

# Layanan Bimbingan Konseling Menggunakan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19: Literatur Review

Rizki siwi wulandari<sup>1</sup>, Nurul Aini<sup>2</sup>, Abdul Muhid<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi,  
Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Sunan Ampel Surabaya  
Email : [wulandariantik@gmail.com](mailto:wulandariantik@gmail.com)

**Abstract:** *Motivation is the drive, desire, and desire that makes individuals carry out activities, one of which is learning motivation. If the motivation has a strong desire, the persistence in learning will increase, but if it gets weaker, the persistence in learning will decrease. Giving self-motivation to learn has the principle and concept of prioritizing a pleasant atmosphere in learning. Fun processes and concepts will help students more easily accept the learning that will be given. Individual learning has a responsibility, that is, individuals will interact by using all the means of their senses in capturing and accepting.*

**Keywords:** *Group Guidance Service, Self-Management Technique, Learning Motivation*

**Abstrak:** Motivasi merupakan dorongan, keinginan, dan hasrat yang membuat individu melakukan kegiatan, salah satunya adalah motivasi belajar. Apabila motivasi tersebut memiliki keinginan yang kuat maka ketekunan dalam belajarnya akan semakin meningkat, namun apabila semakin lemah maka ketekunan dalam belajarnya akan menurun. Pemberian motivasi belajar sendiri memiliki prinsip dan konsep yaitu mengutamakan suasana yang menyenangkan dalam belajar. Proses dan konsep yang menyenangkan akan membantu peserta didik lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang akan diberikan. Pembelajaran individu memiliki tanggung jawab yaitu individu akan berinteraksi dengan menggunakan semua alat indranya dalam menangkap dan menerima.

**Kata Kunci :** Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik Self-Management, Motivasi Belajar

## **PENDAHULUAN** → *Heading Level 1* (11 pts)

Corona Virus Disease-19 (COVID-19) adalah infeksi pernafasan yang disebabkan oleh jenis virus corona. COVID-19 sendiri pertama kali ditemukan di kota Wuhan Tiongkok, Desember 2019. Dalam beberapa bulan saja penyakit tersebut sudah menyebar hingga ke berbagai negara. Organisasi kesehatan dunia atau World Health Organization (WHO) mendeklasikan COVID-19 dikatakan sebagai pandemic. Saat ini Indonesia masih bergelut melawan COVID-19, sama dengan

negara lainnya. Kasus virus corona terus meningkat dan beberapa melaporkan kesembuhan, tapi tidak sedikit yang meninggal. Penanganan dan pencegahan terus dilakukan seperti dalam dunia Pendidikan. Dunia Pendidikan dituntut untuk melakukan kegiatan belajar dirumah saja atau daring. Kegiatan tersebut dilakukan secara virtual bias melalui media aplikasi google classroom, zoom dan lain sebagainya.

Motivasi merupakan perubahan pada diri seseorang yang bertujuan menjadi lebih baik. Perasaan sendiri muncul dari afeksi seseorang, melalui persoalan kejiwaan, emosi yang didapat untuk menentukan tingkah laku seseorang. Setyawan (2016) mengatakan belajar merupakan proses untuk mendapatkan perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan. Anwar dan Aminah (2020) menyatakan proses self-management yaitu mendorong diri sendiri untuk mengatur semua unsur kepribadian dalam mencapai hal-hal baik. Sedangkan Ulfa (2014) self-management proses klien mengarahkan tingkah laku dengan strategi terapeutik. Keberhasilan self-management ditunjang beberapa factor dan hal tersebut dalam factor keberhasilan ada komitmen dengan diri sendiri kombinasi self-management metode, relaksasi, ibadah, pendidikan, latihan dan lain sebagainya.

## **METODE**

Metode dalam penulisan artikel yaitu studi pustaka atau literature review atau kajian literatur.. Literatur mencakup buku, makalah, jurnal ilmiah edisi cetak maupun online. Literature diperoleh dalam lingkup nasional serta internasional yang didapat dengan menggunakan database Science Direct, Research Gate, Proquest, Ditjen Dikti, PDF-Database, e-Journal, Google Scholar, Mirror Scientific data di LIPI, GARUDA Garba Rujuksn Digital. Data yang terkumpul diurutkan sesuai dengan topik kajian penulis, dengan kata kunci “Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik Self Management, Motivasi Belajar”. Dari pencarian tersebut diperoleh dan dapat digunakan pada penelitian ini adalah literatur tahun 2014-2020.

## **PEMBAHASAN**

### **Layanan Bimbingan Konseling Kelompok pada Masa Pandemi**

Bimbingan konseling yaitu komponen penting dalam bidang Pendidikan.. Dalam bimbingan konseling dibagi menjadi dua layanan yaitu bimbingan konseling individu dan kelompok. Layanan kelompok yaitu konseling kelompok yang diberikan kepada siswa dengan bimbingan melalui konselor yang terlatih. Namun menurut Colangelo dalam menyimpulkan keberhasilan dalam kegiatan konseling dari siswa yaitu melalui konseling kelompok melalui pertumbuhan social dan emosional.

Putri (2020) menyatakan layanan bimbingan konseling daring berupa chat, live audio dan video yang akan dibagikan melalui link ke masing-masing smartphone para peserta didik. Kegiatan online sendiri dibuthkan jaringan yang kuat dan stabil. Diansari & Wijayanti (2020) layanan bimbingan konseling pada masa pandemic sendiri memiliki 3 proses pelayanan diantaranya tahap perisapan, proses layanan bimbingan konseling dan pasca layanan bimbingan konseling. Ketiga proses tersebut dilakukan guna mencapai tujuan yang diinginkan antara konselor dan konseli.

Layanan konseli yang diberikan pada saat ini adalah layanan konseling. Layanan individu menurut Handoko (2013) adalah layanan yang dilakukan antara konselor dan konseli untuk mengatasi masalah pribadi yang ada. Pembahasan dalam konseli perorangan bersifat holistic serta mendalam untuk mengetahui secara spesifik permasalahan apa yang sedang dirasakan. Konseling perorangan merupakan layanan yang diselenggarakan dari konselor untuk konseli guna mengatasi masalah yang ada, (Anwar & Aminah, 2020). Anwar & Aminah (2020) mengatakan layanan kelompok merupakan bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya untuk mencapai fungsi dalam jangka pendek maupun Panjang.

### **Teknik Self Management**

Ulfa (2014) menyatakan self-managemet atau pengelolaan diri yaitu individu dapat mengatur kehidupannya sendiri. Komponen dalam self-management adalah individu itu sendiri. Dalam self-management sendiri individu dapat mengatur , mengubah dan mengembangkan aktivtasnya sendiri. Handoko (2013) menjelaskan self-management proses konseli akan membuat tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan strategi tertentu. Individu dalam self-management dituntut untuk mandiri dan tidak mudah menyerah, artinya dalam setiap perjalanan individu akan kembali untuk berproses ketika mengalami kegagalan. Suwardani menyatakan self-management yaitu teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengelola dirinya agar mencapai kemandirian. Monica & Gani (2016) menyatakan bahwa self-management meliputi penguatan yang dilakukan oleh diri sendiri dari rangsangan yang diberikan. Dalam untkself-management keberhasilan ditentukan oleh diri peserta didik sendiri atau konseli, konselr sebagai fasilitator dan motivator untuk konseli demi mencapai tujuan yang telah ditentukan di awal pembahasan.

Febrianti (2018) mendeskripsikan self-management merupakan cara atau metode dalam mengubah tingkat laku yang diinginkan dan hal tersebut dibantu oleh konselor. Nurzaakiyah & Budiman (2011) mengatakan pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan. Self-management adalah menggambarkan proses pencapaian perubahan dalam kekuasaan dirinya sendiri menuju hal yang diinginkan (Nurzaakiyah & Budiman, 2011). Self-

management sebagai dari control dari respon melalui stimulus tertentu, stimulus tersebut dimulai dari diri sendiri (Anwar & Aminah, 2020).

Dari teori diatas disimpulkan bahwa self-management proses dalam perubahan tingkah laku melalui proses konseling yang dilakukan. Perubahan tingkat laku sendiri untuk mencapai hal-hal yang diinginkan menjadi individu yang lebih baik dengan komitmen yang dilakukan di awal permulaan sesi antara konselor dan konseli.

### **Motivasi Belajar**

Motivasi belajar merupakan dua suku kata yang saling berkesinambungan. Motivasi sendiri merupakan petunjuk untuk melakukan sesuatu dan dalam hal tersebut adalah kegiatan pembelajaran. Diansari & Wijayanti (2020) menjelaskan motivasi terdiri dari kata “movere” artinya “menggerakkan”. Pergerakan ini tercermin dari motivasi untuk menggerakkan atau mengerjakan tugas, menjaga diri sendiri agar termotivasi tetap terjaga hingga selesai mengerjakan sesuatu hal atau tugas yang dilakukan sedari awal. Proses pembelajaran motivasi adalah hal dinamis (Monica & Gani, 2016). Peserta didik harus memiliki motivasi, peserta didik tidak berkembang dikarenakan kurangnya motivasi dan komitmen yang ada pada peserta didik. Sedangkan menurut Muhammad (2017) mengatakan motivasi yaitu keinginan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi merupakan suatu tenaga dalam diri manusia. Motivasi dikatakan sebagai tingkah laku dalam serangkaian kegiatan belajar (Nurazmi & Kurniawan, 2016).

Nurazumi & Kurniawan (2016) pentingnya motivasi belajar yaitu membuat kemudahan dalam proses pembelajaran. Fungsi motivasi belajar terdiri dari kegiatan untuk mengarahkan pencapaian yang diinginkan, usaha dan pencapaian prestasi yang diinginkan. Ratin (2019) membagi motivasi menjadi dua bagian yang dimana motivasi ekstrinsik dan motivasi instrinsik. Muhammad (2017) menyatakan bahwa seseorang memiliki suatu simpanan energi yang bisa dikembangkan tergantung dari motivasi individu tersebut. Motivasi adalah konstruk dan pengaktifan perilaku sebagai komponen yang lebih spesifik disebut dengan motif (Muhammad, 2017).

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan motivasi belajar yaitu dorongan dalam individu yang memberikan arahan dan semangat guna mencapai tujuan yang akan dikehendaki. Motivasi sendiri memegang peranan yang penting dalam proses belajar. Keberhasilan dalam motivasi belajar atau dalam pembelajaran ditentukan oleh individu itu sendiri.

### **Layanan Bimbingan Konseling Melalui Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar di Masa Pandemi.**

Masa pandemic merupakan masa yang dimana semua serba dilakukan digital dan jarak jauh, mengharuskan peserta didik dan pendidik melakukan pembelajaran via online atau yang dikenal dengan sebutan daring. Dalam bimbingan konseling sendiri pendidik memberikan layanan berupa konseling individu maupun kelompok sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reza Febrianti (2017) layanan bimbingan konseling kelompok Teknik self-managemnt di peserta didik IX jurusan APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung dinyatakan berhasil atau sukses. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nurulfajri Putri Ratin (2019) yaitu bimbingan konseling islam dengan menggunakan Teknik self-management untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dinyatakan berhasil dan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarifah Nurohmah (2019) menyatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik sel-management memiliki efektivitas dan berhasil untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa kelas IX A MTs Muhammadiyah Srambung Kabupaten Magelang. Dalam jurnal *Indonesia Journal Guidance and Counseling: Theory and Application* berjudul meningkatkan motivasi berpretasi rendah melalui konseling behavior Teknik self-management yang ditulis oleh Rifky dkk (2016) menyatakan bahwa efektivitas dalam menggunakan Teknik tersebut berhasil dan adanya penigkatan persentase setelah diberikan treatment.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Layanan bimbingan konseling merupakan layanan yang ditujukan khusus untuk membantu menyelesaikan masalah pada peserta didik yang ada. Masing-masing peserta didik memiliki hambatan dalam belajar diantaranya kurangnya motivasi yang mendukung. Masalah tersebut muncul dengan begitu layanan bimbingan konseling dilakukan dengan strategi konseling kelompok maupu individu dengan menggunakan teknik self-managemnt. Pemberian layanan tersebut dilakukan pendidik melalui online dengan smartphone yang dimiliki masing-masing peserta didik. Layanan tersebut dilakukan dan dianggap efektif karena melibatkan batin diri sendiri, konselor sebagai fasilitator tujuan keberhasilan tersebut ditentukan oleh konseli sendiri dalam melakukan teknik tersebut. Bagian simpulan jawaban atas hipotesis, tujuan penelitian dan temuan penelitian serta saran terkait ide lebih lanjut dari penelitian. Simpulan disajikan dalam bentuk paragraf.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, K., & Aminah, A. (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), 19–25.
- Dianasari, A., & Wijayanti, K. F. (2020). UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DI MASA PANDEMI COVID-19 MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI SELF MANAGEMENT. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 37(1), 7–11.
- Febrianti, R. (2018). *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI ADMINISTRASI PERKANTORAN BANDARA DI SMK PENERBANGAN RADEN INTAN BANDAR LAMPUNG. TA 2017/2018*. UIN Raden Intan Lampung.
- Handoko, A. (2013). *Mengatasi perilaku membolos melalui konseling individual menggunakan pendekatan behavior dengan teknik self management pada siswa kelas X Tkj SMK Bina Nusantara Ungaran tahun ajaran 2012/2013*. Universitas Negeri Semarang.
- Monica, M. A., & Gani, R. A. (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), 119–132.
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh motivasi dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87–97.
- Nurazmi, R., & Kurniawan, K. (2016). Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah melalui Konseling Behavior Teknik Self-Management. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(4), 26–32.
- Nurzaakiyah, S., & Budiman, N. (2011). Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dymorphic Disorder. *Jurnal Penelitian: UPI Bandung Diakses Dari [http://file.upi.edu/direktori/fip/jur.\\_psikologi\\_pend\\_dan\\_bimbingan/197102191998021-nandang\\_budiman/teknik\\_self\\_management](http://file.upi.edu/direktori/fip/jur._psikologi_pend_dan_bimbingan/197102191998021-nandang_budiman/teknik_self_management)*. Pdf.
- Putri, V. D. (2020). Layanan Bimbingan dan Konseling Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 1(2), 7–16.
- Ratin, N. P. (2019). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Setyawan, D. A. (2016). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMP Empu Tantular Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling UNNES*, 2, 1–27.
- Ulfa, D. (2014). *Meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual berbasis self-management pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Pemalang tahun pelajaran 2013/2014*. Universitas Negeri Semarang.