati, Wiwin Yuliani. Dengan judul “Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA” Pada tahun 2019. Tinjauan literatur sebelumnya juga dimasukkan ke dalam metodologi penelitian. Subyek penelitian meliputi partisipan penelitian yang hasilnya sesuai dengan topik saat ini, serta individu dari temuan penelitian sebelumnya. Siswa di sekolah menengah dapat memperoleh manfaat dari peningkatan disiplin belajar berkat penelitian tentang konseling manajemen diri. Berdasarkan penelitian terdahulu, hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan pola perilaku peserta yang mengikuti penyuluhan dan terlihat adanya perubahan disiplin belajar baik sebelum maupun sesudah proses. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konseling berbasis teknik manajemen diri berhasil meningkatkan kedisiplinan siswa di SMA.(Fatimah, Sujayati, and Yuliani 2019)
- i. Penelitian yang dilakukan oleh Arindah Fitriyani, Noer Suci Endah Puspita Ningrum dengan judul “Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Bagi Siswa Korban Broken Home Di Mts Nu Terate Gresik” pada tahun 2023, Strategi kualitatif digunakan bersama dengan metode penelitian deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah menggunakan teknik manajemen diri agar siswa korban rumah tangga berantakan menjadi lebih termotivasi untuk belajar. Wawancara dan observasi adalah teknik yang digunakan. Penelitian baik dari literatur maupun lapangan menunjukkan bahwa beberapa siswa yang keluarga terpisah tidak begitu termotivasi untuk belajar. Terapi manajemen diri terbukti meningkatkan motivasi belajar siswa, terutama mereka yang berasal dari keluarga disfungsiional.(Arindah Fitriyani 2023)

- j. Penelitian yang dilakukan oleh Faiz Abdillah dan Siti Fitriana dengan judul “Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa” pada tahun 2021, Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka dengan desain penelitian deskriptif kualitatif. Saat melakukan penelitian, metode kualitatif digunakan untuk mengumpulkan data dalam bentuk laporan verbal, bukan data numerik. Untuk menemukan dan menguji penggunaan strategi manajemen diri dalam konseling perilaku kognitif untuk penundaan akademik, analisis deskriptif digunakan. (Abdillah and Fitriana 2021)

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

no	Nama, judul dan tahun	Persamaan	Perbedaan
1.	Ulfah Winda Anisah dan Febranti Putri Navion dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar”. tahun 2022	Variabel independen adalah Teknik self management dan variabel dependen adalah motivasi belajar	Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental design, Adapun uji n-gain score. sebanyak 17 dengan jumlah sampel sebanyak 5, sedangkan penelitian ini hanya menggunakan Uji normalitas dan Uji Paired Sample T-Test dan memilih 6 mahasiswa sebagai sampel nya.
2.	Brema Cahyadi Sinuhaji, Ketut Dharsana, dan Ni Ketut Suarni dengan judul “Pengaruh konseling behavioral teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah atas” tahun 2023.	Variable independent adalah Teknik self management dan variable dependennya adalah motivasi belajar	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, sedangkan penelitian ini pengambilan sampel dengan Teknik Purposive Sampling yang berjumlah 6 mahasiswa
3.	Cokorda Oka Wibhawa Putra, Nyoman Dantes, Kadek Ari Dwarwati	Variable independent adalah Teknik management	Penelitian ini menggunakan metode pengembangan atau

	dengan judul “pengembangan panduan konseling kognitif behavioral Teknik management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah menengah pertama” tahun 2023	dan variable dependen nya motivasi belajar	Research and Development. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen.
4.	Rezki Suci Qamaria dan Fidia Astuti dengan judul “Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management” tahun 2023.	Variable independent adalah motivasi belajar dan variable dependen nya Teknik self management	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimental kasus tunggal (DEKT). Sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan one group pre-tes and post-tes, dengan teknik pengambilan sampel Purposive Sampling yang berjumlah 6 mahasiswa
5.	Rosa Siti Roseha Nuraini, Kasypul Anwar, dan Aminah dengan judul “Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Di Smp Negeri 4 Murung Pudak”. Tahun 2020	Variable independent adalah motivasi belajar dan variable dependen nya Teknik self management	Penelitian ini menggunakan desain peneliti pre experimental design dalam desain one group pre test and post test. analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus uji Wilcoxon yaitu dengan cara membandingkan hasil dari pre-test dan post-test dengan tabel bantu untuk test Wilcoxon sedangkan penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa uji normalitas dan Uji

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			Paired Sample T-Test
6.	Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, Abdul Muhid, dengan judul “Pentingnya Pendekatan Teknik <i>Self-Management</i> Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Seklolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19 : Literatur Review”. Pada tahun 2021	Variable independent adalah Teknik <i>Self-Management</i> dan variabel dependen adalah Motivasi Belajar	penelitian ini metode yang digunakan adalah studi kepustakaan atau literatur review Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen.
7.	Anita Dianasari, S.Pd. Dengan judul “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Konseling Kelompok Dengan Strategi Self Management” pada tahun 2020	Variabel bebas dalam penelitian yaitu konseling kelompok dengan menggunakan strategi self management, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu motivasi belajar	Peneliti menggunakan rancangan PTBK yang terdiri dari 4 tahapan dalam 1 siklus. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen
8.	Annisa Nurul Fatimah, Winny Sujayati, Wiwin Yuliani. Dengan judul “Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA” Pada tahun 2019	Variable independent adalah Teknik self management dan variabel dependen adalah Kedisiplinan Belajar Siswa	Metode penelitian yang digunakan pun menggunakan kajian literatur yang terdahulu. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen
9.	Arindah Fitriyani, Noer Suci Endah Puspita Ningrum dengan judul “Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Self-management</i> Untuk Meningkatkan Motivasi	Variable independent adalah Konseling Individu Dengan Teknik <i>Self-management</i> dan variabel dependen adalah	Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



	Belajar Bagi Siswa Korban Broken Home Di Mts Nu Terate Gresik” pada tahun 2023	Meningkatkan Motivasi Belajar	menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen
10.	Faiz Abdillah dan Siti Fitriana dengan judul “Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa” pada tahun 2021	Variable independent adalah Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management	Variable dependent yang digunakan prokrastinasi akademik dan menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Definisi konseling *self-management*

Menurut Nuraini Rosa (2020), Manajemen Diri adalah suatu pendekatan untuk menghadapi berbagai macam permasalahan yang muncul dari dalam atau luar individu. Dalam prosesnya, pendekatan ini dapat membantu individu menjadi pribadi yang lebih baik dan tertib dalam berperilaku, tentunya individu diharapkan mampu memilah-milah keadaan. dan menentukan hierarki prioritas; orang tidak menilai dirinya sendiri dibandingkan orang lain. Menetapkan tujuan berdasarkan pendekatan atau taktik manajemen diri melibatkan perolehan harapan dan pengendalian diri untuk meningkatkan dan menjadi lebih efektif.(Nuraini Rosa 2020)

Penerapan teknik manajemen diri, menurut Junanda, merupakan teknik pengolahan perilaku yang meliputi pemantauan diri, pengaturan diri, dan evaluasi diri untuk mencapai hasil yang diinginkan dan melakukan penyesuaian sehingga menghasilkan hal yang lebih baik.(junanda 2020) Menurut Putra Wijaya, manajemen diri merupakan salah satu cara untuk menerapkan terapi kognitif-perilaku (CBT). Komponen manajemen diri meliputi kontrol, kontak, penghargaan, dan observasi.(putrawijaya A 2019)

Menurut Yates, manajemen diri adalah proses dimana orang mengendalikan perilakunya dengan menggunakan strategi terapeutik tunggal atau gabungan strategi agar berperilaku konstruktif dan positif. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam tradisi bimbingan dan konseling adalah manajemen diri. Ini dapat digunakan untuk menargetkan tujuan perilaku yang berbeda. Dari penjelasan di atas terlihat bahwa manajemen diri adalah suatu proses dimana klien diberi kesempatan untuk mengendalikan perilakunya sendiri, memodifikasinya, atau menggunakan teknik.(Safithry and Anita 2019). Manajemen diri adalah

pengendalian sistematis atas tindakan seseorang. Individu diharuskan melakukan lima tugas mendasar: mengidentifikasi dan melacak perilaku, memilih desain prosedural, melaksanakan implementasi, dan terakhir menilai. Individu dipandang sebagai pembelajar yang mandiri atau mampu dalam teori manajemen diri.

Teknik *self management* ialah sebagian dari teknik behavioral yang mempunyai maksud umum untuk mengalihkan perilaku individu dari perilaku negative atau buruk menuju perilaku positif atau baik lewat intervensi yang sudah direncanakan dan berurut. (Khairunisa et al. 2022) Filosofi konseling yang dikenal sebagai “konseling perilaku” sangat menekankan pada perilaku yang dipengaruhi oleh kekuatan luar. Manusia bereaksi terhadap lingkungannya sejak lahir, dan interaksi tersebut menghasilkan pola perilaku yang pada akhirnya membentuk kepribadian. Jenis dan jumlah penguatan yang diterima seseorang dalam lingkungan tertentu akan membentuk perilakunya. Teori konseling perilaku memiliki kelebihan dan kekurangan. Teori Konseling Perilaku memiliki keunggulan karena merupakan pendekatan pengobatan perilaku yang banyak diminati dan terus berkembang. Berkat pemenuhan prinsip-prinsip logika, kesederhanaan, dan kepraktisan, serta kemudahan pemahaman dan penerapannya, kemampuan untuk dibuktikan, perhatian khusus terhadap kebutuhan anak-anak, dan penekanan pada perilaku positif, teori ini mengatasi kesalahannya. (Elvina 2019)

Pengendalian diri, penguatan konstruktif, komitmen yang dibangun sendiri, dan pengendalian diri dalam reaksi seseorang terhadap rangsangan eksternal merupakan komponen manajemen diri. Mewaspada lingkungan sekitar dan mampu mengendalikannya merupakan dua aspek manajemen diri yang mempengaruhi perilaku seseorang. Dengan menggunakan satu taktik atau gabungan taktik, klien mendorong penyesuaian perilaku mereka sendiri. Untuk membuat proses yang berkesinambungan lebih mudah dipahami, pengaturan lingkungan biasanya diintegrasikan dengan proses pengelolaan diri, lingkungan sekitar dirancang untuk menghilangkan pemicu dan mendorong kebiasaan tersebut untuk dikurangi. (Madidar and Muhid 2022)

Dalam bahasa Indonesia, manajemen diri mengacu pada prosedur di mana klien menggunakan satu teknik atau kombinasi beberapa metode untuk secara langsung memperbaiki perilakunya. Selain itu, Nursalim dkk. mengklaim bahwa proses mengubah perilaku sendiri dikenal sebagai manajemen diri. Klien menggunakan berbagai strategi, kombinasi strategi, dan kamus yang dibuat sendiri untuk memandu proses ini. Menurut definisi ini, manajemen diri adalah teknik Terapi Perilaku Kognitif berdasarkan teori pembelajaran yang membantu klien mengendalikan dan memodifikasi perilaku mereka sendiri menuju perilaku yang lebih efektif, yang sering dikombinasikan dengan penghargaan diri. Melalui proses manajemen diri, klien memandu perubahan perilakunya sendiri dengan

menggunakan strategi tunggal atau kombinasi strategi. Manajemen mandiri adalah strategi yang digunakan untuk membantu pelanggan dalam menyelesaikan masalah. menyoroti perubahan perilaku klien yang dianggap berbahaya bagi orang lain. Manajemen diri adalah proses di mana seseorang merencanakan, berkonsentrasi, dan menilai tindakannya sendiri. Ini mengandung energi psikologis yang mengarahkan orang dalam memilih pilihan, mengambil keputusan, dan mencari cara yang efisien untuk mencapai tujuan. Intinya, manajemen diri adalah kemampuan untuk berpartisipasi dalam suatu aktivitas sekaligus mempengaruhi terjadinya tindakan lain (perilaku tujuan) di kemudian hari. Manajemen diri berarti mengekang perilaku sendiri dan mengendalikannya. (Elvina 2019)

2.2.2 konsep dasar Teknik *self-management*

Salah satu ukuran efektivitas penerapan teknik manajemen diri adalah perbaikan perilaku dan perubahan yang dialami klien akibat penggunaan teknik ini. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa prinsip mendasar dari pendekatan manajemen diri adalah bahwa klien mengubah perilaku mereka menjadi lebih baik dengan sendirinya. (Monica and Abdul Gani 2016) Menurut Suwanto adapun beberapa konsep dasar lainnya yang berkaitan dengan *teknik self management* ialah:

1. Pendekatan behavioral menawarkan beberapa pendekatan yang dapat digunakan sendiri atau dikombinasikan untuk mengubah perilaku individu.
2. Seseorang mungkin termotivasi untuk melakukan perubahan dan menyatakan minatnya untuk mengambil bagian dalam program intervensi perubahan perilaku yang dipimpin oleh terapis. Hal ini penting karena meningkatnya dorongan internal didasarkan pada kepentingan pribadi atau keinginan untuk berubah.
3. Orang-orang terlibat secara aktif dalam proses konseling karena prinsip dasar pendekatan manajemen diri adalah bahwa modifikasi perilaku adalah domain eksklusif individu.
4. Untuk memastikan bahwa konseli bertanggung jawab dan berdedikasi untuk menerapkan rencana ini dalam praktik sehari-hari kehidupan, konselor memberikan dorongan dan kritik yang membangun.
5. Konselor dapat membantu klien memperbaiki perilaku mereka dengan mengajari mereka teknik pemecahan masalah yang akan memungkinkan mereka bertindak secara bertanggung jawab dan profesional sambil menyelesaikan masalah sesuai keinginan mereka.
6. Secara umum setiap orang mempunyai kemampuan mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya sehingga mampu melakukan pengendalian diri

untuk mengurangi perilaku maladaptif dan meningkatkan perilaku adaptif. (Suwanto 2019)

2.2.3 Tujuan dan manfaat teknik *Self-Management*

Tujuan dari pendekatan manajemen diri adalah untuk membantu klien dalam mengendalikan perilaku dan diri mereka sendiri. Mengontrol perasaan, gagasan, dan perilaku positif dapat membantu mencegah perbuatan negatif dan meningkatkan perbuatan positif. tujuan untuk pelatihan mandiri. Tujuan manajemen adalah untuk membantu klien dalam mewujudkan potensi penuh mereka dalam berbagai bidang, termasuk peningkatan kapasitas emosional, perilaku, dan intelektual. Bersama-sama, konseli dan konselor mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai selama konseling. Kemana konselor mendampingi klien dalam mencapai tujuannya dan ke mana konseli pergi selama terapi Saat menerima konseli. Setelah selesai, klien harus mampu menciptakan dan mempertahankan perasaan, perilaku, sikap, dan keterampilan yang telah ditargetkan sebelumnya. Mereka juga harus mampu mengikuti prosedur dengan benar untuk mencapai perbaikan yang konsisten dan bertahan lama.

1. Tujuan dari self management adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari *self management* adalah :
 - a. Proses mengendalikan perilaku internal dan eksternal seseorang untuk mengubah perilaku menggunakan satu atau lebih taktik..
 - b. Prasyarat mendasar untuk program modifikasi perilaku adalah penerimaan individu.
 - c. untuk memunculkan motivasi diri individu.
 - d. Pentingnya partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan.
 - e. Generalisasi dan pertahankan hasil dengan memotivasi orang untuk mengambil kepemilikan dalam menerapkan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
 - f. Membantu individu dengan memecahkan masalah merupakan salah satu cara untuk melakukan perubahan.
 - g. Untuk memungkinkan orang dengan sengaja menempatkan diri mereka dalam keadaan yang menghalangi perilaku yang ingin mereka hentikan dan mengembangkan kemampuan untuk menghentikan berkembangnya perilaku atau masalah yang tidak diinginkan.
 - h. Orang mampu mengendalikan ide, emosi, dan perilaku mereka untuk meningkatkan kesadaran akan hal-hal yang ada. (Lesmana, Arsini, and Razak 2024)

Insan Suwanto menyatakan bahwa tujuan dari manajemen diri adalah agar konseli menunjukkan perilaku adaptasi yang lebih baik. Ide mendasar di balik manajemen diri adalah:

- a. Praktek mengelola perilaku individu baik secara internal maupun eksternal sambil menggunakan satu atau lebih taktik untuk mengubah perilaku.
- b. Meningkatkan motivasi pribadi mengharuskan peserta mengadopsi program modifikasi perilaku secara individual.
- c. Pentingnya partisipasi setiap individu untuk menjadi agen perubahan.
- d. Menggeneralisasikan dan mempertahankan hasil akhir dengan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab dalam menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Perubahan dapat dilakukan dengan mengajarkan individu untuk menggunakan keterampilan pemecahan masalah.
- f. Sehingga individu dapat dengan hati-hati menempatkan dirinya pada situasi yang menghambat perilaku yang ingin dihilangkannya dan belajar mencegah munculnya perilaku atau masalah yang tidak diinginkan.
- g. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya sehingga mendorong kesadaran terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik dan benar.(Suwanto 2019)

2. Manfaat Self Management

Mirip dengan praktik konseling pada umumnya, peran konselor hanya terbatas pada menghasilkan ide, membantu penetapan program, dan menginspirasi konseli. Kewajiban konseli akan menentukan efektivitas konseling ketika strategi ini diterapkan. Penerapan teknik tersebut akan diikuti dengan modifikasi pada lingkungan sekitar yang dimaksudkan untuk menghilangkan penyebab dan mendorong perilaku yang diinginkan.

Dengan ini akan menghasilkan keuntungan seperti Manfaat Teknik Self-Management Manfaat self management menurut Komalasari dkk, adalah sebagai berikut:

- a. Menolong pelajar agar bisa mengatur diri baik berupa pikiran, perasaan dan tindakan sehingga diharapkan berkembang secara optimal.
- b. Dengan adanya keterlibatan pelajar secara optimal maka akan menghasilkan perasaan bebas dari pengaruh orang lain.
- c. Dengan menjadikan suatu perubahan seutuhnya kepada klien maka dia akan beranggapan adanya perubahan yang terjadi karena tekat sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Individu akan merasa semakin yakin untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri.(Suwanto 2019)

2.2.4 Tahapan Konseling *Self-Management*

Tiga tahapan manajemen diri diidentifikasi oleh Komalasari dan Wahyuni dalam pendapatnya yang dimuat di jurnal Safithry dan Anita. Tahapan tersebut meliputi:

- a. Tahap pemantauan diri atau observasi diri Pada fase ini, klien menaruh perhatian penuh terhadap apa yang dilakukannya dan mencatatnya.
- b. Tahap atau Fase evaluasi diri Pada fase ini, klien membandingkan temuan catatan perilaku dengan tujuan perilaku yang telah mereka tetapkan untuk dirinya sendiri.
- c. Tahap Fase di mana penghargaan, pengurangan, atau hukuman diberikan. Pada titik ini, klien mengatur perilakunya sendiri, memberikan penguatan, menghilangkan, dan mendisiplinkan dirinya sendiri.

Cormier mengidentifikasi tiga fase manajemen diri yang berbeda, yaitu sebagai berikut:

- a. Pemantauan Diri (self-monitoring) adalah prosedur di mana klien mencatat pengamatannya dan mencatat interaksinya dengan lingkungan sekitarnya.
- b. Dengan mengendalikan rangsangan, seseorang dapat meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan.
- c. Ketika respons yang ditargetkan diberikan setelah suatu perilaku diterapkan, penghargaan diri digunakan untuk menargetkan perilaku yang menguatkan.

Penjelasan di atas membawa kita pada kesimpulan bahwa ada tiga tahapan teknik manajemen diri: observasi, evaluasi diri, dan penguatan. Tahap pemantauan melibatkan pencatatan perilaku, tahap evaluasi diri melibatkan konseli membandingkan catatan perilaku dengan perilaku target, dan tahap terakhir penguatan adalah ketika klien dibantu untuk mengatur dan memperkuat perilaku mereka melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. (Safithry and Anita 2019)

Langkah-langkah strategi self management menurut Cormier, menyatukan lima karakteristik strategi dalam sebelas langkah self management, yaitu :

- Langkah 1 : klien menggali, mengidentifikasi sikap, mengawasi sebelum serta akibatnya
- Langkah 2 : klien mengidentifikasi tindakan yang akan di lakukan
- Langkah 3 : Terapis menjelaskan teknik untuk mengelola diri sendiri.
- Langkah 4 : teknik yang di gunakan bisa lebih dari satu teknik

- Langkah 5: Menelaah perjanjian konseling dengan konseli guna menyelesaikan tahap 2 dan 4.
- Langkah 6: Konseli memilih sebuah taktik, yang kemudian akan diilustrasikan oleh konselor.
- Langkah 7: Konseli akan menerapkan teknik yang telah ditunjukkan konselor.
- Langkah 8: Menerapkan taktik dalam pengaturan in vivo
- Langkah 9: Klien mengingat teknik manajemen diri yang digunakan dan perilaku yang dilihat.
- Langkah10: Konseli melakukan penyesuaian berdasarkan program yang dilaksanakan, dan konselor memeriksa kembali data konseli.
- Langkah 11: Keberhasilan klien berkembang sebagai hasil temuan analisis yang mendukung data lingkungan individu.(Purnamingtyas 2020)

2.2.5 Faktor – Faktor yang mempengaruhi keefektifan Self Management

Jika pribadi seseorang telah mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi self management, akan dengan mudah mengerjakan teknik ini, sebagaimana diantaranya adalah;

- (a) menyusun langkah tujuan,
- (b) mengelola perasaan,
- (c) manajemen waktu , serta
- (d) management Lingkungan Fisik dan Sosial.

Mahasiswa dapat merencanakan dan mengatur target yang ingin dicapai ketika mereka membuat tujuan, yang membantu mereka mewujudkan aspirasi mereka sendiri. Mahasiswa kemudian belajar mengendalikan emosinya guna mengelola lingkungan dan sentimen yang muncul sepanjang pembelajaran. Hal ini bertujuan bahwa dengan mampu mengidentifikasi emosi bahagia dan mengatur emosi yang tidak menyenangkan, maka individu akan lebih berkomitmen dalam mencapai tujuannya. Yang ketiga adalah manajemen waktu, yaitu mampu mengatur waktu agar dapat menyeimbangkan antara belajar dan aktivitas lainnya.

Terakhir, pengaturan lingkungan sosial dan fisik. Untuk membangun lingkungan sosial dan fisik yang mendukung, orang-orang dalam situasi ini harus mampu mengatur lingkungannya dan melakukan modifikasi terencana terhadapnya. Seorang siswa yang berhasil secara akademis akan memiliki orientasi belajar yang efisien, mampu mengatur kebiasaan belajarnya, dan ingat untuk meminta bantuan pembimbing. Dengan bantuan instruktur bimbingan dan konseling dalam peran sebagai konselor sekolah dan peran orang tua sebagai konselor di rumah, anak-anak berperan penting dalam keberhasilan pengaturan tersebut di atas dalam mencapai tujuan yang dimaksudkan.(Suryanti et al. 2021)

2.2.6 Definisi Motivasi Belajar

Menurut Sadirman, motivasi belajar merupakan komponen psikologis intelektual yang turut menghasilkan suasana senang dan gembira belajar serta keinginan belajar. Mahasiswa yang bermotivasi tinggi akan memiliki banyak kesempatan untuk menyelesaikan tugas-tugas pendidikan. Artinya bergerak. Kata Latin "movere" adalah asal kata "motivasi". Oleh karena itu, kata "motivasi" berasal dari kata "motif", yang berarti upaya untuk membujuk seseorang agar mengambil tindakan menuju tujuan tertentu. Rahmatika menambahkan, motivasi meningkatkan tingkat keaktifan seseorang dalam mengejar suatu tujuan, terutama dalam keadaan mendesak. (Rahmatika, Muriani, and Setiawati 2022)

Wlodkowski mendefinisikan motivasi sebagai keadaan yang mempunyai kapasitas untuk menginduksi atau menghasilkan suatu perilaku serta memberikan ketekunan dan arah perilaku tersebut. Slavin, sebaliknya, menggambarkan motivasi sebagai mekanisme internal yang memiliki kapasitas untuk mempengaruhi, mengaktifkan, dan mempertahankan perilaku individu sepanjang waktu. (Sari et al. 2022) McDonald's mendefinisikan motivasi sebagai pergeseran energi kepribadian seseorang yang ditandai dengan munculnya respons afektif (perasaan) dan aktivitas untuk mencapai tujuan. Akibatnya, munculnya motivasi ditandai dengan adanya pergeseran energi dalam diri individu yang mungkin disadari atau tidak. (Rahman 2021)

Kata "motif" berasal dari kata "motivasi", yang berarti kekuatan internal yang mendorong seseorang untuk bertindak. Keinginan seseorang untuk mencoba mengubah perilakunya agar lebih sesuai dengan kebutuhannya dikenal sebagai motivasi. Motivasi belajar yang dapat datang baik dari dalam maupun dari luar diri siswa dan diwujudkan dalam keinginan, ketekunan, dan usaha untuk mencapai hasil belajar yang setinggi-tingginya, merupakan dorongan yang mendorong, membimbing, dan menopang perilaku siswa dalam kegiatan pembelajaran statistika. Seorang siswa yang bermotivasi tinggi akan mengambil studi mereka dengan serius dan terlibat di dalamnya dengan semangat dan kegembiraan. Sebaliknya, siswa yang kurang semangat dalam belajar akan menjadi lamban dan menolak menyelesaikan proyek apa pun yang terkait dengan hal tersebut. (Nirfayanti and Nurbaeti 2019)

Selain itu, menurut Bella Chantika Putri, motivasi adalah daya penggerak umum dalam diri siswa yang menghasilkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungannya, dan memberi arahan agar dapat mencapai tujuan mata pelajaran yang dipelajari. Dengan demikian, motivasi juga dapat dimanfaatkan untuk mendukung siswa dalam mencapai tujuan belajarnya, membangkitkan kecintaan belajar dalam diri mereka, dan membantu mereka mencapai hasil yang diinginkan. (Bella Cantika Putri, Aldila, and Matondang 2022)

Motivasi belajar juga dapat didefinisikan sebagai mesin yang mendorong orang untuk terlibat dalam tindakan sadar dan tidak sadar yang membangkitkan minat mereka untuk belajar. Kesiediaan untuk mengambil inisiatif dan bergerak merupakan komponen motivasi yang diperlukan, dalam kaitannya dengan sikap dan tindakan seseorang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan suatu motivator yang kuat yang terwujud baik secara sadar maupun tidak sadar sebagai kegiatan belajar. (Andriani and Rasto 2019). Minat dan kegembiraan individu dalam belajar juga dikomunikasikan dan dipicu oleh motivasi belajar, yang juga dapat membantu dalam membimbing sikap atau tindakan yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. (Wahidin 2019) Proses mengubah motivasi menjadi usaha dan perilaku untuk mencapai hasil belajar yang berhasil dikenal dengan istilah motivasi belajar. Upaya yang dilakukan siswa untuk secara aktif membentuk daya dukung atau penggerak yang kuat dalam proses pembelajaran dapat dirangkum dari beberapa teori yang telah dijelaskan sebagai berikut:

- (1) kesadaran belajar tanpa paksaan;
- (2) kebutuhan untuk mencapai tujuan pembelajaran;
- (3) semangat belajar;
- (4) sikap tidak mudah menyerah; dan
- (5) upaya atau tindakan untuk mencapai hasil belajar yang baik. (Nisa and Susanto 2022)

Motivasi belajar mengacu pada kekuatan internal dan eksternal yang mendorong siswa untuk belajar dengan giat dan penuh semangat untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan dan mencapai hasil belajar yang bermanfaat bagi dirinya (Anggraini, 2020). Motivasi dapat menjadi katalisator kesuksesan di tempat kerja. Seseorang dengan motivasi yang kuat akan tetap fokus pada tujuannya dan tidak mudah menyerah, terutama dalam menghadapi beberapa tantangan (Nurrokhim, 2018). Tanda-tanda motivasi belajar—keinginan, dorongan untuk belajar, harapan, dan penghargaan—digunakan untuk mengukur motivasi belajar. (Rista 2022)

2.2.7 Jenis Motivasi Belajar

Okita Maya Asiyah and Muhammad Fahmi Jazuli menyebutkan Terdapat dua jenis motivasi, yaitu motivasi internal dari dalam dan motivasi eksternal dari luar. bisa disebutkan motivasi internal jika motivasi tersebut berasal dari dalam diri mahasiswa. Motivasi eksternal apabila motivasi tersebut berasal dari luar diri mahasiswa:

1. Seseorang tidak memerlukan rangsangan dari luar untuk memperoleh motivasi internal, yaitu dorongan untuk bertindak sebagai akibat adanya unsur motivasi dari dalam diri seseorang. Karena ada keinginan bawaan untuk

bertindak dalam diri setiap orang. Dengan kata lain, orang-orang termotivasi untuk pergi ke suatu tujuan tertentu atas kemauan mereka sendiri, tidak bergantung pada pengaruh luar. Mahasiswa yang bermotivasi internal dengan tekun menyelesaikan dan menyerahkan tugas perkuliahan dari pembicara tanpa mengharapkan nilai atau pujian darinya, hal ini terlihat dari kebiasaan belajarnya. Mahasiswa tipe ini beroperasi berdasarkan prinsip bahwa ia memperoleh keterampilan untuk mencapai tujuannya.

2. Motivasi eksternal, yaitu terjadi ketika siswa menetapkan tujuan belajarnya terlepas dari keadaan sekitar pendidikannya. Hal ini memaksa siswa untuk belajar untuk mencapai pengakuan, penghargaan, gelar, atau nilai bagus. Hal ini tidak berarti bahwa motivasi eksternal mempunyai konotasi yang buruk; sebaliknya, siswa harus menjadi pembelajar yang antusias untuk mencapai tujuannya. (Asiyah and Jazuli 2022)

Banyak peneliti mengkategorikan atau membedakan gaya motivasi yang berbeda berdasarkan sudut pandang mereka sendiri. Selanjutnya akan memberikan contoh motif yang beragam diantaranya: Berdasarkan prinsip penciptaannya ada dua kategori motivasi:

- a. Motif bawaan
Motif bawaan mengacu pada motivasi intrinsik yang ada sejak lahir. Motivasi sudah ada sejak awal sejarah manusia, belum dipelajari. Contoh motif tersebut antara lain: nafsu makan, nafsu minum, nafsu seksual dan lain sebagainya.
- b. Pola yang didapat
Motif-motif yang diteliti adalah motif-motif yang timbul dari penelitian itu sendiri, yaitu motif itu tidak ada dengan sendirinya. Contoh motif ini antara lain keinginan untuk mendidik orang lain dalam masyarakat, dorongan untuk mempelajari bidang penelitian tertentu, dan banyak lagi. (Rumhadi 2017)

2.2.8 Indikator Motivasi Belajar

Siswa memerlukan motivasi untuk tugas belajar. Setiap anak memiliki motivasi unik yang diwujudkan dalam berbagai cara. Sardiman mencantumkan hal-hal berikut ini sebagai contoh ciri-ciri motivasi yang dimiliki siswa:

- a. Siswa yang gigih akan mampu mengerjakan suatu tugas dalam jangka waktu lama tanpa putus asa hingga selesai.
- b. Siswa yang tangguh dalam menghadapi kesulitan tidak mudah menyerah. Merupakan tanggung jawab siswa untuk menyelesaikan tugas belajar dengan sukses.

- c. Punya minat terhadap berbagai permasalahan, berani menghadapi kesulitan, dan mencari solusi atas permasalahan yang dialami. Ambil contoh masalah ekonomi, atau perlunya pemberantasan korupsi, dan sebagainya.
- d. Lebih suka beroperasi secara mandiri, artinya akan menjalankan tugasnya tanpa pengawasan.
- e. kurang orisinalitas ketika individu mudah bosan dengan tugas-tugas yang monoton atau mekanis.
- f. Mampu mempertahankan sudut pandangnya, jika ia yakin akan hal itu.
- g. Ia yakin dengan apa yang ia kerjakan, sehingga meninggalkan apa yang ia yakini bukanlah hal yang mudah.
- h. Suka mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah. Seorang pelajar menunjukkan motivasi yang kuat jika mereka menunjukkan ciri-ciri motivasi belajar yang disebutkan di atas. Sifat-sifat yang memotivasi ini sangat penting untuk kegiatan belajar. (Sidik and Sobandi 2018)

2.2.9 Fungsi Motivasi Dalam Belajar

Menurut Wina Sanjaya dalam Amna Emda, semangat belajar siswa berdampak pada baik tidaknya proses belajar mengajar. Guru mempunyai tanggung jawab untuk membantu siswa belajar bagaimana mencapai tujuan. Menurut Wina Sanjaya, motivasi mempunyai dua tujuan dalam proses pembelajaran:

- a. Membangun individu untuk menjalankan aktivitas. Sikap setiap orang disebabkan karena dorongan yang muncul dari dalam yang disebut dengan motivasi. Tingkat motivasi seseorang merupakan faktor utama yang menentukan seberapa bersemangatnya seseorang terhadap tugasnya. Karena motivasi belajarnya tinggi, anak-anak bersemangat untuk menyerahkan pekerjaan rumah kepada gurunya tepat waktu dan ingin mendapat nilai bagus.
- b. Perilaku setiap orang pada dasarnya ditujukan untuk memenuhi kebutuhan pribadinya atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam perannya yang telah di tentukan.

Motivasi, kemudian, berfungsi sebagai katalis untuk usaha dan kesuksesan.

Belajar dengan motivasi yang kuat akan membuahkan hasil yang positif. Lebih lanjut Winarsih menyebutkan tiga tujuan motivasi, yaitu sebagai berikut:

- a. Memotivasi individu untuk mengambil tindakan, menjadi penggerak atau motor yang mengeluarkan tenaga. Dalam hal ini motivasilah yang mendorong segala tindakan yang dilakukan.
- b. memilih tindakan yang akan membawa individu ke tujuan yang di inginkan. Dalam pengertian ini, motivasi dapat memberikan bimbingan

dan tugas-tugas yang perlu diselesaikan sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan.

- c. Memilih tindakan yang tepat, atau mencari tahu apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan,

Oleh karena itu, kehadiran motivasi akan memberikan dukungan, bimbingan, dan kegiatan yang akan dilakukan dalam upaya mencapai tujuan tersebut. Motivasi berfungsi sebagai katalisator usaha untuk mencapai tujuan, karena seseorang mengeluarkan usaha yang diperlukan untuk menunjang keinginannya dan memilih bagaimana mengarahkan usahanya untuk mencapai tujuan tersebut. Siswa dapat memilih dari berbagai tindakan untuk memutuskan apa yang terbaik untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan dengan cara ini. (Emda Amna 2017)

Sehubungan dengan ini, ada tiga peran motivasi berikut:

- a. Mendorong individu untuk mengambil tindakan motivasi berfungsi sebagai motor penggerak atau faktor pendorong yang memungkinkan seseorang mengerahkan usaha dan kekuatannya.
- b. Memilih tindakan, yaitu memotivasi diri sendiri untuk mengejar suatu cita-cita atau tujuan.
- c. Motivasi memilih apa yang harus dilakukan yaitu motivasi memilih apa yang harus dilakukan yang sejalan dengan tujuan. (Rumhadi 2017)

2.2.10 Unsur Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Adapun menurut Dimiyati dan Mudjiono dalam jurnal yang di tulis oleh Dedi Dwi Cahyono, (Cahyono, Hamda, and Prahastiwi 2022)

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa:

- a. Tujuan dan aspirasi individu. Mimpi akan meningkatkan motivasi belajar baik dalam maupun luar. Karena aktualisasi diri dihasilkan dari pemenuhan suatu keinginan.
- b. Kemampuan Akademik. Cita-cita seorang anak harus diimbangi dengan bakat atau kemampuan yang diperlukan untuk mewujudkannya. Kesimpulannya, dapat dikatakan bahwa kemampuan akan meningkatkan dorongan anak dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan.
- c. Kondisi mahasiswa. Motivasi belajar dipengaruhi oleh kondisi siswa, baik yang meliputi kondisi rohani maupun jasmani. Siswa yang sakit, lapar, atau marah tidak akan fokus pada pelajarannya. Sebaliknya, siswa yang baik, puas, dan gembira akan berkonsentrasi dalam menyampaikan materi. Dengan demikian, motivasi belajar dipengaruhi oleh keadaan jasmani dan rohani siswa.
- d. Lingkungan untuk siswa. Lingkungan alam, lingkungan rumah, interaksi sosial, dan hubungan teman sebaya semuanya dapat dianggap sebagai aspek lingkungan siswa. Siswa merupakan makhluk sosial yang rentan terhadap

lingkungan tempat ia berada. Pembelajaran tidak akan dianggap serius jika terjadi bentrok antar siswa, bencana alam, atau perumahan seadanya. Namun, kampus yang indah dan hubungan siswa-guru yang positif akan meningkatkan motivasi belajar. Semangat dan motivasi belajar dapat dengan mudah digalakkan dalam suasana yang indah, rapi, tenteram, dan aman.

- e. Dinamika belajar dan belajar. Hubungan siswa dan lingkungan belajar telah berkembang. Siswa lebih banyak terpapar pada media yang membentuk budaya mereka film dan televisi. Masing-masing pengaturan ini secara aktif mendorong pembelajaran. Dibutuhkan instruktur yang profesional untuk mampu menginspirasi pembelajaran siswa dengan memanfaatkan bahan-bahan pendidikan yang terdapat di sekitar sekolah.
- f. Upaya instruktur untuk mengajar kelas. Persiapan guru dalam mengajar siswa dimulai dengan memahami topik dan mempelajari cara menyampaikannya, menarik perhatian siswa, dan menilai tujuan pembelajaran di kelas.

2.2.12 Prinsip-prinsip motivasi belajar

Motivasi seseorang memegang peranan yang vital dalam kegiatan belajarnya. Tidak ada yang belajar jika tidak termotivasi. Kegiatan belajar tidak mungkin terjadi tanpa adanya motivasi. Terdapat berbagai gagasan motivasi dalam pembelajaran, seperti: motivasi sebagai penggerak mendasar kegiatan belajar; dorongan intrinsik dalam belajar lebih penting dibandingkan motivasi ekstrinsik; dan motivasi dalam bentuk pujian lebih diutamakan. Motivasi sangat erat kaitannya dengan tuntutan belajar, dapat menumbuhkan optimisme dalam belajar, dan merupakan sumber prestasi belajar, bukan hukuman.

Gagasan yang paling krusial adalah bahwa kegiatan belajar sebagian besar didorong oleh motivasi. Seseorang menyelesaikan tugas-tugas pendidikan karena dorongan. Gagasan tentang motivasi intrinsik muncul berikutnya. lebih penting untuk belajar daripada motivasi eksternal. Peserta didik yang memperoleh dorongan dari dalam mengalami pengaruh eksternal yang minimal. Ia mempunyai keinginan yang besar untuk belajar. Apakah siswa tidak belajar? dampaknya dengan memperoleh nilai bagus, mengantisipasi pengakuan, dan mengharapkan imbalan, tetapi dengan tujuan belajar sebanyak yang Anda bisa. Oleh karena itu, motivasi intrinsik lebih penting untuk belajar.

Pujian adalah motivator yang lebih efektif daripada hukuman. Semua orang tidak menyukai hukuman dan lebih suka diakui. Pujian untuk orang lain mempunyai bobot, sama seperti hadiah. Hal ini membangkitkan semangat untuk peningkatan kinerja yang lebih besar lagi. Berbeda dengan pujian yang diberikan, hukuman kepada generasi muda untuk berhenti berbuat buruk. Prinsip nomor dua Kebutuhan internal terkait erat dengan motivasi Meneliti. Individu tidak bisa

mengabaikan kebutuhan tertentu, seperti keinginannya untuk mahir dalam beberapa ilmu. Oleh karena itu, kebutuhan belajar seorang individu harus masuk akal. Selain itu, motivasi dapat meningkatkan optimisme di kelas. Siswa berpikir mereka dapat menyelesaikan tugas apa pun yang diberikan kepada mereka. Agar menghasilkan prinsip motivasi terakhir, yaitu menghasilkan kesuksesan akademis. Tingkat keinginan secara konsisten digunakan sebagai ukuran tinggi atau rendahnya hasil belajar atau baik atau buruknya prestasi siswa. Hamalik mengklasifikasikan prinsip-prinsip motivasi menjadi empat belas, sebagai berikut:

- a. Pujian lebih efektif daripada hukuman
- b. Semua siswa mempunyai kebutuhan psikologis tertentu
- c. Motivasi yang berasal dari dalam individu lebih efektif daripada motivasi yang dipaksakan dari luar
- d. Motivasi mudah tersebar terhadap orang lain
- e. Pemahaman yang jelas terhadap tujuan-tujuan akan merangsang motivasi.
- f. Tugas yang dibebankan pada diri sendiri akan menimbulkan motivasi yang lebih besar untuk mengerjakannya daripada apabila tugas itu dipaksakan guru
- g. Pujian yang datangnya dari luar kadang diperlukan dan efektif untuk merangsang motivasi yang sebenarnya
- h. Teknik mengajar yang bermacam-macam adalah efektif untuk memelihara motivasi siswa
- i. Kegiatan yang akan dapat merangsang motivasi siswa yang lemah mungkin kurang berharga bagi para siswa yang tergolong pandai
- j. Kecemasan yang besar akan menimbulkan kesulitan belajar k. Kecemasan yang lemah dapat membantu belajar
- k. Setiap siswa mempunyai tingkat frustrasi toleransi yang berlainan
- l. Tekanan per kelompok kebanyakan lebih efektif dalam motivasi daripada tekanan dari orang dewasa
- m. Motivasi yang besar erat kaitannya dengan kreativitas siswa. (Rahman 2021)

2.3 Konsep Operasional

Penelitian ini melihat seberapa baik intervensi konseling manajemen diri bekerja dalam hal memotivasi siswa untuk belajar. Meningkatnya motivasi belajar siswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam menjadi indikator utama efektivitas metode ini. Secara operasional, membandingkan variabel bebas (konseling manajemen diri) dengan variabel terikat (motivasi belajar) menghasilkan efektivitas konseling manajemen diri terhadap motivasi belajar.

Tabel 2 Konsep Operasional

Variable	Indikator	Sub indikator
Konseling <i>self-management</i> (suwanto)	Proses mengubah perilaku	<ul style="list-style-type: none"> Konselor membantu klien dengan menggunakan atau mengkombinasikan Teknik dari pendekatan behavioral
	Adanya ketertarikan individu	<ul style="list-style-type: none"> Menumbuhkan motivasi internal
	Individu berpartisipasi aktif	<ul style="list-style-type: none"> hanya individu yang mengubah perilaku dirinya sendiri
	Konselor mendorong dan memberikan sugesti positif	<ul style="list-style-type: none"> Bertanggung jawab Komitmen
	Konselor bisa mengajarkan perubahan perilaku	<ul style="list-style-type: none"> bersikap tepat dan professional dalam menyelesaikan masalahnya
	setiap individu mampu mengelola pikiran dan perasaannya	<ul style="list-style-type: none"> mampu mengontrol diri mereka untuk mereduksi perilaku maladaptive dan meningkatkan perilaku adaptif
Motivasi belajar (Okita Maya Asiyah and Muhammad Fahmi Jazuli)	Motivasi Internal	<ul style="list-style-type: none"> Tidak perlu di stimulus dari luar Rajin mengerjakan dan mengumpulkan tugas
	Motivasi eksternal	<ul style="list-style-type: none"> belajarnya di luar faktor-faktor situasi belajar belajar dengan tujuan untuk mendapat nilai bagus, gelar, kehormatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

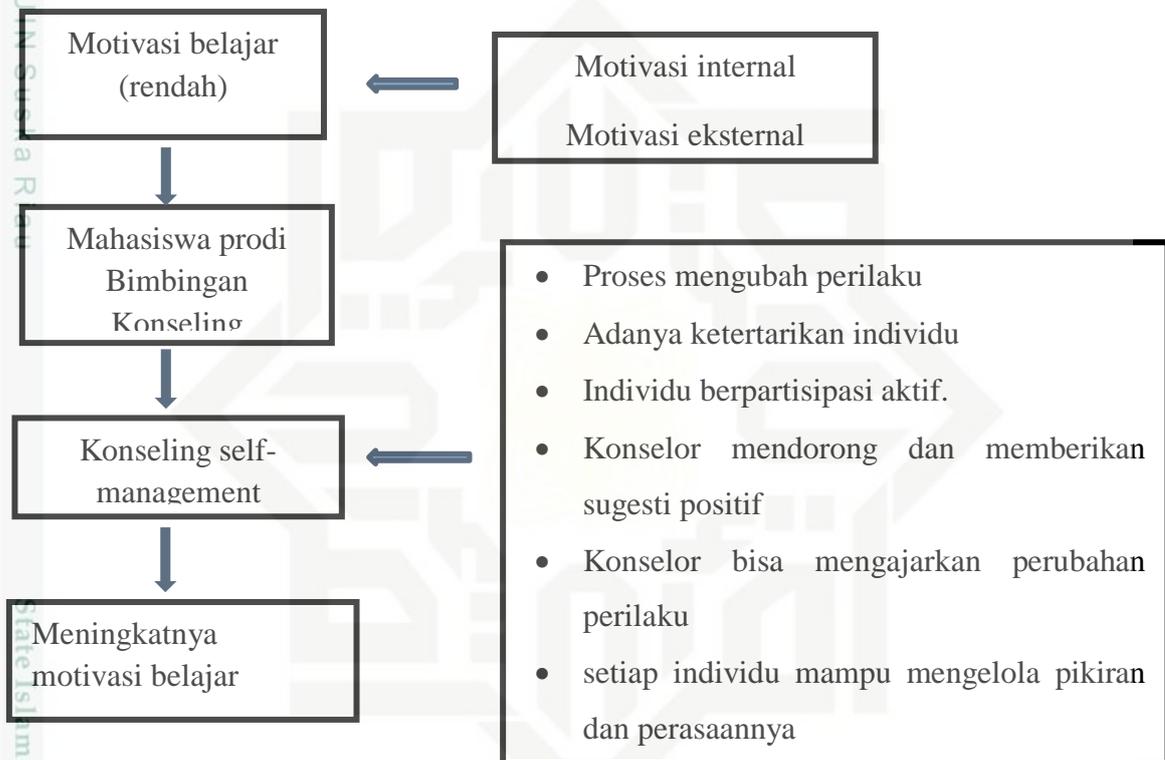
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar
Kerangka Pemikiran



2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan atau dugaan yang bersifat sementara terhadap suatu masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah sehingga harus diuji secara empiris. Oleh sebab itu, maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis alternatif (H_a): “Konseling self-management efektif dalam meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa bimbingan konseling islam UIN Suska Riau Angkatan 2021”
2. Hipotesis Nihil (H_o): “Konseling self-management tidak efektif terhadap motivasi belajar akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau Angkatan 2021”

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Untuk mengkaji penelitian ini, pendekatan kuantitatif eksperimental dipilih. Pendekatan eksperimental adalah jenis metodologi penelitian yang melibatkan pemilihan subjek penelitian, pengendalian variabel yang mungkin mempengaruhi hasil, dan pemberian perlakuan khusus untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat. Salah satu jenis studi kausal yang mencari hubungan sebab-akibat dengan cara yang metodis dan dapat diuji disebut penelitian eksperimental. M. Si Hardani, S.Pd., Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020). (Afif et al. 2023)

Metode one group pre-test and post-test design digunakan dalam penelitian pra-eksperimental ini. Satu kelompok subjek digunakan dalam pendekatan one group pre-test dan post-test, yang melibatkan pengambilan tindakan sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian dilakukan di Bimbingan Konseling Islam Uin Suska Riau Angkatan 2023. Enam orang mahasiswa BKI yang menunjukkan motivasi kurang baik dimasukkan ke dalam sampel yang dipilih dengan menggunakan prosedur seleksi purposive dalam strategi dan metode seleksinya. Pra-tes subjek penelitian untuk menentukan keadaan awal mereka sebelum pengobatan adalah langkah pertama dalam metodologi penelitian ini. Setelah itu, peserta penelitian mendapat perlakuan berupa pengajaran manajemen diri. (Mimin Suryaning Titin Kholisna 2023) Penelitian kuantitatif melibatkan pada perhitungan atau angka atau kuantitas. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau Angkatan 2023.

Menurut Joko Subagiyo (2011) penelitian eksperimental merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat. Hal ini berarti eksperimen merupakan kegiatan percobaan untuk meneliti suatu peristiwa atau gejala yang muncul pada kondisi tertentu. Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre Eksperimental Design (One Group Pretest-Posttest Design) karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Secara umum desain penelitian yang akan digunakan dapat digambarkan sebagai berikut: (Rezaldy, Upa, and Korohama 2023)

Desain penelitian

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O1	x	O2

Keterangan:

O1 = Pengukuran awal (Pretest)

X = Diberi perlakuan

O2 = Pengukuran akhir (Posttest)

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi penelitian

Lokasi dalam penelitian ini berada di universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, lebih tepatnya jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2023, Fakultas Dakwah dan Komunikasi

b. Waktu Penelitian

Penelitian dijadwalkan akan dimulai pada awal Mei, tepatnya setelah seminar proposal. Minggu kedua bulan Desember adalah saat penyusunan proposal, dan minggu keempat bulan Januari adalah jadwal seminar proposal. Pada minggu pertama bulan Mei, peneliti melakukan enam sesi intervensi yang tersebar selama dua minggu, sebagai bagian dari proyek penelitian yang melibatkan intervensi atau pemberian konseling *self-management*. Peneliti telah menyerahkan surat penelitian pada minggu pertama bulan April. Selanjutnya, pada minggu ketiga bulan Mei, peneliti mengkaji informasi yang diperoleh dari penelitian ini. Kemudian di bulan juni maka skripsi sudah bisa di sidangkan.

Tabel 3 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Desember	Januari	april	Mei	juni
	Menyusun proposal					
	Seminar proposal					
	Pengajuan riset penelitian					
	Pelaksanaan penelitian					
	Komprehensip					

3.2 Populasi Dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari semua subjek atau objek yang akan diteliti oleh seorang peneliti. (Amin, Garancang, and Abunawas 2023) Populasi yang diteliti adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2023 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Fakultas Dakwah dan Komunikasi Riau. BKI UIN Suska Angkatan 2023 berjumlah kurang lebih 108 mahasiswa.

b. Sampel

Sampel digunakan untuk menggambarkan populasi yang mempunyai jumlah dan karakteristik yang sebanding. Peneliti dapat menggunakan sampel dari suatu populasi untuk memperoleh pemahaman tentang keadaan keseluruhannya ketika populasinya terlalu besar untuk dipelajari secara mendetail. (sugiyono 2017) Dalam konteks penelitian ini, Mengingat jumlah populasi lebih dari seratus dan keterbatasan waktu, maka peneliti memutuskan untuk memilih sampel menggunakan purposive sampling. Pengambilan sampel jenis ini didasarkan pada pertimbangan khusus yang dipertimbangkan oleh peneliti. Maka ditetapkan karakteristik sampel sebagai berikut:

- a. Mahasiswa UIN Suska Riau Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2023
- b. Mahasiswa yang mengalami motivasi belajar yang rendah
- c. Mahasiswa yang bersedia dijadikan sampel.

Karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen sederhana, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 6 orang mahasiswa yang berada prodi BKI angkatan 2023 UIN Suska Riau.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

a. Kuisisioner

Untuk mengumpulkan data pada penelitian ini digunakan kuesioner sebagai instrumen. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, kuesioner digunakan untuk mengajukan berbagai pertanyaan atau komentar kepada responden. Peneliti telah menentukan variabel-variabel yang akan diukur dan mengetahui betul tanggapan yang diharapkan dari responden, sehingga penggunaan kuesioner sebagai alat penelitian menjadi masuk akal. Skala Likert yang merupakan teknik untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap fenomena sosial yang peneliti identifikasi sebagai variabel penelitian digunakan dalam penilaian penelitian ini. Skala Likert memungkinkan untuk menilai variabel dan kemudian memecahnya menjadi indikator-indikator, yang kemudian digunakan untuk menyusun item instrumen seperti pertanyaan dan pernyataan. Skala Likert yang digunakan dalam alat untuk menilai tanggapan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

responden bervariasi dari sangat positif hingga sangat negatif. Setiap respon dalam analisis kuantitatif diberi skor, yaitu sebagai berikut: (Sugiyono 2016)

- a. sangat setuju = 5
- b. setuju = 4
- c. kurang setuju = 3
- d. tidak setuju = 2
- e. sangat tidak setuju = 1.

b. Dokumentasi

Para ahli menyatakan bahwa dokumentasi adalah suatu proses metodis yang dimulai dengan pengumpulan data dan diakhiri dengan pengelolaan data, sehingga menghasilkan kumpulan dokumen. Tujuan studi dokumentasi dalam pengumpulan data penelitian adalah untuk mengumpulkan data dengan cara menelaah dan mendokumentasikan aspek-aspek penting dari berbagai permasalahan yang ditemui di lokasi penelitian. (Septevan Nanda Yudisman 2021)

3.5 Validitas

Indikasi validitas suatu alat ukur adalah seberapa baik alat ukur tersebut dapat diukur dalam kaitannya dengan tujuan penggunaannya. Menganalisis korelasi antara skor setiap item dan skor total adalah cara pengukuran ini dilakukan. 98 Validitas dan kesesuaian item yang akan digunakan dinilai dengan menggunakan koefisien korelasi. Dengan menggunakan ambang batas signifikansi sebesar 0,05, signifikansi koefisien korelasi diuji untuk memutuskan apakah item-item tersebut akan digunakan atau tidak. (Kurniawan and Puspitaningtyas 20016)

Dengan menggunakan perangkat lunak SPSS dan analisis produk Pearson untuk menghubungkan skor item dengan skor keseluruhan, validitas instrumen dinilai. Skor item dapat mewakili hasil yang diinginkan jika terdapat hubungan substansial antara pernyataan item dan skor keseluruhan. Metode ini mengekstrak nilai krusial dari r tabel menggunakan uji dua sisi dengan ambang signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan ($df = n-2$). Nilai r hitung dianggap sah apabila kurang dari atau sama dengan nilai r tabel kritis sebesar 0,05; jika lebih dari atau sama dengan nilai tersebut maka dianggap tidak sah. Ini adalah kriteria validitas yang diterapkan. (Janna and Herianto 2021) Guna menguji validitas angket, angket tersebut diberikan kepada 43 responden yang bukan merupakan mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2023. Tindakan ini bertujuan untuk menentukan kevalidan angket yang akan digunakan.

Setelah melakukan uji validitas pada tiga puluh pernyataan, setiap pernyataan menampilkan pilihan jawaban yang berbeda. Nilai r hitung dan r tabel (0,320) dibandingkan untuk memastikan kebenaran pernyataan setiap item. Jika nilai r yang dihitung lebih besar atau sama dengan r tabel, maka pernyataan item

tersebut dianggap benar. Nilai r yang ditentukan untuk setiap item membawa pada kesimpulan bahwa semua klaim yang dibuat dalam konseling manajemen diri untuk meningkatkan motivasi belajar adalah valid.

3.6 Reliabilitas

Proses menentukan seberapa andal seperangkat item pertanyaan untuk menilai variabel yang diteliti dikenal dengan pengujian reliabilitas instrumen penelitian. Suatu instrumen dapat dianggap memiliki reliabilitas yang tinggi jika temuan pengujiannya menunjukkan tingkat konsistensi atau stabilitas yang relatif tinggi. Untuk mengetahui seberapa stabil dan konsisten alat ukur dalam menghasilkan data dilakukan uji reliabilitas. (Budiastuti and Agustinus Bandur 2018) Pengujian reliabilitas instrumen penelitian adalah suatu proses untuk mengevaluasi sejauh mana item pertanyaan dalam mengukur variabel yang sedang diteliti dapat dipercaya. Jika hasil pengujian instrumen tersebut menunjukkan tingkat kekonsistenan atau kestabilan yang relatif tinggi, maka instrumen tersebut dapat dianggap memiliki reliabilitas yang tinggi. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengidentifikasi sejauh mana alat ukur tersebut stabil dan konsisten dalam menghasilkan data.

3.7 Teknik Analisis Data

a. analisis deskriptif

Tujuan dari analisis deskriptif ini adalah untuk menyajikan ringkasan variabel individual. Agar peneliti dapat menghasilkan gambaran mengenai data dari responden yang telah dikumpulkan, maka apa yang telah diperoleh juga diolah dan diteliti.

b. Uji normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Kehadiran data yang terdistribusi dengan baik merupakan prasyarat untuk analisis statistik. Karena responden dalam penelitian ini berjumlah enam orang, maka peneliti menggunakan teknik Shapiro-Wilk untuk melakukan uji normalitas. Pada uji Shapiro-Wilk, data dianggap simetris (berdistribusi normal) jika Sig. lebih besar dari 0,05.70.

c. Uji paired sampel T-tes

Perangkat lunak SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 26 digunakan untuk mengolah data untuk penelitian ini. Membandingkan rata-rata variabel sebelum dan sesudah mendapat perlakuan konseling manajemen diri (pretest dan posttest) dapat dilakukan dengan Uji Paired Sample T Test. Hipotesis ditolak jika nilai signifikansi mempunyai probabilitas lebih besar dari 0,5 yang menunjukkan bahwa variabel independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependen. Selanjutnya hipotesis diterima jika nilai signifikansinya kurang dari 0,5 maka hal ini menunjukkan bahwa variabel

independen mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen. Analisis korelasional adalah metode analisis data yang digunakan.

Analisis statistik yang dikenal sebagai analisis korelasional mencari hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Data berupa skor pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk menguji data yang berasal dari temuan penelitian. Menanyakan apakah terdapat perbedaan skor yang diperoleh antara skor pretest dan skor posttest dengan menggunakan teknik uji-t akan membantu Anda membandingkan kedua skor tersebut. Analisis korelasional membagi variabel penelitian menjadi:

1. Variabel bebas (Independent Variable), yaitu Layanan Konseling *self-managemant*
2. Variabel terikat (Dependent Variable), yaitu motivasi belajar pada mahasiswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

4.1 Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

Universitas Islam Negeri Sulthan Syarif Qasim (UIN SUSKA) yang didirikan pada 19 September 1970 merupakan cikal bakal Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau. Didirikan berdasarkan Surat Keputusan Republik Indonesia Nomor 194 Tahun 1970 yang dikeluarkan oleh Menteri Agama. Fakultas Tarbiah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin merupakan tiga fakultas yang membentuk IAIN Suska ketika pertama kali didirikan. Namun sejak tahun 1998/1999, IAIN Suska berkembang dengan mendirikan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Walaupun fakultas ini resmi berdiri pada tahun ajaran 1998/1999, namun sejarah berdirinya sudah hampir 25 tahun, karena nenek moyangnya adalah Jurusan Ilmu Dakwah Fakultas Ushuluddin.

Sudah lama direncanakan untuk mengangkat jurusan Ilmu Dakwah menjadi fakultas mandiri. Sejak tahun ajaran 1994–1995, terdapat peningkatan upaya yang dilakukan dalam hal ini. Departemen Ilmu Dakwah dipecah menjadi departemen Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan departemen Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) setahun kemudian, yaitu pada tahun 1995/1996. Kedua jurusan ini berusia sekitar tiga tahun, dengan total mahasiswa hingga tahun ajaran 1997–1998 berjumlah 211 orang, 102 orang dari Departemen PMI dan 109 orang dari Departemen BPI.

Sesuai dengan Nota Kesepahaman tersebut, diputuskan untuk meluncurkan Program Sarjana (S1) Ilmu Komunikasi dan Diploma Tiga (D3) Ilmu Dakwah dan Komunikasi untuk melengkapi departemen PMI dan BPI yang sudah ada di departemen yang baru. -mendirikan Fakultas Dakwah. Menteri Agama Republik Indonesia mengeluarkan keputusan tentang pendirian IAIN Susqa Pekanbaru. Sejumlah upaya terobosan dilakukan untuk mewujudkan berdirinya Fakultas Dakwah IAIN Susqa Pekanbaru, antara lain upaya untuk mendapatkan pengukuhan yuridis formal dari berbagai pihak terkait, antara lain Kementerian Agama sendiri, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, dan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara (Menpan). Qasim Sulthan Syarif

Selain itu, persiapan kurikulum Jurusan Ilmu Komunikasi dan program studi Dakwah dan Ilmu Komunikasi telah dibahas pada seminar dan workshop (semiloka). Profesor Dr. H. Dedi Mulyana, M.A. dan Dr. Elvinaro Enderianto, M.Si., Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi UNPAD, menghadiri seminar tersebut menggantikan Prof. Dr. Soleh Soemirat yang berhalangan hadir. Seminar ini berhasil menciptakan kurikulum yang terintegrasi pada seluruh mata kuliah Ilmu Komunikasi IAIN Susqa Pekanbaru. Sesuai dengan Surat Keputusan

Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 104 Tahun 1998, Fakultas Dakwah IAIN Susqa Pekanbaru didirikan dan dipisahkan dari Fakultas Ushulddin, meskipun dalam kenyataannya lahirlah hal tersebut.

4.2. Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

a. Visi

“Terwujudnya Fakultas yang Gemilang dan Terbilang dalam Keilmuan Dakwah dan Komunikasi secara integratif di Asia pada Tahun 2025”

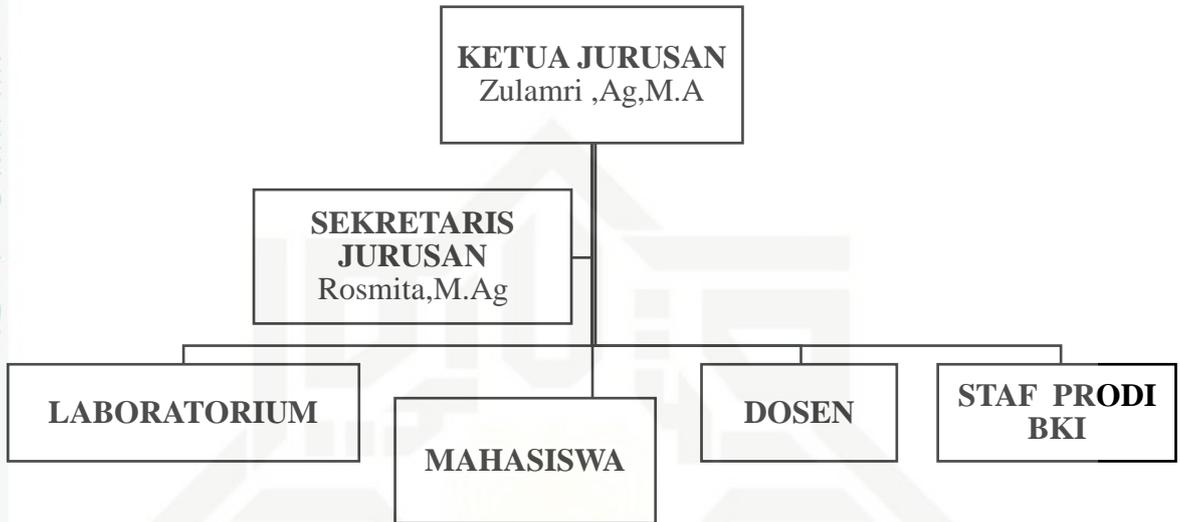
b. Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan dakwah dan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menyelenggarakan penelitian keilmuan dakwah dan komunikasi berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (good faculty governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

4.3. Tujuan Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

- a. Menghasilkan lulusan yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- b. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
- c. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- d. Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
- e. Menghasilkan tata kelola fakultas yang baik (good faculty governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.(UIN SUSKA RIAU n.d.)

Tabel 4 Struktur Prodi BKI

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan penelitian yang peneliti tarik pembahasan mengenai “efektivitas konseling self-management dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa Bimbingan Konseling Islam” dengan menggunakan pada penggalian data, analisis data, dan kajian dalam penelitian ini menerangkan bahwa layanan konseling self-management berdampak signifikan kepada motivasi belajar mahasiswa sebesar $0,000 < 0,05$. kemudian hal ini menjelaskan bahwa hipotesis yang menyebutkan layanan konseling Self management berdampak signifikan terhadap motivasi belajar Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Uin Suska Riau dapat diterima. Oleh sebab itu penelitian ini memakai sampel sebanyak 6 orang dengan karakteristik yang telah di tentukan. Penelitian ini memakai metode kuantitatif pre eksperimen dengan menggunakan uji t paired sample t-test. Desain dalam penelitian ini adalah one grup pretest posttest design.

5.2 Saran

- a. Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam menggunakan konseling self-management untuk meningkatkan motivasi belajar terutama ketika mahasiswa atau siswa mengalami motivasi yang rendah, tentunya dengan tetap memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan konseling self-management agar dapat memperoleh hasil yang maksimal.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dengan populasi yang lebih beragam dan skala yang lebih besar, Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian tentang efektivitas konseling self-management pada masalah akademik yang berbeda, ini dapat membantu untuk memperluas pemahaman kita tentang potensi konseling self-management dalam mengatasi berbagai masalah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz, and Siti Fitriana. 2021. "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Sultan Agung Fundamental Research Journal* // 2(1):11–24.
- Afif, Zihnil, Devi Syukri Azhari, Martin Kustati, and Nana Sepriyanti. 2023. "Penelitian Ilmiah (Kuantitatif) Beserta Paradigma , Pendekatan ,." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3(3):682–93.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. 2023. "KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN." *Jurnal Pilar* 14(1):15–31.
- Andriani, Rike, and Rasto Rasto. 2019. "Motivasi Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 4(1):80. doi: 10.17509/jpm.v4i1.14958.
- Anisa, Ulfah Winda, and Febranti Putri Navion. 2022. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Anak Binaan SMP Di LPKA Kelas I Blitar." *Guidance* 19(02):46–55. doi: 10.34005/guidance.v19i02.1990.
- Anita Dianasari, S. Pd. 2020. "A Dianasari, S.Pd. 7." 37(1):7–11.
- Anon. n.d. "Kamus Besar Bahasa Indonesia." Retrieved May 21, 2024 (<https://kbbi.web.id/efektivitas>).
- Arindah Fitriyani, Noer Suci Endah Puspita Ningrum. 2023. "PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELFMANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR BAGI SISWA KORBAN BROKEN HOME Di MTs NU TERATE GRESIK." *Jurnal ISLAMIKA* 6(1):5–24.
- Asiyah, Okita Maya, and Muhammad Fahmi Jazuli. 2022. "Meningkatkan Motivasi Belajar Sebagai Solusi Terhadap Problem Malas Kuliah." *Arus Jurnal Pendidikan* 2(1):16–20. doi: 10.57250/ajup.v2i1.49.
- Bella Cantika Putri, Febri Tia Aldila, and Maria Marisa Matondang. 2022. "Hubungan Antara Karakter Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa." *Integrated Science Education Journal* 3(2):45–49. doi: 10.37251/isej.v3i2.252.
- Budiastuti, Dr. Dyah Budiastuti r. Dyah, and Ph. D. Agustinus Bandur. 2018. *VALIDITAS DAN RELIABILITAS PENELITIAN*. Jakarta: Penerbit Mitra

Wacana Media.

- Cahyono, Dedi Dwi, Muhammad Khusnul Hamda, and Eka Danik Prahastiwi. 2022. "Pikiran Abraham Maslow Tentang Motivasi Dalam Belajar." *TAJIDID: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan* 6(1):37–48. doi: 10.52266/tajid.v6i1.767.
- Elvina, Siska Novra. 2019. "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3(2):123. doi: 10.29240/jbk.v3i2.1058.
- Emda Amna. 2017. "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran." *Lantanida Journal* 5(2):93–196.
- Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati, and Wiwin Yuliani. 2019. "Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2(1):24. doi: 10.22460/fokus.v2i1.4173.
- hardani, S.Pd., M. S. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. yogyakarta: CV. pustaka ilmu.
- Hidayati, Alfina, Ria Juliyana, Mediyana Pratama, Muhammad Ali, and Riana Anjarsari. 2023. "Strategi Layanan Konseling Behavior Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Xii Ips 3 Di Sma Negeri 1 Trimurjo." *PANDU: Jurnal Pendidikan Anak Dan Pendidikan Umum* 1(4):234–42. doi: 10.59966/pandu.v1i4.655.
- Janna, Nilda Miftahul, and Herianto. 2021. "Artikel Statistik Yang Benar." *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)* (18210047):1–12.
- junanda, A. 2020. "Penerapan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Behavior Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII J Di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo." 143–50.
- Khairunisa, Khairunisa, A. Muri Yusuf, and Firman Firman. 2022. "Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8(2):85. doi: 10.31602/jmbkan.v8i2.7110.
- Kurniawan, Agung Widhi, and DanZarah Puspitaningtyas. 20016. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. yogyakarta: Pandiva Buku.
- Lesmana, Nakita Augydia, Yenti Arsini, and Abdur Razak. 2024. "Pendekatan Konseling Behavior Dalam Mengembangkan Self Management Pada Siswa SMK Di Dunia Kerja Nakita Augydia Lesmana." 3(1).

Madidar, Sophie Maylinda, and Abdul Muhid. 2022. "Literature Review :

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Literature Review : Effectiveness of Group Counseling Services with Self-Management Techniques to Reduce Studen.” 5(1):19–26.

Masni, Harbeng. 2015. “Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa.” *Dikdaya* 5(1):34–45.

Mimin SuryaningTitin Kholisna. 2023. “Efektivitas Pengelolaan Diri (.” 3(2):46–58.

Monica, Mega Aria, and Ruslan Abdul Gani. 2016. “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3(2):119–32. doi: 10.24042/kons.v3i2.576.

Nirfayanti, and Nurbaeti. 2019. “Pengaruh Media Pembelajaran Google Classroom Dalam Pembelajaran Analisis Real Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa.” *Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika* 2(1):50–59.

Nisa, Mahwar Alfian, and Ratnawati Susanto. 2022. “Pengaruh Penggunaan Game Edukasi Berbasis Wordwall Dalam Pembelajaran Matematika Terhadap Motivasi Belajar.” *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 7(1):140. doi: 10.29210/022035jpgi0005.

Nuraini Rosa, A. K. dan A. 2020. “Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia.” *UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad* 6:26–31.

Nuraini, Rosa Siti Roseha, Kasypul Anwar, and Aminah. 2020. “Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Di Smp Negeri 4 Murung Pudak.” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 6(1):26–31.

Oka, Cokorda, Wibhawa Putra, Nyoman Dantes, and Kadek Ari Dwiawati. 2023. “Pengembangan Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Pertama.” 9(2):654–60.

Oktafiana, Nur, Rasidi Rasidi, Aditia Eska Wardana, and Nina Isnuryani. 2024. “Penerapan Metode Fun Learning Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Bahasa Jawa Siswa Kelas V SD Negeri Percobaan 2 Depok.” *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 8(1):342. doi: 10.35931/am.v8i1.3159.

- Papilaya, Jeanete Ophilia, and Neleke Huliselan. 2016. "Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Undip* 15(1):56. doi: 10.14710/jpu.15.1.56-63.
- Purnamingtyas, Kartika. 2020. "Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar PENERAPAN KONSELING KELOMPOK SELF-MANAGEMENT TERHADAP RENDAHNYA Abstrak Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahn." *Jurnal BK UNESA* 1–16.
- putrawijaya A. 2019. "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas X MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019." *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* 1–21.
- Qamaria, Rezki Suci, and Fidia Astuti. 2023. "Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management." *Proyeksi* 18(1):1. doi: 10.30659/jp.18.1.1-22.
- Radianengsih, Yuliana, Aswar Anas, and Bhennita Sukmawati. 2023. "Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Reinforcement Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Anak Broken Home." *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural* 1(1):1–10. doi: 10.31537/pandalungan.v1i1.831.
- Rahman, Sunarti. 2021. "Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar." *Merdeka Belajar* (November):289–302.
- Rahmatika, Desi, Muriani Muriani, and Merika Setiawati. 2022. "Peran Guru Dalam Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Mata Pelajaran IPS Kelas VIII SMPN 7 Kubung." *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar* 4(2):132–38. doi: 10.36232/jurnalpendidikandasar.v4i2.2733.
- Rezaldy, Afrizal Rifky, Muhamad D. Pua Upa, and Katharina E. P. Korohama. 2023. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang." 1:143–52.
- Rista, Nadia. 2022. "Pengaruh Minat Belajar Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Panca Sakti Bekasi." *Research and Development Journal of Education* 8(1):148. doi: 10.30998/rdje.v8i1.12075.
- Rumhadi, Tri. 2017. "Urgensi Motivasi Dalam Proses Pembelajaran." *Jurnal Diklat Keagamaan* 11(1):33–41.
- Safithry, Esty Aryani, and Niky Anita. 2019. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Didik.” *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4(2):33–41. doi: 10.33084/suluh.v4i2.624.

Sari, Yesi Guspita, Bera Eka Putra, Yulia Miranti, and Merika Setiawati. 2022. “Hubungan Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Dengan Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar Kelas X DI SMA 1 IX Koto Sungai Lasi.” *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 1(4):131–38. doi: 10.57218/jupeis.vol1.iss4.375.

Septevan Nanda Yudisman. 2021. “Analisis Perbandingan Tokoh Perpustakaan Paul Otlet Dan Sulistyoo-Basuki Tentang Dokumentasi.”

Sidik, Zafar, and A. Sobandi. 2018. “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Kemampuan Komunikasi Interpersonal Guru.” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 3(2):50. doi: 10.17509/jpm.v3i2.11764.

Sinuhaji, Brema Cahyadi, I. Ketut Dharsana, and Ni Ketut Suarni. 2023. “Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 4 Singaraja.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9(1):452. doi: 10.29210/1202323017.

sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

Sugiyono. 2016. “Pdf-Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono_Compress.Pdf.” 62.

Suryanti, Dyah Eka, Anissa Parmawati, and Abdul Muhid. 2021. “Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19 : Literature Review.” *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 4(2):181–92. doi: 10.33369/consilia.4.2.181-192.

Suwanto, Insan. 2019. “Self Management Untuk Membantu.” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 3(2):32–67.

UIN SUSKA RIAU. n.d. “Sejarah, Visi & Misi.” Retrieved March 5, 2024 (<https://fdk.uin-suska.ac.id/visi-misi-tujuan/>).

Wahidin. 2019. “Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar.” *Pancar* 3(1):232–45.

wikikamus. 2017. “Meningkatkan.” Retrieved May 21, 2024 (<https://id.wiktionary.org/wiki/meningkatkan>).

LAMPIRAN

i. Lembar kerja

Daily list

No	Tanggal	Kegiatan	Jumlah responden	Keterangan
1.	05-mei /2024	Pengisian Angket Pretest Oleh Responden	6	Terlaksana
2.	07-mei/2024	Pertemuan pertama	6	Terlaksana
3.	09-mei/2024	Pertemuan kedua	6	Terlaksana
4.	11-mei/2024	Pertemuan ke tiga	6	Terlaksana
5.	13-mei/2024	Pertemuan ke empat	6	Terlaksana
6.	15-mei/2024	Pertemuan ke lima	6	Terlaksana
7.	17-mei/2024	Pertemuan ke enam	6	Terlaksana
8.	18-mei/2024	Pengisian Angket Posttest Oleh Responden	6	Terlaksana

A. Tahapan Konseling

1. Salam
2. menanyakan kabar
3. kata kata muqodimah (Puji Syukur)
4. Berdoa
5. menjelaskan Apa itu konseling kelompok (konseling kelompok adalah suatu kegiatan untuk mengatasi masalah yang dialami oleh kalian, tapi diselesaikan secara Bersama sama atau secara kelompok
6. Menyebutkan Asas (kerahasiaan, keterbukaan kesukareken. kenormatifan)

Saya (nama) dengan ini menyatakan, bahwa saya sanggup dan bersedia menerima menyimpan, memelihara, menjaga dan merahasiakan segala data, atau keterangan lainnya, yang tidak boleh, dan tidak layak, diketahui orang lain"

1. saling berkenalan Menanyakan masalah klien (dapat berupa masalah pribadi. Masalah belajar, sosial, maupun karir)
2. memilih permasalahan dengan menggunakan game yg menang dia berhak memilih permasalahan siapa yang akan di tuntaskan
3. tahap monitoring, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian penguatan, dimana tahap monitoring adalah tahap mengamati atau mengobservasi tingkah lakunya, kedua tahap evaluasi adalah tahap dimana konseli

membandingkan catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat, dan yang terakhir tahap pemberiaan penguatan adalah tahap dimana digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ii. Dokumentasi Pelaksanaan kegiatan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pertanyaan Jawaban 63 Setelan



Bagian 1 dari 2

Survei Awal Kuisiner Motivasi dalam Belajar

Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh
Perkenalkan nama saya Melani Saputri prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 saat ini sedang melakukan penelitian mengenai Efektivitas Konseling Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Mahasiswa. Oleh sebab itu mohon kesediaan nya untuk mengisi beberapa pertanyaan ini dengan jujur, data yang di berikan akan di jamin kerahasiaannya. Sekian terimakasih 🙏😊

iii. Angket Melalui GoogleForm

Pertanyaan Jawaban 42 Setelan

Bagian 1 dari 2

KUISIONER EFEKTIFITAS KONSELING SELF-MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA UIN SUSKA RIAU

B I U

Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh
Perkenalkan nama saya Melani Saputri prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 saat ini sedang melakukan penelitian mengenai Efektivitas Konseling Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Mahasiswa. Oleh sebab itu mohon kesediaan nya untuk mengisi beberapa pertanyaan ini dengan jujur, data yang di berikan akan di jamin kerahasiaannya. Sekian terimakasih 🙏

iv. Angket Survei Awal

no	Pernyataan	Tanggapan	
		ya	Tidak
1.	Saya merasa malas untuk hadir belajar di dalam kelas		
2.	Saya merasa malas jika harus mencatat Pelajaran yang di sampaikan oleh dosen		
3.	Saya merasa malas mengerjakan tugas tugas kuliah		
4.	Saya merasa kesulitan berkonsentrasi saat belajar di kelas		
5.	Saya kurang bergairah mengikuti perkuliahan karena kurang menyukai mata kuliah tertentu		
6.	Saya terpaksa kuliah karna keinginan orang tua atau keluarga		
7.	Saya merasa putus asa jika kesulitan dalam mengerjakan tugas yang sulit		
8.	Saya merasa bosan di dalam kelas dalam waktu yang cukup lama		
9.	Saya sering mengantuk saat dosen menjelaskan sesuatu di dalam kelas		
10.	Saya jarang tampil bahkan hanya untuk tanya jawab saat diskusi di dalam kelas		
11.	Saya tidak terlalu peduli terhadap nilai (IP) yang saya peroleh di akhir semester		
12.	Saya tidak terlibat dalam organisasi apapun kampus		
12.	Saya tidak aktif dalam diskusi kelompok		
13.	Saya tidak memiliki perencanaan jangka Panjang terkait Pendidikan		
14.	Saya kerap merasa Lelah atau lesu tanpa alasan yang jelas		
15.	Saya kurang inisiatif untuk mencari bantuan saat mengalami kesulitan		

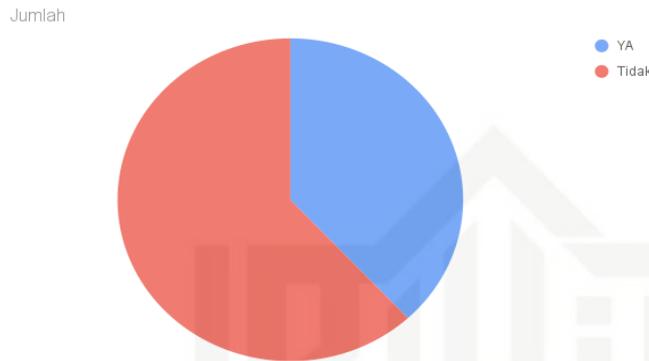
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

v. Hasil Survei Awal



Grafik di atas menunjuk kan bahwa beberapa merasa mengalami motivasi yang rendah sekitar 39% sedangkan yang tidak mengalami motivasi rendah sekitar 61% .

vi. Butir Pernyataan Angket Penelitian

No	Pernyataan (motivasi internal)	Pilihan jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya merasa terdorong untuk belajar karena ingin mengembangkan diri dan meningkatkan potensi pribadi saya.					
2.	Saya selalu mengkonsentrasikan perhatian terhadap Pelajaran					
3.	Saya selalu mengikuti Pelajaran siapapun dosen yang mengajar					
4.	Saya merasa perlu untuk belajar Kembali di rumah					
5.	Saya mengajak teman untuk diskusi jika menemukan kesulitan dalam belajar					
6.	Saya selalu mencatat Pelajaran yang di sampaikan oleh dosen saat di dalam kelas					
7.	Saya merasa terdorong untuk belajar karena saya ingin memberikan yang terbaik untuk diri saya sendiri					
8.	Rasa keingintahuan dan ingin tahu saya yang tinggi mendorong saya untuk terus belajar hal-hal baru.					
9.	Rasa pencapaian pribadi saya bertambah ketika saya berhasil mengatasi kesulitan dalam pembelajaran.					
10.	Saya merasa puas secara pribadi ketika saya berhasil memahami konsep atau memecahkan masalah dalam pembelajaran.					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan (motivasi eksternal)	Pilihan jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya merasa termotivasi untuk belajar ketika saya mendapat dukungan dan dorongan dari guru atau dosen.					
2.	Mendapatkan pujian atau penghargaan dari orang tua, keluarga, atau teman membuat saya lebih termotivasi untuk belajar.					
3.	Saya merasa termotivasi untuk belajar ketika saya mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kompetisi atau acara akademis.					
4.	Mendapatkan imbalan atau hadiah atas pencapaian akademis saya membuat saya lebih termotivasi untuk belajar.					
5.	Saya merasa termotivasi untuk belajar ketika saya mendapatkan dorongan dan dukungan dari orang-orang terdekat saya.					
6.	Saya merasa termotivasi untuk belajar ketika saya mendapatkan dukungan finansial atau beasiswa untuk pendidikan saya.					
7.	Melihat teman sekelas atau rekan belajar yang rajin belajar membuat saya merasa termotivasi untuk mengikuti jejak mereka.					
8.	Saya merasa termotivasi untuk belajar ketika saya mendapatkan kesempatan untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain.					
9.	Saya merasa termotivasi untuk belajar ketika saya memiliki teman sekelas atau rekan belajar yang memberikan dukungan dan motivasi positif.					
10.	Saya merasa termotivasi untuk belajar ketika saya melihat bahwa pendidikan saya akan membawa dampak positif bagi masyarakat atau lingkungan sekitar saya.					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan (konseling self management)	Pilihan jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya mampu untuk memotivasi diri sendiri dalam belajar					
2.	Saya dapat mengelola waktu dan tugas belajar dengan efektif					
3.	Saya selalu berusaha untuk meningkatkan motivasi saya dalam belajar					
4.	Saya selalu bisa mengontrol atas kemampuan saya dalam belajar					
5.	Saya merasa bisa mengatasi hambatan dalam belajar					
6.	Saya mengetahui tujuan saya belajar					
7.	Saya selalu mengatur target belajar yang spesifik					
8.	Saya selalu menggunakan strategi belajar yang efektif					
9.	Saya berusaha mencari dukungan dari orang lain untuk membantu saya agar tetap termotivasi dalam belajar					
10.	Saya memiliki keterampilan management diri dalam konteks belajar					

vii. Hasil Tabulasi Validitas dan Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	41	97.6
	Excluded ^a	1	2.4
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.867	20

viii. Tabulasi Angket Pre-test

x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	T	PRE-TEST
5	4	4	3	5	3	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3	5	3	5	4	3	5	4	4	4	2	4	2	3	117	
5	5	4	4	4	5	4	5	4	3	5	4	3	5	4	5	3	4	4	3	5	3	4	4	3	4	3	4	3	5	121	
5	5	5	5	3	5	5	4	3	4	5	4	4	3	2	4	5	3	4	4	5	3	3	5	4	5	2	2	4	5	120	
4	3	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	5	5	5	4	4	5	3	3	4	4	3	3	3	2	5	3	119	
4	5	5	4	3	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	2	5	3	5	2	4	4	4	4	5	5	3	3	3	123	
5	3	3	4	4	3	5	4	5	5	4	2	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	5	4	3	4	3	4	5	3	121	

Tabulasi Anket Pos-Test

5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	4	5	5	3	4	5	5	5	3	3	136
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	3	5	3	4	4	3	4	136
5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	5	3	136	
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	5	136
5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	3	3	4	137	
5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	5	5	4	4	3	130

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ix. Tabulasi validitas dan reliabilitas

x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x total
4	2	3	4	5	4	3	5	3	1	34
4	2	4	2	2	4	2	2	5	3	30
4	3	5	3	3	5	4	4	5	4	40
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	41
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	39
4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	40
4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	36
4	3	5	4	3	4	4	4	5	3	39
4	3	4	3	3	4	4	3	5	5	38
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	41
5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	48
3	2	4	4	4	2	4	4	4	3	34
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39
4	5	5	3	4	4	3	4	3	3	38
4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	48
3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	32
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39
5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	39
5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	46
3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	32
4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	39
1	4	5	5	3	5	3	1	3	1	31
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	47
4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	44
3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	37
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	37
4	4	5	4	5	4	3	4	5	4	42
5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	48
3	3	5	4	4	4	3	3	5	3	37
4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	45
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	46
4	3	5	3	3	4	4	4	5	4	39
5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	43
3	4	4	3	3	5	4	4	5	4	39
3	4	4	3	4	5	3	3	4	4	37
4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	37
4	3	5	3	3	4	4	4	5	4	39

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
 Email : dpmtsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/65186
 TENTANG

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**



1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset/Pra Riset dari : Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : B-1608/Un.04/F.IV/PP.00.9/04/2024 Tanggal 16 April 2024, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

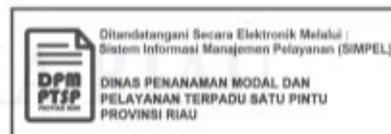
- | | |
|----------------------|---|
| 1. Nama | : MELANI SAPUTRI |
| 2. NIM / KTP | : 12040226480 |
| 3. Program Studi | : BIMBINGAN KONSELING ISLAM |
| 4. Jenjang | : S1 |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : EFEKTIVITAS KONSELING SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2021 |
| 7. Lokasi Penelitian | : MAHASISWA UIN SUSKA RIAU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 6 Mei 2024



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru
 Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

RIWAYAT HIDUP



Melani Saputri, lahirkan di Pekanbaru pada tanggal 11 mei 2001 hari jumat, melani merupakan anak pertama dari empat bersaudara yang merupakan anak dari pasangan bapak Yudra dan Ibu Irma, melani sendiri memiliki hobi bernyanyi, memasak, dan menulis. Masa kecil Melani di habiskan di pekanbaru sembari menempuh pendidikan SDN 111 PEKANBARU pada tahun 2008 dan selesai pada tahun 2014, kemudian di lanjutkan menempuh pendidikan di SMPN 10 TAPUNG dan selesai pada tahun 2017 di lanjutkan ke SMAN 5 TAPUNG dan selesai pada tahun 2020. Pada tahun yang sama melani mencoba mendaftar di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan di Terima Pada Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi dan tahun 2024 melani berhasil meraih gelar sarjana (S1) dalam bidang tersebut. Sebelum itu pada bulan juli 2023, melani mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kuantan Singingi, kecamatan Kuantan tengah, desa pulau kedundung. Di pertengahan september melani juga menjalani Praktek Kerja Lapangan (PKL) di lembaga Kantor Wilayah Kementrian Agama Provinsi Riau Pekanbaru. Pada bulan januari melani menyelesaikan proposal dan di seminarikan, di lanjutkan ujian Komprehensif pada bulan maret dan pada bulan juni dilanjutkan ujian Munaqosah pada bulan juni 2024. Kini melani berhasil menyelesaikan Skripsi dengan judul “EVEKTIFITAS KONSELING *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2023 (Studi Mahasiwa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi)” dan dinyatakan Lulus pada tanggal 06 juni 2024.