

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi adalah dorongan, keinginan, hasrat dan dorongan lain yang memotivasi dia untuk bertindak secara internal. Motif memberikan tujuan dan arah pada perilaku kita. Bahkan berbagai aktivitas yang biasa kami melakukannya setiap hari memiliki motifnya masing-masing.

Tingkat pencapaian hasil belajar berfungsi sebagai patokan dalam evaluasi hasil belajar siswa selama proses pembelajaran. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi adalah motivasi belajar siswa, yang termasuk dalam kategori faktor internal dalam pembelajaran (Winarni & Anjariah, 2018). Motivasi berkaitan dengan tujuan yang dapat dicapai, aktivitas dan ketekunan siswa dalam belajar. Siswa yang termotivasi berusaha untuk menggunakan bakat mereka untuk bekerja terus menerus dan bertahan, bahkan berjuang, untuk memecahkan masalah ketika menghadapi tantangan.

Motivasi belajar dapat dianggap sebagai kekuatan pendorong utama untuk menyelesaikan tugas pembelajaran, baik yang berasal dari dalam diri seseorang maupun dari faktor eksternal, yang dapat meningkatkan semangat belajar. Motivasi belajar siswa memiliki dampak positif dan signifikan terhadap hasil belajar, baik secara individual maupun secara keseluruhan. Oleh karena itu, hasil belajar dapat diperbaiki dengan meningkatkan efikasi diri dan motivasi belajar (Monika & Adman, 2017).

Motivasi dapat dibagi menjadi dua jenis: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik tidak memerlukan rangsangan dari luar, melainkan berasal dari dorongan internal individu, seperti keinginan dan ambisi untuk mencapai tujuan atau prestasi.

Sebaliknya, motivasi ekstrinsik berasal dari faktor eksternal, seperti hadiah, lingkungan yang menyenangkan, topik yang menarik, pujian, dan sejenisnya.

Motivasi adalah dorongan yang mengaktifkan, memicu, mempengaruhi, dan mengarahkan sikap serta perilaku individu. Oleh karena itu, motivasi berperan penting dalam menentukan intensitas belajar siswa, diikuti dengan pertumbuhan hasil belajar (Andriani & Rasto, 2019). Artinya motivasi merupakan faktor penting untuk meningkatkan prestasi atau mencapai tujuan itu dapat dicapai.

b. Fungsi Motivasi Belajar

Berikut ini fungsi motivasi belajar:

- 1) Memotivasi seseorang untuk melakukan suatu tindakan, atau mendorongnya untuk melakukan hal tersebut, menjadi pendorong di balik tindakan yang akan dilakukan.
- 2) Memilih tindakan, secara khusus memutuskan tindakan mana yang sebaiknya dilakukan dan sesuai dengan tujuan (Simamora & Simamora, 2022)

c. Klasifikasi Motivasi Belajar

Klasifikasi motif manusia yang dikemukakan oleh para psikolog juga dapat menjadi dasar klasifikasi motivasi belajar menurut Alex Sobur, ada enam kategori motif yang terkenal, khususnya dikalangan mahasiswa psikologi:

1) Motif Primer Dan Motif Sekunder

Pengelompokan motif menjadi motif primer dan motif sekunder didasarkan pada latar belakang perkembangan motif tersebut. Motif utama muncul akibat proses fisio-kimia dalam tubuh atau bergantung pada kondisi organik individu. Motif primer bertujuan untuk menjaga keseimbangan dalam tubuh yang berbeda. Bila keadaan tubuh pada Tubuh segera mencari cara untuk kembali seimbang ketika kehilangan keseimbangan atau menjadi tidak seimbang.

Sebaliknya, motif sekunder tidak tergantung pada proses fisio-kimiawi tubuh. Pemahaman ini memungkinkan untuk mengklasifikasikan semua motif sebagai motif sekunder yang tidak berhubungan langsung dengan keadaan organisme individu. Fakta bahwa motif primer adalah bawaan, bukan dipelajari dan tidak memerlukan pengalaman sebelumnya merupakan ciri lain yang membedakannya dengan motif sekunder. Sebaliknya, pengalaman pribadi memainkan peran penting dalam motivasi sekunder

2) Motif Instriksi dan Motif Ekstrinsik

Motif dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu intrinsik dan ekstrinsik, berdasarkan sumbernya. Motif intrinsik adalah motif yang berfungsi tanpa adanya dorongan dari luar. Misalnya, seseorang yang memiliki kecintaan terhadap membaca akan mencari buku untuk dibaca secara mandiri, meskipun tidak ada pendorong eksternal yang mendorongnya untuk melakukannya. Motif yang dipicu oleh rangsangan dari luar disebut motif ekstrinsik. Misalnya, seseorang bertindak dengan cara tertentu untuk memenangkan hadiah yang hanya diberikan atas perilaku tersebut. Berbagai tindakan yang kita lakukan sehari-hari dipengaruhi tidak hanya oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh faktor internal, atau bahkan kombinasi keduanya. Meskipun begitu, motivasi intrinsik dianggap yang paling efektif, terutama dalam konteks pembelajaran.

3) Motif Tunggal Dan Motif Gabungan

Berdasarkan perilaku manusia, ada motif didalam motif individu dan motif gabungan. Motif tunggal berarti motif pada umumnya dan perilaku residensial. Sementara itu, motif keterikatan merupakan motif yang mendasari perilaku yang tampaknya berbeda-beda dalam satu tindakan.

4) Motif Mendekat dan Motif Menjauh

Klasifikasi motif menjadi motif akses dan motif penghindaran didasarkan pada cara organisme merespons rangsangan. Sebuah motif disebut motif akses jika respons terhadap

rangsangan menyebabkan organisme mendekati rangsangan tersebut. Sebaliknya, motif penghindaran muncul ketika respons terhadap rangsangan menyebabkan organisme menjauh dari rangsangan tersebut.

5) Motif Sadar dan Motif Tak Sadar

Pengklasifikasian motif menjadi motif sadar dan motif tidak sadar didasarkan pada sejauh mana seseorang menyadari motif yang mendasari perilakunya.. Ketika seseorang berperilaku dengan cara tertentu tetapi tidak dapat mengatakan alasannya, motif dibalik perilaku tersebut disebut sebagai motif bawah sadar. Disisi lain, ketika seseorang berperilaku dengan cara tentu saja dia memahami alasan perilaku tersebut, motif tersebut disebut motif sadar.

6) Motif Biogenetis, Sosiogenetis, dan Teogenetis

Motif manusia dapat dibedakan berdasarkan asalnya menjadi tiga kategori: biogenetik, sosiogenetik, dan teogenetik. Motif biogenetik adalah dorongan yang timbul dari kebutuhan tubuh manusia untuk mempertahankan kehidupan biologisnya. Motif sosiogenetik adalah dorongan yang dipelajari dari lingkungan budaya di mana seseorang hidup dan berkembang. Sementara itu, motif teogenetik berasal dari interaksi antara manusia dan Tuhan, yang terwujud dalam ibadah dan aktivitas sehari-hari, ketika seseorang berusaha mengikuti norma-norma agama tertentu.

d. Indikator Motivasi Belajar

Semangat belajarnya juga merupakan aspek yang paling penting dalam hal keberhasilan siswa. Siswa yang sangat termotivasi untuk belajar juga cenderung mencapai hasil akademik yang besar. Tunjukkan bahwa dengan meningkatkan motivasi, jumlah usaha yang diperlukan

akan meningkat, dan dengan usaha yang lebih banyak, hasil belajar yang dicapai juga akan semakin baik (Hamdu & Agustina, 2011) Indikator motivasi yang kuat adalah sebagai berikut:

- 1) Rajin berprestasi disekolah, di kelas, maupun di rumah.
- 2) Tekun dalam mengatasi rintangan dan menghadapi rintangan serta mengatasinya.
- 3) Minat belajar dan perhatian terhadap detail dalam bentuk dan kebiasaan belajar.
- 4) Prestasi dalam belajar, dan keinginan untuk meningkatkan dan hasil yang valid
- 5) Mampu belajar mandiri dalam bentuk mengerjakan tugas dan Manfaatkan kesempatan ekstrakurikuler.
- 6) Jangan cepat menyerah.
- 7) Tidak perlu motivasi eksternal untuk mencapai yang terbaik.
- 8) Mampu untuk mempertahankan pendapatnya.
- 9) Melepaskan apa yang anda yakini itu sulit

Hamzah B. Uno menyatakan, bahwa hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswasiswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Lebih rinci lagi Hamzah B. Uno mengemukakan bahwa indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut: 1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil 2. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar 3. Adanya harapan dan cita-cita masa depan 4. Adanya penghargaan dalam belajar 5. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar 6. Adanya lingkungan belajar yang kondusif (Hamzah, 2021)

e. Upaya Peningkatan Motivasi

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, motivasi seseorang terhadap siswa dapat bersumber dari dorongan internal maupun eksternal. Oleh sebab itu, meningkatkan motivasi siswa untuk mencapai hasil yang terbaik upaya diperlukan atau usaha dari dari lingkungan

maupun dari guru, teman, tutor dan keluarga. Motivasi individu dapat ditingkatkan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Mengetahui penanda inspirasi yaitu durasi dan frekuensi kegiatan , ketekunan dalam tujuan kegiatan, kekuatan, tekad dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dan kegiatan untuk mencapai tujuan, komitmen juga berkorban untuk mencapai tujuan tingkat aspira, tingkat pencapaian, kompetensi dan orientasi menuju tujuan kegiatan.
- 2) Mewujudkan tujuan praktis, dapatkan banyak pengetahuan berguna dari kesalahan, jauhi kemonotonan, pertahankan sikap positif, kekesalan minat, atau miliki keinginan melalui menyelesaikan perselisihan dan pertanyaan konseptual dan partisipasi dalam belajar (Daud Palopo, 2012)
- 3) Guru dapat meningkatkan semangat siswa untuk belajar dengan cara dengan memberikan angka, penghargaan, kompetensi, keegoisan, tes, melaporkan hasil, pujian, hukuman, keinginan tujuan, minat, dan pembelajaran diidentifikasi.

2. Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar

Motivasi merujuk pada dorongan, hasrat, atau keinginan individu untuk melakukan suatu aktivitas. Oleh karena itu, seorang individu atau siswa perlu memiliki motivasi belajar yang kuat agar dapat mencapai tujuan atau prestasi belajar yang maksimal dan optimal. Dengan adanya inspirasi maka kekuatan kemantapan belajar mereka akan meningkat sehingga prestasi belajar mereka juga akan meningkat.

"Mujahadah," yang berarti "berusaha," merujuk pada motivasi atau keinginan yang kuat yang disertai dengan upaya yang sungguh-sungguh. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Orang-orang yang berupaya keras untuk meraih keridhaan-Kami, pasti akan Kami tunjukkan jalan-jalan Kami kepada mereka. Sesungguhnya Allah selalu bersama dengan mereka yang berbuat baik." (Al-‘Ankabūt [29]:69)

Menurut ayat ini, Allah SWT akan mengarahkan mereka ke arah yang benar atau memudahkan mereka menyelesaikan tugas yang ada di tangan mereka yang bersungguh-sungguh memperjuangkan kebaikan. Pendorong semangat yang signifikan, baik yang bersumber dari diri sendiri maupun dari lingkungan sangat diperlukan untuk menumbuhkan keseriusan dalam berusaha. Sama halnya dengan belajar, motivasi seorang siswa harus datang dari dalam atau dari lingkungannya. Sebab dengan adanya motivasi, seorang siswa akan terus belajar dengan semangat, optimis, dan konsisten. Ia dan orang lain akan menunjukkan perilaku bermasalah jika motivasi belajarnya rendah. Oleh karena itu, agar proses belajar seorang siswa dapat optimal diperlukan adanya bantuan dari guru atau konselor untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar.

Konseling ini bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan individu dalam hal ini permasalahan pembelajaran dan menumbuhkan karakter positif serta keinginan untuk belajar. Karena perilaku ini tidak ada hubungannya dengan individu tetapi menghambat perkembangannya sendiri, kurangnya motivasi belajar adalah salah satu tantangan dalam proses pembelajaran yang bisa diatasi melalui penerapan strategi manajemen diri. Selain itu, inspirasi yang menjadi penunjang dalam diri individu dapat digunakan untuk melakukan tanggung jawab terhadap diri sendiri.

Akibatnya, individu atau dalam hal ini konseling memikul tanggung jawab keberhasilan karena diberi kesempatan untuk mengatur dirinya sendiri dengan menggunakan strateginya sendiri. Melalui manajemen diri, seseorang dapat mengembangkan rasa percaya diri, kompetensi, dan motivasinya.

Teknik manajemen diri juga memberi orang kesempatan untuk mengendalikan perilakunya sesuai keinginannya. Penerapan strategi manajemen diri ini akan mengikuti nilai-

nilai moral Islam, seperti kedisiplinan, semangat, dan motivasi belajar. Oleh karena itu, metode administrasi mandiri akan sangat berguna dalam menaklukkan rendahnya inspirasi belajar (Kartika, 2016).

3. Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Pengelolaan diri adalah strategi yang bertujuan untuk memperbaiki kontrol diri secara konseptual, yang didasarkan pada teori pembelajaran sosial. Cara mengubah perilaku seseorang ini dapat digunakan untuk mengarahkan dan mengendalikan perilaku bermasalah. Sesuai Mahoney dan Thorese, manajemen diri merupakan suatu metode pengendalian diri yang dapat membantu orang mengendalikan perilakunya dengan lebih baik. Selain itu, manajemen diri adalah metode konseling yang menerapkan pendekatan perilaku dalam pelaksanaannya. Manajemen diri merupakan suatu strategi untuk mengatur diri sendiri dan dapat meningkatkan suatu motivasi.

Manajemen diri menurut The Liang Gie adalah metode pengelolaan diri yang dirancang untuk mendorong seseorang agar dapat bertindak secara bertahap, mengelola seluruh kemampuannya, mengendalikan segala sesuatu, dan meningkatkan berbagai aspek kehidupan pribadinya (Ichsan, 2016). Manajemen diri juga dapat digunakan untuk mendapatkan kontrol diri yang lebih besar atas tindakan seseorang. Menurut sudut pandang di atas, manajemen diri adalah metode pengendalian diri untuk memotivasi orang lain untuk bergerak maju dan mencapai apa yang seseorang inginkan. Selain meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang, manajemen diri juga merujuk pada pengorganisasian kehidupan seseorang dalam hal perilaku, penggunaan waktu, pilihan, minat, dan aktivitas (Budi Santoso dkk., 2020).

Menurut Cormier, administrasi mandiri yaitu, siklus di mana klien mengarahkan cara berperilakunya sendiri dengan memanfaatkan prosedur atau gabungan teknik yang bermanfaat (Retnowulan & Warsito, 2013) Pendapat lain mengatakan serangkaian tindakan yang dilakukan individu untuk mengendalikan perilakunya dikenal sebagai manajemen diri.

Tindakan ini bertujuan untuk mengubah perilaku dengan hanya sedikit bantuan dari pihak luar, namun sepenuhnya didorong oleh pemikiran dan kemauan individu sendiri (Kartika, 2016).

Berbagai pandangan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi pengelolaan diri (*Self Management*) adalah pendekatan yang memungkinkan klien untuk memahami, mengatur, dan memantau perilaku mereka sendiri. Ini dilakukan dengan menggunakan satu atau beberapa teknik untuk mengubah perilaku dengan sedikit bantuan dari konselor.

Administrasi mandiri yang dimaksud dalam eksplorasi ini adalah siswa pengganti yang dapat mengawasi dirinya sendiri dalam dua kondisi. Khususnya lingkungan sekolah dan lingkungan pondok pesantren, keduanya menuntut partisipasi penuh dalam segala kegiatan dan mendorong santri untuk mempertanggungjawabkan tanggung jawab utamanya sebagai santri dan sebagai siswa.

1) Kelebihan dan kekurangan strategi pengelolaan diri (*Self Management*)

Strategi pengelolaan diri (*Self Management*) memiliki beberapa keuntungan, antara lain:

- a) Penerapan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan lingkungan sekitarnya dan mengurangi ketergantungan pada konselor atau pihak lain.
- b) Pendekatan pengelolaan diri tergolong ekonomis dan praktis.
- c) Strategi ini mudah diterapkan.
- d) Pengelolaan diri dapat memperkaya proses pembelajaran.

Meskipun memiliki kelebihan, strategi pengelolaan diri (*Self Management*) juga memiliki beberapa kekurangan. Beberapa kelemahan dari strategi ini meliputi:

- a) Bergantung pada ketersediaan, ketelatenan, dan motivasi individu.
- b) Perilaku yang menjadi sasaran seringkali sulit diamati dan tergantung pada persepsi individu, sehingga sulit untuk mendeskripsikannya dan memberikan bantuan dalam hal monitoring serta evaluasi.

- c) Penguatan yang paling terjangkau, yaitu penguatan imajinasi, hanya cocok untuk individu dengan daya khayal yang baik.
- d) Penggunaan imajinasi sebagai penguatan bisa berlebihan dan tidak terdeteksi oleh orang lain.

Berdasarkan pendapat yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa strategi pengelolaan diri (*Self Management*) mempunyai kekurangan maupun kelebihan. Salah satu kelebihan adalah kemampuannya dalam meningkatkan kemampuan klien untuk mengontrol lingkungan sekitar mereka, klien terlibat secara aktif dan dapat mengurangi ketergantungan klien kepada konselor maupun orang lain.

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi efektifitas strategi pengelolaan diri (*Self Management*)

Beberapa faktor yang mempengaruhi strategi pengelolaan diri (*Self Management*) mencakup hal-hal berikut menurut Cormie dalam (Monika & Adman, 2017) beberapa faktor penting yang mempengaruhi efektifitas strategi pengelolaan diri (*Self Management*) yaitu :

- a) Kombinasi berbagai strategi, di mana sebagian fokus pada tingkah laku anteseden dan sebagian lagi pada konsekuen.
- b) Konsistensi dalam penerapan strategi sepanjang periode waktu tertentu.
- c) Keseriusan klien dalam melakukan evaluasi diri dan menetapkan tujuan dengan standar yang tinggi namun tetap realistis.
- d) Penggunaan berbagai jenis penguat, baik yang bersifat internal, verbal, maupun materi.
- e) Tingkat dukungan yang diterima dari lingkungan sekitar, baik dari luar maupun dari dalam.

Faktor-faktor yang memengaruhi strategi pengelolaan diri (*Self Management*) melibatkan peran klien sebagai agen perubahan. Untuk mengubah realitas eksternal, perlu dimulai dengan mengubah pikiran dan keyakinan internal. Klien bertindak sebagai subjek perubahan dengan mengontrol dan menciptakan realitas hidup baru yang diinginkan.

Dari pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi strategi pengelolaan diri (*Self Management*) meliputi:

- a) Adanya kombinasi elemen yang relevan.
- b) Konsistensi dalam penerapan strategi selama periode waktu tertentu.
- c) Kesungguhan klien dalam melakukan evaluasi diri dan penetapan tujuan yang realistis.

Dalam hal ini, klien menjadi subjek perubahan.

- d) Penggunaan penguat atau reward sebagai motivasi.
- e) Dukungan dari lingkungan sekitar.

3) Tujuan strategi pengelolaan diri (*Self Management*)

Menurut Sukadji, alasan pengelolaan diri adalah agar masyarakat dapat dengan hati-hati menjauhkan diri dari keadaan-keadaan yang menekan perilaku yang ingin mereka hilangkan dan bagaimana menjaga agar hal-hal yang tidak diinginkan tidak muncul (Ovalia, 2017). Tujuan dari strategi pengelolaan diri (*Self Management*) yaitu memberikan klien uraian kejadian yang menggambarkan penggunaan komponen monitor diri untuk klien itu sendiri. Lebih lanjut, berikut tujuan dari manajemen diri yang dikemukakan oleh Nurzaakiyah dan Budiman:

- a) Memberikan tugas yang lebih variatif kepada siswa dalam proses bimbingan.
- b) Keterampilan yang dipelajari oleh siswa dapat bertahan lebih lama setelah sesi konseling selesai.
- c) Adanya perubahan yang konsisten dan bertahan lama dengan prosedur yang tepat.

- d) Mengembangkan kemampuan belajar baru hingga selesai sesuai dengan harapan.
- e) Siswa dapat mencontohkan tingkah laku, emosi, dan pikiran yang diinginkannya.

4) Fungsi Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Berdasarkan definisi strategi pengelolaan diri (*Self Management*) yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa fungsi dari strategi ini adalah sebagai alat bantu bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola diri terkait tugas dan tanggung jawab mereka. Pengelolaan diri (*Self Management*) berperan dalam mengurangi stres, kemarahan, kecemasan, ketakutan, kebencian, rasa sakit, dan penyakit, serta dalam proses penyembuhan diri, memperluas inovasi dalam mengatasi masalah, memperbaiki pandangan mental dan keberanian, mencapai prestasi, serta meningkatkan kapasitas belajar. Dengan demikian, fungsi pengelolaan diri adalah untuk mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, strategi pengelolaan diri (*Self Management*) berfungsi sebagai pendekatan yang membantu individu dalam menyelesaikan berbagai masalah, meningkatkan rasa percaya diri dan citra diri, serta memperbaiki kemampuan pembelajaran dengan cara mengelola diri secara efektif sesuai dengan tugas dan tanggung jawab mereka.

5) Perilaku Bermasalah

Strategi manajemen diri membantu menghilangkan stres, kemarahan, kecemasan, dendam, sakit hati, penyembuhan diri, kreativitas, Pemecahan masalah berperan dalam meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri, mencapai tujuan, serta meningkatkan kemampuan belajar.

Secara keseluruhan, Sukadji menekankan bahwa masalah tersebut dapat diatasi dengan menerapkan teknik Manajemen Diri, yaitu:

- a) Tindakan yang mengutamakan kepentingan orang lain namun mengecewakan mereka dan diri sendiri.

- b) Perilaku yang terjadi secara rutin tanpa kerangka waktu yang dapat diprediksi, sering muncul ketika usaha pengendalian lain seperti berhenti merokok dan berdiet tidak berhasil.
- c) Perilaku yang menjadi sasaran bersifat verbal dan terkait dengan evaluasi serta pengendalian diri, misalnya mengkritik diri sendiri.
- d) Tanggung jawab dalam mengubah atau mempertahankan perilaku, seperti tanggung jawab yang dimiliki oleh dosen pembimbing, misalnya dosen pembimbing skripsi (Komalasari, G., & Wahyuni, 2011). Berdasarkan beberapa perasaan di atas bisa beralasan demikian tujuan strategi pengelolaan diri (*Self Management*) yaitu memberikan keterangan gambaran rencana yang digunakan untuk mengajarkan klien cara menggunakan strategi ini, agar klien dapat mengatur perilakunya sendiri untuk menghadapi dan mengendalikan perubahan. Dengan demikian, konselor bertindak sebagai inisiator ide, fasilitator yang mendukung perencanaan, serta motivator untuk gagasan tersebut.

6) Konsep Dasar *Self Management*

Konsep dasar *Self Management* adalah sebagai berikut:

- a) Manajemen Diri adalah strategi perubahan perilaku yang bertujuan mengarahkan perilaku seseorang menggunakan teknik atau kombinasi teknik terapeutik.
- b) Manajemen Diri melibatkan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur lingkungan sekitar yang memengaruhi perilaku individu.
- c) Manajemen Diri adalah usaha individu untuk merencanakan, memusatkan perhatian, dan mengevaluasi aktivitas yang dilakukan.
- d) Manajemen Diri bertujuan membantu konseli mengatasi perilaku yang dianggap merugikan orang lain.
- e) Manajemen Diri terdiri dari serangkaian teknik untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan.

- f) Manajemen Diri mencakup prinsip dan prosedur seperti pemantauan diri (*Self Monitoring*), penguatan positif, perjanjian dengan diri (*Self Contracting*), pengendalian rangsangan (*Stimulus Control*), dan merupakan gabungan teknik kognitif, perilaku, dan afektif (Suwanto, 2016).

7) Asumsi Dasar *Self Management*

Pengelolaan diri digunakan sebagai strategi dalam konseling untuk membawa perubahan dan mengembangkan suatu perilaku didasarkan pada beberapa asumsi mendasar, antara lain:

- a) Pada dasarnya, pelanggan dapat mengamati, mencatat, dan mengevaluasi pikiran, perilaku, serta perasaannya sendiri.
- b) Klien juga memiliki kemampuan dan kelebihan untuk dikembangkan dalam memilih faktor-faktor yang ada di sekitarnya.
- c) Pada dasarnya, konseling memungkinkan untuk memilih tindakan yang dapat membuat dirinya bahagia atau menghindari perilaku yang membuat dirinya tidak bahagia.
- d) Karena konselor adalah pihak yang paling memahami dan paling bertanggung jawab oleh karena itu kemungkinan besar untuk mengubah dirinya, maka sangat sejalan dengan kemandirian konseling untuk mendelegasikan tanggung jawab perubahan atau pengembangan perilaku positif kepada konseling (Zaakiyah, 2021).

8) Mekanisme *Self Management*

Tanggung jawab untuk pembinaan yang sukses dengan teknik manajemen diri sepenuhnya berada pada pihak yang dibina. Konselor mengambil peran sebagai pencipta ide, fasilitator pendamping dalam perencanaan program, dan motivator bagi klien konseling.

Seringkali, manajemen mandiri diterapkan oleh pengelolaan suasana untuk memudahkan pelaksanaan swkelola. Regulasi lingkungan itu bertujuan untuk menghilangkan penyebabnya yakni (preseden) dan juga memberi energi pada perilaku mitigasi. Kondisi iklim dalam bentuk berupa:

- a) Memodifikasi lingkungan fisik sedemikian rupa sulit dan tidak mungkin untuk melakukan perilaku yang tidak diinginkan sebagai contoh, seseorang yang memiliki kebiasaan makan akan menata lingkungannya sedemikian rupa sehingga tidak ada makanan yang terlihat, guna mengurangi dorongannya untuk makan.
- b) Mengubah lingkungan sosial sedemikian rupa sehingga lingkungan tersebut mampu mengendalikan perilaku individu yang berada di dalamnya.
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga perilaku yang tidak diinginkan hanya terjadi pada waktu dan tempat tertentu. (Komalasari, G., & Wahyuni, 2011)

9) Tahap-Tahap *Self Management*

Pemantauan diri, kontrak diri, penguatan diri, evaluasi diri, dan kontrol stimulus adalah contoh praktik manajemen diri. Selain itu, strategi manajemen diri dapat diterapkan melalui konseling, mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini, individu secara sadar mengamati perilakunya sendiri dan mencatatnya secara detail. Pencatatan ini bisa dilakukan menggunakan daftar periksa atau catatan kualitas. Aspek-aspek yang perlu diperhatikan oleh konseli saat mengamati perilaku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi dari perilaku tersebut. (Komalasari, G., & Wahyuni, 2011).

b) Tahap Penentuan dan Identifikasi Target Perilaku

Langkah selanjutnya adalah klien menentukan perilaku atau target perilaku yang diinginkan, serta antesedennya (faktor penyebab) dan konsekuensinya (akibat perilaku tersebut). Konselor hanya membantu klien dalam mengambil keputusan sendiri, sedangkan sasaran perilaku atau perilaku yang diinginkan kemudian ditentukan dengan indikasi.

c) Tahap Penentuan Strategi

Setelah target sosial tidak sepenuhnya ditetapkan, konseli memasuki fase menentukan teknik dan proyek yang sesuai dengan keadaannya. Pada tahap ini, instruktur dipercayakan untuk memahami metodologi administrasi mandiri apa yang dapat digunakan oleh kondisi klien dengan tetap mempertimbangkan pilihan klien. Akibatnya konseli masih bebas memilih strategi atau serangkaian strategi.

d) Tahap Komitmen Diri

Klien kemudian berpindah ke Tahap Komitmen Diri, yang mengharuskan dia untuk terus berkomitmen dalam menerapkan strategi setelah dia memilih salah satu. Tahap ini juga bisa disebut sebagai kontrak mandiri atau kesepakatan mandiri.

e) Tahap Implementasi Strategi

Klien akan mempraktikkan lalu menerapkan rencana atau serangkaian strategi yang dipilih. Prosedur ini hanya dapat diselesaikan dengan klien secara keseluruhan, dengan pemantauan kounselor tanpa intervensi. Namun konselor dapat mengatur kembali tahapan-tahapan sebelumnya dengan berkonsultasi kepada konselor apabila terdapat kesulitan atau kejanggalan (Cormier, L. S., Nurius, P., & Osborn, 2009).

f) Tahap Penilaian Diri

Kemudian menerapkan langkah saat klien membandingkan hasil catatan dalam contoh ini. perilaku pertama dengan objek prosedur yang diawasi. Tujuan dari perbandingan ini adalah untuk menilai dan efisiensi program. Jika program belum mencapai keberhasilan, perlu dilakukan evaluasi ulang untuk mengetahui apakah ekspektasi tujuan perilaku yang ditetapkan terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak sesuai, atau strategi yang diterapkan kurang tepat.

Perlu dilakukan tindak lanjut setelah seluruh tahapan telah selesai dan dianggap berhasil. Dalam hal ini, strategi penguatan diri digunakan. Konseling mengelola perilakunya sendiri dengan memberi penghargaan, menghapus, dan menghukum dirinya sendiri. Tahapan ini cukup menantang karena meneruskan program yang terus dikembangkan atau bahkan tidak mau melanjutkan program membutuhkan kemauan dan kesadaran diri.

4. Mengaji

Pendidikan adalah proses yang bertujuan untuk mempengaruhi anak agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara optimal sehingga dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan masyarakat. Khususnya, pendidikan tentang kebiasaan membaca Alquran pada anak sangat penting karena berdampak besar pada pembentukan kepribadian dan perilaku sehari-hari mereka. Membaca Alquran dengan tajwid yang benar adalah salah satu cara untuk menjaga keaslian Alquran. Membacanya dengan lancar, tartil, memperhatikan tempat waqaf dan ibtida, serta berusaha agar suara dan lagunya indah, merupakan cara menghormati Alquran. Ketika kita menghormati Alquran, Allah akan menghormati kita dengan cara-Nya sendiri. Oleh karena itu, beruntunglah orang-orang yang dapat menjaga Alquran dengan membaca, menghafal, memahami, dan mengamalkan isinya. Allah akan mengangkat derajat para pembaca Alquran dan memakaikan mahkota yang cahayanya lebih terang daripada sinar matahari kepada orang tua mereka.

Di Indonesia, kebiasaan membaca Alquran dan belajar membacanya dikenal dengan istilah mengaji. Mengaji adalah salah satu ibadah yang sudah biasa dilakukan oleh masyarakat muslim di Indonesia sejak masuknya Islam ke Nusantara. Sejumlah rumah ibadah seperti surau, mushalla, langgar, dan masjid selalu diramaikan dengan kegiatan mengaji, terutama di waktu sore setelah shalat Ashar maupun setelah Magrib. Bagi masyarakat muslim di Indonesia, mengaji berfungsi seperti lembaga pendidikan keagamaan nonformal bagi semua anak didik. Namun, seiring perkembangan zaman, kegiatan anak-anak mulai bergeser dari surau, mushalla, langgar, dan masjid ke ruang keluarga untuk menonton televisi atau ke warung internet dan warung game 24 jam. Waktu mereka seolah habis untuk menonton atau bermain di ruang maya tanpa makna. Mengaji yang biasa dilakukan setelah shalat, terutama se usai shalat magrib, tidak lagi menjadi kegiatan rutin yang membanggakan, melainkan seolah menjadi sesuatu yang dihindari. Dengan kata lain, "anak-anak sudah jauh dari rumah Allah". Oleh karena itu, diperlukan pembiasaan yang diterapkan baik oleh keluarga maupun pemerintah tentang bagaimana memaksimalkan kebiasaan mengaji bagi anak-anak melalui program magrib mengaji (Lubis dkk., 2021).

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang dijadikan petunjuk bagi seluruh umat manusia yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui Malaikat Jibril. Al-Qur'an mengajarkan manusia tentang tauhid, akidah, cara beribadah, serta menunjukkan akhlak baik dan buruk dalam kehidupan. Peran sentral guru ngaji semakin diperlukan seiring perkembangan zaman. Dalam suatu penelitian pada 1980 oleh Departemen Agama RI (sekarang Kemenag), dinyatakan bahwa kualitas spiritual dan kemampuan mengaji Alquran di negeri ini sangat dipengaruhi oleh guru ngaji. Kondisi tersebut hingga sekarang masih sama (Lubis dkk., 2021). Ada banyak cara untuk menjaga kesempurnaan Al-Qur'an, salah satunya dengan fokus pada Al-Qur'an dan mengajarkannya kepada orang lain. Umat Muslim harus bisa melatih sifat ini, dan pelatihan ini tidak dapat terjadi tanpa pendidikan (Lubis dkk., 2021).

Pengajaran Al-Qur'an memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk karakter, akhlak, dan spiritualitas anak, khususnya pada tingkat kelas 5 dan 6 SD. Pendidikan mengaji tidak hanya berfokus pada pembelajaran membaca Al-Qur'an, tetapi juga melibatkan pemahaman nilai-nilai agama, karakter, moral, dan aspek spiritual. Di usia kritis kelas 5 dan 6, anak-anak mulai mengembangkan identitas dan nilai-nilai hidup yang dapat membentuk masa depan mereka. Pendidikan mengaji bukan hanya tentang memahami huruf-huruf Arab dan ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga merupakan perjalanan mendalam ke dalam ajaran agama Islam. Pada jenjang kelas 5 dan 6, anak-anak berada dalam fase perkembangan kognitif yang memungkinkan mereka untuk lebih memahami nilai-nilai moral dan etika yang ditanamkan dalam ajaran Islam. Membaca Al-Qur'an tidak hanya menanamkan pengetahuan agama, tetapi juga menumbuhkan karakter, moral yang kuat, dan spiritualitas yang mendalam (Lubis dkk., 2021).

5. Santri

Santri adalah seorang siswa yang menempuh pendidikan di pesantren, di mana mereka belajar tentang ilmu agama Islam selama tinggal di sana. Peserta didik di Islamic live-in school tidak hanya berasal dari sekolah tersebut, tetapi juga dari luar kota atau daerah. Santri merupakan siswa yang belajar di sekolah dengan pengalaman hidup Islami dan memiliki kelebihan dalam mendidik santri junior. Menurut Mujamir Qomar, yang dikutip oleh Aceng Abdul Aziz dalam jurnalnya "Manajemen Pondok Pesantren dalam Membentuk Santri yang Berjiwa Wirausaha" (Lubis dkk., 2021), santri dapat berperan sebagai pendidik bagi santri junior.

Santri baru adalah mereka yang baru saja tinggal di pondok pesantren dan masih perlu beradaptasi dengan lingkungan yang penuh dengan nilai-nilai religius, seperti di Pondok Pesantren Al-Muinah. Proses adaptasi ini memerlukan waktu agar mereka bisa merasakan suka duka belajar di pesantren. Santri baru membutuhkan bimbingan intensif dari pengasuh karena kehidupan di pondok pesantren memiliki aturan yang ketat. Tidak jarang, santri baru meminta untuk pulang atau bahkan meninggalkan pondok tanpa izin.

Oleh karena itu, sistem pengawasan sangat diperhatikan, dan santri baru dipantau dengan ketat oleh para rois. Pelaksanaan program pembelajaran untuk santri baru dijalankan oleh santri senior yang telah mendapatkan mandat dari pimpinan pondok. Santri senior diamanahkan untuk mengamalkan ilmu yang mereka peroleh kepada santri baru agar ilmu tersebut tidak cepat hilang. Santri senior adalah mereka yang telah lama bermukim di pesantren dan memiliki ilmu yang cukup matang, siap untuk diterapkan di masyarakat setelah menyelesaikan pendidikan di pesantren. Mereka dianggap sudah mampu sepenuhnya beradaptasi dengan kehidupan di pondok pesantren dan memahami dinamika yang ada (Lubis dkk., 2021).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

- 1 Hasil penelitian yang dilakukan oleh Linda Ayu Lestari (2019) dalam skripsinya yang berjudul "Bimbingan Konseling Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya", Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Dakwah Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menemukan bahwa proses teknik *Self Management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar melibatkan beberapa langkah: 1. Mengajak konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, 2. Perilaku dan perasaan yang diinginkannya; konseli harus yakin terhadap perubahan yang diinginkannya. 3. Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga dalam tugas *Self Management*-nya. 4. Konseli akan menanggung risiko dari tugas *Self Management* yang dilaksanakannya. 5. Pada dasarnya, semua yang diharapkan dalam konseling mengenai perubahan pikiran, perilaku, dan perasaan adalah untuk kepentingan dirinya sendiri. 6. Konseli menuliskan peraturan untuk diri sendiri selama melaksanakan proses *Self Management*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda Ayu Lestari terletak pada konteks pembelajaran. Penelitian Linda Ayu Lestari bertujuan untuk meningkatkan tanggung jawab belajar secara umum, sementara penelitian ini fokus untuk meningkatkan motivasi belajar dalam konteks khusus mempelajari kitab *Safinatunnajah*. Persamaannya adalah kedua penelitian tersebut menggunakan teknik *Self Management* sebagai metode utama untuk mencapai tujuan mereka.

- 2 Penelitian Aisyah (2019) berjudul "Bimbingan Konseling dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019)" dilakukan di Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecanduan game

online pada siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya mengalami penurunan, meskipun belum sepenuhnya hilang, melalui konseling ini yang menggunakan teknik manajemen diri perilaku. Hasil yang diperoleh dari *checklist* perilaku menunjukkan penurunan intensitas perilaku bermain game online, perubahan kebiasaan bermain menjadi lebih positif, serta penggunaan konseling sebagai sarana untuk mengatasi masalah, meningkatkan kesabaran, dan optimisme melalui terapi doa.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Aisyah terletak pada fokusnya. Penelitian Aisyah berfokus pada penggunaan teknik *Self Management* dalam bimbingan konseling untuk mengatasi kecanduan game online pada siswa kelas X di SMA Khadijah Surabaya. Sedangkan penelitian saya berfokus pada peningkatan motivasi belajar kitab *Safinatunnajah* dengan menggunakan teknik *Self Management* di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan. Persamaan dari kedua penelitian ini adalah keduanya menerapkan prinsip-prinsip Islam dalam pendekatan bimbingan dan konseling.

- 3 Hasil penelitian Sona & Yanti (2020) yang berjudul " Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa SMA IT Granada Samarinda" menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa mengelola waktu belajar mereka. Saran untuk mengatasi masalah ini adalah agar guru bimbingan dan konseling lebih memperhatikan masalah serupa dan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* sebagai tindak lanjut.

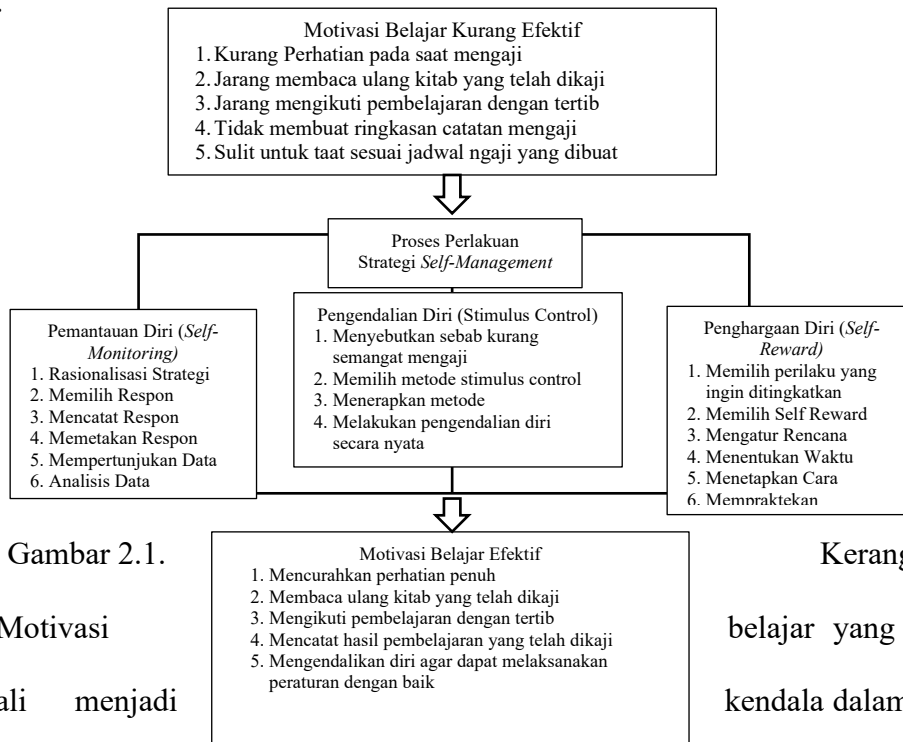
Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian Sona & Yanti terletak pada tujuan penelitian. Sona & Yanti fokus pada peningkatan kemampuan manajemen waktu belajar siswa, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar kitab *Safinatunnajah*. Meskipun demikian, kedua penelitian ini sama-sama menggunakan teknik *Self Management* sebagai metode untuk mencapai tujuan penelitian masing-masing.

Berdasarkan referensi dari beberapa hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi pengelolaan diri (*Self Management*) sangat efektif untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan. Strategi ini didasarkan pada pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan memahami diri, mengendalikan diri, mengendalikan rangsang, serta pemberian apresiasi pada diri sendiri. Motivasi belajar santri adalah tingkah laku yang dapat diubah atau ditingkatkan secara efektif. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan strategi pengelolaan diri (*Self Management*) sebagai alternatif bagi santri untuk meningkatkan motivasi belajar mereka.

C. Kerangka Pikir

Motivasi belajar santri di pesantren dilatarbelakangi oleh banyak hal, dan berasal dari latarbelakang keluarga, ekonomi dan keagamaan yang beragam. Sebagian santri mempunyai tekad dan kemauan yang berasal dari dirinya untuk belajar di pesantren. Adapula yang belajar di pesantren karena bersekolah yang kebetulan lokasi pesantrennya dekat dari sekolahnya. Selain itu, ada juga santri yang mondok karena dorongan orang tua atau saudara, sehingga berpotensi setengah hati dalam belajar di pesantren. Faktor inilah yang kadang berdampak pada kemauan dan tekad santri dalam belajar di pesantren.

Beberapa hal diatas perlu menjadi catatan dan perhatian terutama bagi pihak pengurus pesantren. Karena, perlu adanya adaptasi antara masing-masing santri dari berbagai macam latarbelakang. Sebagian santri memang ada yang mudah dan cepat beradaptasi dengan santri lainnya, Namun, tidak menutup kemungkinan juga banyak santri yang perlu waktu agak lama untuk beradaptasi. Maka, penulis melakukan penelitian terkait penggunaan strategi *Self Management* (pengendalian diri) dalam meningkatkan motivasi belajar kitab *safinatunnajah* di pondok pesantren Al-Ihya Ulumaddin Cilacap



Gambar 2.1. Kerangka Pikir belajar yang kurang efektif

Motivasi belajar yang kurang efektif seringkali menjadi kendala dalam proses belajar, terutama dalam konteks mengaji. Beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar yang kurang efektif antara lain kurang perhatian saat mengaji, jarang membaca ulang kitab yang telah dikaji, tidak tertib dalam mengikuti pembelajaran, tidak membuat ringkasan catatan, dan kesulitan untuk taat pada jadwal ngaji yang telah ditetapkan. Hal ini dapat menyebabkan materi yang telah dipelajari kurang dipahami dan tidak diterapkan dengan maksimal.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah strategi self-management yang terdiri dari pemantauan diri (self-monitoring), pengendalian diri (stimulus control), dan penghargaan diri (self-reward). Pemantauan diri dimulai dengan rasionalisasi strategi yang digunakan, yakni menyadari dan memilih respon yang tepat terhadap kondisi belajar yang kurang efektif. Kemudian, mencatat dan memetakan respon yang terjadi, serta menunjukkan dan menganalisis data tersebut untuk melihat apakah ada perubahan positif atau tidak. Misalnya, siswa yang sering kurang perhatian saat mengaji dapat mencatat kondisi tersebut dan memetakan penyebabnya, apakah karena faktor eksternal seperti gangguan atau internal seperti rasa malas, untuk kemudian dianalisis.

Selanjutnya, pengendalian diri melalui stimulus control bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi penyebab kurangnya semangat dalam mengaji. Dalam hal ini, penting untuk menyebutkan faktor penyebab tersebut, seperti gangguan atau kurangnya motivasi, dan memilih metode stimulus control yang tepat. Sebagai contoh, siswa dapat mengatur lingkungan belajarnya agar lebih kondusif, seperti mematikan ponsel atau menciptakan suasana yang tenang untuk mengaji. Setelah itu, siswa tersebut harus menerapkan metode tersebut dan melakukan pengendalian diri secara nyata, seperti mengurangi godaan untuk bermain game dan lebih fokus pada pembelajaran. Dengan cara ini, pengendalian diri bisa dilakukan dengan lebih efektif.

Terakhir, penghargaan diri menjadi penting untuk meningkatkan motivasi belajar. Proses ini dimulai dengan memilih perilaku yang ingin ditingkatkan, misalnya fokus selama mengaji, lalu memilih jenis penghargaan diri yang sesuai, seperti memberi hadiah pada diri sendiri setelah berhasil mengikuti jadwal ngaji dengan disiplin. Selanjutnya, siswa tersebut harus mengatur rencana, menentukan waktu yang tepat, dan menetapkan cara yang sesuai untuk mencapai tujuan tersebut. Sebagai contoh, seorang siswa dapat merencanakan untuk membaca kitab dua kali dalam seminggu dan memberi penghargaan berupa waktu luang setelah selesai. Dengan cara ini, motivasi belajar akan meningkat, dan hasil yang diinginkan akan lebih mudah tercapai.

Dengan penerapan strategi self-management yang tepat, motivasi belajar dapat diperbaiki dan menjadi lebih efektif. Akibatnya, siswa akan lebih fokus saat mengaji, sering membaca ulang kitab yang telah dipelajari, mengikuti pembelajaran dengan tertib, mencatat hasil pembelajaran, dan dapat mengendalikan diri untuk melaksanakan peraturan dengan baik.