

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi Belajar

Motif merupakan suatu upaya yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Adanya sesuatu (motif) yang menggerakkan seseorang untuk melakukan aktivitas demi tercapainya suatu tujuan disebut dengan motivasi. Motivasi merupakan daya dorong peserta didik yang dapat menimbulkan kegiatan belajar dan mengatur arah kegiatan belajar sehingga tercapai tujuan yang diinginkan.¹

Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “perasaan” dan mendahului adanya respon terhadap adanya tujuan. Dari pengertian tersebut mengandung tiga unsur yang saling berkaitan diantaranya:

- 1) Setiap individu manusia mengawali terjadinya perubahan energi pada dirinya dengan sebuah motivasi.
- 2) Seseorang akan memunculkan perasaan (feeling), kelembutan, yang merupakan salah satu tanda adanya motivasi. Motivasi berkaitan dengan masalah psikologis, afektif, dan emosional yang dapat menentukan perilaku seseorang.
- 3) Motivasi merupakan suatu respon dari suatu aksi, yakni tujuan.²

Motivasi merupakan perilaku seseorang ke arah suatu tujuan tertentu yang disebabkan oleh adanya tenaga yang mendorong untuk melakukan sesuatu. Dorongan ini ada pada orang yang ingin melakukan sesuatu sesuai dengan dorongan yang diterimanya. Motivasi adalah suatu daya penggerak dari dalam dan dari dalam diri subjek untuk terselenggaranya kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan.³

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah segala daya

¹ Sardiman, *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*, ed. by PT Raja Grafindo Persada. (Jakarta, 2012).

² Sardiman.2012

³ Mulyasa E, *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Kemandirian Guru Dan Kepala Sekolah*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).

penggerak yang datang baik dari dalam maupun dari luar peserta didik yang dapat menimbulkan kegiatan belajar untuk menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan tercapainya tujuan yang diinginkan.

b. Macam-macam motivasi

Motivasi dapat terbagi dalam empat hal:

- 1) Motivasi di lihat dari dasar pembentukannya
 - a) Motif bawaan : motif yang di bawa sejak lahir, motivasi ada tanpa harus dipelajari.
 - b) Motif yang dipelajari : motif yang timbul karena dipelajari.⁴
- 2) Motivasi menurut pembagian dari Woodworth dan Marquis
 - a) Motif kebutuhan organis, misalnya : kebutuhan akan minum dan makan, seksual, bernafas, melakukan sesuatu serta kebutuhan untuk beristirahat.
 - b) Motif darurat, misalnya : dorongan untuk menyelamatkan diri, untuk membalas, untuk memburu, untuk berusaha. Motivasi ini timbul karena stimulus dari luar.
 - c) Motif objektif.
Berkaitan dengan kebutuhan untuk menaruh minat, untuk melakukan eksplorasi, melakukan manipulasi. Seringkali disebut dengan motif yang diisyaratkan secara sosial.⁵
- 3) Motivasi Jasmaniah dan Rohaniah
Beberapa ahli mengklasifikasikan jenis motivasi menjadi dua jenis, yaitu motivasi rohani dan motivasi jasmani. Motivasi jasmani meliputi naluri otomatis, refleks, nafsu, sedangkan motivasi rohani meliputi kemauan.⁶
- 4) Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik
 - a) Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang timbul dalam diri seseorang karena sudah ada dorongan melakukan sesuatu..
 - b) Motivasi ekstrinsik merupksn motivasi yang muncul karena adanya rangsangan dari luar.

⁴ Sardiman.2012

⁵ Sardiman.2012

⁶ Sardiman.2012

Berdasarkan berbagai macam motivasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki tiga motivasi belajar, yaitu motivasi ekstrinsik, motivasi intrinsik, dan motivasi belajar. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang datang dari luar diri orang tersebut. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Sedangkan amotivation adalah siswa yang kurang baik motivasi ekstrinsik maupun intrinsik.⁷

c. Ciri-Ciri Motivasi Belajar

Ciri-ciri fisik setiap peserta didik pasti berbeda-beda. Motivasi juga memiliki ciri-ciri tersendiri, dengan ciri-ciri motivasi tersebut kita dapat mengetahui apakah seseorang memiliki motivasi yang tinggi atau motivasi yang rendah. Motivasi belajar memegang peranan penting dalam menumbuhkan semangat dan gairah belajar. Motivasi belajar yang ada pada diri anak memiliki ciri sebagai berikut⁸:

- 1) Mampu belajar terus menerus dalam waktu yang lama karena memiliki ketekunan dalam belajar.
- 2) Ketika menghadapi kesulitan seseorang tidak mudah putus asa, sehingga tidak perlu dorongan dari luar karena sudah ulet dalam belajar. Selain itu juga tidak mudah puas dengan prestasi yang telah dicapai.
- 3) Menunjukkan minat terhadap berbagai masalah.
- 4) Lebih senang bekerja mandiri.
- 5) Mudah bosan pada tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang, sehingga kurang kreatif).
- 6) Dapat mempertahankan argumennya (jika telah yakin akan sesuatu).
- 7) Tidak mudah merelakan hal yang diyakini.
- 8) Senang mencari dan memecahkan masalah atau pertanyaan.

Siapa pun yang memiliki ciri-ciri tersebut berarti ia memiliki motivasi yang kuat. Motivasi memegang peranan penting dalam proses pembelajaran, karena kegiatan belajar akan berjalan dengan baik jika peserta didik tekun mengerjakan tugas, menunjukkan ketekunan dalam menghadapi kesulitan, dan selalu menunjukkan keinginan untuk berhasil. Peserta didik yang belajar dengan baik tidak akan jatuh ke dalam perangkap rutinitas mekanis. Jika peserta

⁷ Sardiman.2012

⁸ Sardiman.2012

didik yakin dengan pendapatnya dan pendapat ini rasional, maka ia harus berusaha mempertahankan pendapat ini. Peserta didik juga harus peka dan tanggap terhadap berbagai masalah umum dan cara penyelesaiannya. Oleh karena itu, wajar untuk menemukan peserta didik yang melakukan tugas mereka dengan cara yang berbeda. Karena tidak semua peserta didik itu sama, ada peserta didik yang sangat aktif dalam meraih kesuksesan, ada yang moderat, bahkan ada yang tidak semangat. Hal ini harus dipahami dengan benar oleh guru agar dapat menjamin motivasi yang benar dan optimal dalam berinteraksi dengan peserta didik.⁹

d. Fungsi Motivasi dalam Belajar

Motivasi dalam belajar sangatlah penting. Keberhasilan proses pendidikan ditentukan oleh motivasi peserta didik. Motivasi akan menentukan intensitas usaha peserta didik. Kedudukan utama motivasi adalah dalam proses belajar, karena motivasi dapat mendorong peserta didik untuk melakukan tindakan-tindakan tertentu yang berhubungan dengan proses belajar. Hasil belajar akan optimal jika siswa termotivasi untuk belajar. Motivasi memiliki tiga fungsi yang dapat merangsang semangat belajar, antara lain:¹⁰:

- 1) Penggerak atau motor yang melepaskan energi karena mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.
- 2) Menentukan arah perbuatan yaitu ke arah tujuan yang hendak dicapai. Sehingga motivasi dapat memberikan arah, kegiatan apa yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- 3) Menyeleksi perbuatan, yaitu menentukan perbuatan apa yang harus dilakukan terlebih dahulu, dengan menyisihkan perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

e. Teori-Teori Motivasi Belajar

Beberapa teori yang berhubungan dengan motivasi belajar, diantaranya¹¹:

1) Teori Belajar Behavioral

Konsep motivasi berkaitan erat dengan prinsip bahwa seseorang akan melakukan perilaku yang sama di

⁹ Sardiman.2012

¹⁰ Sardiman.2012

¹¹ Achmad dan Catharina Tri Anni Rifa'I RC, *Psikologi Pendidikan* (Semarang: Semarang Press, 2012).

masa lalu jika perilaku tersebut diperkuat. Peserta didik yang diberi penghargaan untuk belajar (misalnya, mendapatkan nilai bagus dari guru) akan termotivasi untuk belajar, tetapi peserta didik yang tidak diberi penghargaan untuk belajar (mereka belajar tetapi tidak mendapatkan nilai bagus, atau karena guru atau orang tua tidak belajar). memuji mereka ketika mereka sedang belajar).

2) Teori Kebutuhan Manusia

Abraham Maslow mengidentifikasi dua jenis kebutuhan: pertama, kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan kelangkaan, dan kedua, kebutuhan meta, yaitu kebutuhan pertumbuhan. Setiap anak termotivasi untuk memenuhi kebutuhan hierarkis terendah sebelum mencapai puncak hierarki. Konsep penting lainnya yang diperkenalkan oleh Maslow adalah perbedaan antara kebutuhan pertumbuhan dan kebutuhan kelangkaan. Kebutuhan defisiensi (jasmani, kasih sayang, rasa aman, dan rasa hormat) merupakan kebutuhan akan kesejahteraan jasmani dan rohani. Kebutuhan ini harus dipenuhi, dan jika terpenuhi maka motivasi anak untuk terus terpenuhi akan menurun. Di sisi lain, kebutuhan pertumbuhan, seperti kebutuhan untuk menghargai keindahan, atau untuk tumbuh dan berkembang, untuk mengetahui dan memahami sesuatu, untuk menghargai anak-anak lain, tidak pernah sepenuhnya terpenuhi. Semakin seorang anak mampu memenuhi kebutuhannya akan pengetahuan dan pemahaman tentang dunia di sekitarnya, semakin tinggi motivasinya untuk belajar lebih banyak.

3) Teori Disonansi

Motivator yang sangat kuat berdasarkan teori disonansi adalah kebutuhan untuk mempertahankan citra diri yang positif. Sebagian besar perilaku anak diarahkan untuk memenuhi norma-norma pribadi. Misalnya, jika seorang anak memiliki keyakinan (mental) bahwa dirinya adalah anak yang jujur dan baik, maka anak tersebut akan berperilaku jujur dan baik meskipun tidak ada anak lain yang mengawasi. Fenomena ini merupakan kondisi dimana anak selalu ingin menjaga citra positif dirinya. Begitu pula jika seorang anak memiliki keyakinan bahwa dirinya adalah anak yang cerdas dan cakap, maka ia akan

memenuhi keyakinan tersebut dengan berperilaku layaknya anak yang sangat cerdas..

4) Teori Kepribadian

Istilah "motivasi" sering digunakan untuk menggambarkan dorongan, kebutuhan, atau keinginan untuk melakukan sesuatu. Dalam pengertian ini, motivasi sering dipandang sebagai ciri kepribadian yang relatif stabil. Banyak orang termotivasi untuk sukses, dan beberapa termotivasi untuk berhubungan dengan orang lain. Setiap anak dapat mengekspresikan motivasi mereka dengan cara yang berbeda. Untuk memberikan gambaran tentang teori kepribadian, dapat diberikan sebuah contoh. Jika seorang anak dipuji oleh orang tua atau guru karena tertarik pada dunia, berprestasi di sekolah, menikmati membaca, dan menerima penguatan dalam membaca dari kedua orang tua, guru, dan isi bacaan, maka anak akan mengembangkan rasa cinta. belajar. ciri-ciri kepribadian untuk membuat anak-anak tetap membaca dan belajar meskipun tidak ada yang mendorong/memotivasi mereka.

5) Teori Atribusi

Teori atribusi berusaha untuk memahami penjelasan dan penyebab perilaku, terutama dalam kaitannya dengan keberhasilan atau kegagalan anak. Asumsi dasar teori atribusi adalah bahwa seseorang akan berusaha mempertahankan citra diri yang positif. Oleh karena itu, jika sesuatu yang baik terjadi, anak menyumbangkan usaha atau kemampuannya sendiri untuk itu, dan jika sesuatu yang buruk terjadi, anak akan menganggap bahwa alasannya adalah dia tidak mengendalikannya.

6) Teori Harapan

Teori harapan memiliki aspek penting, yaitu dalam kondisi dan situasi tertentu, keyakinan yang sangat kuat akan keberhasilan dapat menjadi penghambat motivasi. Misalnya, jika seorang siswa merasa bisa mendapatkan nilai tinggi dalam mata pelajaran bahasa Inggris, mereka tidak akan belajar banyak (meremehkan). Dalam hal ini, ada hubungan antara probabilitas keberhasilan dan nilai insentif untuk berhasil, dan keberhasilan pada tugas pembelajaran yang dianggap mudah tidak memiliki nilai yang sama dengan keberhasilan pada tugas pembelajaran yang mudah. Pikirkan dengan serius. Oleh karena itu,

motivasi akan bervariasi dari kemungkinan sukses yang tinggi hingga tingkat yang rendah. Teori harapan ini memiliki implikasi penting bagi pendidikan, yaitu bahwa tugas yang diberikan kepada siswa tidak boleh terlalu mudah atau terlalu sulit.

7) Teori Motivasi Berprestasi

Teori motivasi berprestasi adalah kecenderungan untuk mencapai keberhasilan atau tujuan dan melakukan tindakan yang mengarah pada keberhasilan atau kegagalan. Peserta didik yang termotivasi untuk berhasil cenderung memilih mitra belajar yang dapat menyelesaikan tugas. Di sisi lain, siswa yang memiliki motivasi afiliasi, dinyatakan dalam kebutuhan yang diungkapkan untuk menerima dan mencintai, lebih memilih rekan kerja berdasarkan persahabatan. Peserta didik dengan motivasi berprestasi tinggi akan belajar lebih banyak dibandingkan peserta didik dengan motivasi berprestasi rendah. Bahkan jika mereka gagal, itu karena kurangnya usaha dan bukan karena faktor eksternal seperti tingkat kesulitan tugas atau keberuntungan. Peserta didik yang memiliki motivasi berprestasi dan keinginan untuk berhasil, jika gagal akan berusaha semaksimal mungkin untuk berhasil. Oleh karena itu, peserta didik dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung berhasil dalam menyelesaikan pekerjaan rumah di sekolah.

f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Terdapat enam faktor yang memengaruhi motivasi belajar diantaranya¹²:

1) Sikap

Sikap adalah seperangkat konsep, informasi, dan emosi yang dihasilkan oleh kecenderungan untuk bereaksi positif atau negatif terhadap orang, ide, kelompok, peristiwa, atau objek tertentu.

2) Kebutuhan

Kebutuhan adalah kondisi yang dialami oleh manusia sebagai kekuatan internal yang membimbing siswa untuk mencapai tujuan.

¹² Rifa' IRC.2012

- 3) Rangsangan
Stimulus adalah perubahan persepsi atau persepsi terhadap lingkungan yang membuat seseorang menjadi aktif.
- 4) Afeksi
Konsep afeksi berkaitan dengan pengalaman emosional, kecemasan, kecemasan, dan rasa memiliki individu atau kelompok selama belajar.
- 5) Kompetensi
Orang pada umumnya memiliki keinginan untuk memperoleh kompetensi dari lingkungannya. Teori kompetensi menunjukkan bahwa peserta didik secara alami cenderung berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya. Siswa secara intrinsik termotivasi untuk menguasai lingkungan dan berhasil menyelesaikan tugas agar merasa puas.
- 6) Penguatan
Prinsip Penguatan adalah salah satu hukum psikologi yang paling mendasar. Penguatan adalah peristiwa yang mempertahankan atau meningkatkan kemungkinan respons.

g. Indikator motivasi belajar

Beberapa indikator dari motivasi belajar¹³ :

- 1) Ketekunan dalam menghadapi tantangan.
- 2) Teguh dalam menghadapi kesulitan (tidak mudah menyerah).
- 3) Menunjukkan minat pada berbagai isu.
- 4) Saya lebih suka bekerja secara mandiri.
- 5) Cepat bosan dengan tugas-tugas rutin.
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya.
- 7) Tidak mudah untuk melepaskan apa yang Anda yakini.
- 8) Nikmati pemecahan masalah.

h. Unsur-Unsur Motivasi

Motivasi belajar merupakan segi kejiwaan yang mengalami perkembangan dipengaruhi oleh kondisi fisiologis dan kematangan peserta didik. Unsur-unsur tersebut diantaranya¹⁴ :

¹³ Saeful Amri, 'Motivasi Belajar Siswa Kelas XI Dalam Mengikuti Pelajaran Mata Diklat Instalasi Penerangan Dan Tenaga Listrik Di SMK Nusantara I Comal Pemalang Tahun 2014.' (UNEVERSITAS NEGERI SEMARANG, 2014).

¹⁴ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran*. (Bandung: Rineka Cipta, 20012).

1) Cita-Cita atau Aspirasi Peserta Didik

Sejak usia muda, keinginan untuk belajar berjalan, belajar membaca, bermain *game fighting*, makan-makanan lezat, tahu cara menyanyi dan sebagainya tumbuh. Keberhasilan mencapai keinginan tersebut menumbuhkan kemauan untuk lebih giat, bahkan kedepannya dapat mengarah pada cita-cita dalam hidup. Munculnya cita-cita disertai dengan berkembangnya akal, kemauan, bahasa, moral dan nilai-nilai kehidupan. Munculnya cita-cita juga disertai dengan perkembangan kepribadian.

2) Kemampuan Peserta Didik

Seseorang yang memiliki keinginan harus disertai dengan kemampuan dan keterampilan untuk mencapainya. Keinginan membaca harus diimbangi dengan kemampuan mengenal dan melafalkan bunyi huruf. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan meningkatkan motivasi anak dalam melakukan tugas-tugas perkembangan.

3) Kondisi Peserta Didik

Kondisi peserta didik, meliputi kondisi rohani dan jasmani, mempengaruhi motivasi belajar. Seorang peserta didik yang lapar, sakit, marah akan mengganggu perhatian belajar. Sebaliknya, jika peserta didik dalam keadaan sehat, bahagia, dan puas, akan mudah bagi mereka untuk fokus. Anak sakit tidak mau disuruh belajar. Anak yang pemarah akan sulit berkonsentrasi saat menjelaskan pelajaran. Di sisi lain, segera setelah anak pulih, ia akan melanjutkan kelas. Anak-anak akan senang membaca buku pelajaran untuk mendapatkan rapor yang bagus. Dengan kata lain, kondisi rohani dan jasmani peserta didik mempengaruhi motivasi belajar..

4) Kondisi Lingkungan Peserta Didik

Lingkungan peserta didik dapat berupa habitat, pergaulan teman sebaya, setting alam dan kehidupan sosial. Sebagai anggota masyarakat, peserta didik dapat dipengaruhi oleh lingkungannya. Keadaan lingkungan sekolah harus dalam keadaan sehat, hidup berdampingan dan tertata oleh warga sekolah. Dalam lingkungan yang tenang, aman, tertib dan asri, mudah menumbuhkan semangat dan motivasi belajar.

i. Unsur-unsur dinamis dalam belajar dan pembelajaran

Pengalaman hidup dapat mengubah perasaan, kemauan, perhatian, ingatan dan pikiran. Peserta didik yang masih

berkembang secara fisik dan mental, lingkungan yang dibuat lebih baik dengan membangun adalah keadaan dinamis yang baik untuk belajar. Guru yang profesional diharapkan mampu menggunakan media seperti majalah, radio, televisi, surat kabar, dan sumber belajar di lingkungan sekitar untuk memotivasi peserta didik belajar.

j. Upaya Guru dalam Membelajarkan Peserta Didik

Upaya guru dalam proses mengajar peserta didik dapat dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Kegiatan pembelajaran di sekolah meliputi penguatan kedisiplinan dalam belajar pada setiap kesempatan, seperti pemanfaatan waktu dan pemeliharaan fasilitas sekolah, pembinaan tertib belajar dalam pergaulan dan pembinaan tertib belajar di lingkungan sekolah, dan penyelenggaraan pembelajaran di sekolah. Selain ketertiban sosial, setiap individu guru juga harus membangun hubungan emosional dengan peserta didiknya. Upaya pembelajaran tersebut meliputi pemahaman diri peserta didik dalam konteks tugas belajar reguler, menggunakan penguatan berupa kritik, penghargaan, dan hukuman (punishment) secara tepat. Kegiatan mengajar guru di sekolah tidak lepas dari kegiatan di luar sekolah. Pusat pendidikan luar sekolah yang penting adalah keluarga, pramuka, lembaga keagamaan dan pusat pendidikan pemuda lainnya. Guru profesional wajib menjalin kerjasama pedagogis dengan pusat-pusat pendidikan tersebut..

k. Upaya Meningkatkan Motivasi

Motivasi sangat penting untuk keberhasilan peserta didik dalam belajar. Motivasi belajar merupakan daya dorong yang mendorong peserta didik untuk berpartisipasi dalam mencapai tujuan pembelajaran. Motivasi yang kuat akan membuat peserta didik bekerja keras untuk mencapai sesuatu yang menjadi tujuan, dan motivasi ini berasal dari rangsangan terhadap suatu kebutuhan. Dorongan seseorang untuk belajar menurut Maslow yang mengutip dari Sardiman sebagai berikut¹⁵:

- 1) Kebutuhan rasa aman, yaitu rasa aman, bebas dari rasa takut dan cemas.
- 2) Kebutuhan fisiologis, yaitu kebutuhan, rasa lapar, kebutuhan istirahat, dll.

¹⁵ Sardiman.2012

- 3) Kebutuhan realisasi diri, yaitu pengembangan bakat dengan upaya mencapai hasil dalam bidang kognisi, pengembangan sosial dan pribadi.
- 4) Kebutuhan akan cinta dan kasih sayang, rasa diterima dalam masyarakat atau kelompok (keluarga, kelompok, sekolah).

Terdapat beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi belajar di sekolah dengan cara¹⁶:

1. Hadiah

Hadiah termasuk dalam motivasi, tetapi tidaklah selalu demikian. Karena hadiah mungkin tidak akan terlihat menarik bagi seseorang yang tidak senang dan tidak berminat untuk kegiatan yang dia lakukan tersebut.

2. Memberi Angka

Angka-angka tersebut merupakan simbol dari nilai kegiatan pembelajaran. Banyak peserta didik belajar dengan tepat dengan tujuan mencapai angka atau nilai yang baik. Jadi banyak peserta didik yang mengejar nilai bagus pada nomor rapor. Angka yang baik bagipeserta didik merupakan motivasi yang sangat kuat. Namun ada juga, bahkan banyak peserta didik yang belajar hanya untuk mengejar nilai. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi mereka kurang berbobot dibandingkan dengan peserta didik yang menginginkan angka bagus.

3. Saingan atau Kompetisi

Alat motivasi untuk mendorong belajar peserta didik salah satunya adalah bersaing atau kompetisi. Persaingan, baik persaingan individual maupun persaingan kelompok dapat meningkatkan prestasi belajar dari peserta didik.

4. Memberi Ulangan

Peserta didik akan lebih aktif dalam belajar jika mengetahui akan ada ulangan. Oleh karena itu, pemberian tes dapat menjadi sarana motivasi. Namun yang perlu diingat guru adalah jangan terlalu sering (misalnya setiap hari) karena peserta didik akan bosan. Dalam hal ini guru juga diharapkan terbuka dengan maksud jika akan mengikuti ujian harus memberitahukan kepada peserta didiknya.

5. *Ego-involvement*

Keterlibatan ego dapat membuat peserta didik merasa sensitif tentang pentingnya tugas dan menerimanya sebagai

¹⁶ Sardiman.2012

tantangan, sehingga mereka harus bekerja keras, mempertaruhkan harga diri mereka. Ini adalah bentuk motivasi yang penting. Orang tersebut akan mencoba yang terbaik untuk mencapai hasil yang baik sambil mempertahankan harga dirinya. Pekerjaan rumah yang diselesaikan dengan baik adalah simbol kebanggaan dan harga diri, dan bagi peserta didik sebagai subjek studi. Peserta didik belajar sebanyak mungkin untuk penilaian diri sendiri.

6. Mengetahui hasil

Peserta didik akan lebih antusias ketika mengetahui hasil belajarnya, apalagi jika ada kemajuan. Hal ini akan mendorong peserta didik untuk lebih aktif dalam belajar. Semakin mengetahui bahwa jadwal hasil belajar semakin meningkat maka peserta didik akan termotivasi untuk terus belajar dengan harapan hasil belajarnya akan terus meningkat.

7. Minat

Motivasi muncul karena adanya kebutuhan sekaligus minat, sehingga sebaiknya minat menjadi alat motivasi yang utama. Proses belajar akan berjalan lancar jika dibarengi dengan minat.

8. Pujian dan hukuman

Penguatan positif, salah satunya pujian, merupakan motivator yang baik. Oleh karena itu, agar pujian ini menjadi motivasi, pemberiannya harus sesuai. Pujian yang tepat akan menciptakan suasana yang menyenangkan dan meningkatkan minat belajar, serta meningkatkan harga diri.

Salah satu penguatan negatif adalah hukuman. Namun, jika diberikan dengan benar dan bijak, itu bisa menjadi alat motivasi. Oleh karena itu, guru harus memahami prinsip-prinsip pemidanaan. Mengenai hukuman ini juga dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat An-nisa' ayat 124, sebagai berikut :

وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ

يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظَلَّمُونَ فِيهَا

Artinya: “Dan barangsiapa mengerjakan amal kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan sedang dia

beriman, maka mereka itu akan masuk ke dalam surga dan mereka tidak di dzalimi sedikitpun”.

9. **Hasrat untuk belajar**

Keinginan untuk belajar berarti ada unsur kesengajaan, ada niat untuk belajar. Akan lebih baik jika dibandingkan dengan semua tindakan tanpa tujuan. Keinginan untuk belajar berarti siswa termotivasi untuk belajar, sehingga tentunya hasilnya akan lebih baik.

10. **Tujuan yang diakui**

Merumuskan tujuan yang diakui dan diterima oleh peserta didik akan menjadi alat motivasi yang sangat penting. Karena memahami tujuan yang ingin dicapai akan sangat bermanfaat dan bermanfaat agar terciptanya semangat untuk terus belajar.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan motivasi. Cara ini terkadang benar dan terkadang tidak. Guru harus berhati-hati dalam mendorong dan memotivasi kegiatan belajar siswa karena ini mungkin berarti memotivasi tetapi tidak mendorong belajar siswa. Oleh karena itu, tugas guru adalah mampu mengembangkan dan mengarahkan berbagai jenis motivasi untuk memperoleh hasil belajar yang bermakna. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan suatu dorongan untuk menggerakkan dan mengarahkan kegiatan belajar peserta didik untuk mencapai tujuan belajar yang diharapkan. Motivasi memegang peranan penting dalam proses belajar mengajar baik bagi guru maupun peserta didik. Bagi guru, mengetahui motivasi belajar peserta didik sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan semangat belajar peserta didik. Bagi peserta didik, motivasi belajar dapat membantu mengembangkan semangat belajar sehingga peserta didik terpacu untuk terlibat dalam proses pembelajaran. Peserta didik yang memiliki motivasi yang baik dan kuat akan meningkatkan usaha dan aktivitasnya untuk mencapai prestasi yang tinggi. Peserta didik yang kehilangan motivasi belajar berdampak negatif pada prestasi akademiknya.

2. Self Management

a. *Pengertian Self Management*

Manajemen diri adalah proses di mana klien mengarahkan perubahan dalam perilaku mereka menggunakan

satu strategi atau kombinasi strategi. Untuk mencapai perubahan yang diinginkan, konseli harus secara aktif mengelola variabel internal dan eksternal. Dalam prosedur ini, konseli bertindak sebagai pengontrol. Sedangkan konsultan hanya mengajar dan mendukung yang dikonsultasikan.

Menurut Sukaji, dikutip Annisa, pemerintahan sendiri adalah suatu bentuk prosedur di mana orang mengatur perilakunya. Dalam metodologi ini, orang-orang terlibat dalam beberapa atau semua komponen utama, yaitu: menentukan perilaku sasaran, memantau perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi efektivitas prosedur. Salah satu teknik yang digunakan dalam pendekatan behavioral adalah manajemen diri.¹⁷

Pengertian manajemen diri dalam terminologi psikologi, bisnis, dan pendidikan adalah keterampilan, metode, dan strategi yang dapat digunakan orang untuk secara efektif mengarahkan pencapaian tujuan dari kegiatan yang mereka lakukan, termasuk perencanaan, pemrograman, penetapan tujuan, manajemen diri, evaluasi, intervensi diri, pemantauan tugas dan pengembangan diri. Selanjutnya, manajemen diri juga dikenal sebagai proses pengambilan keputusan. Manajemen diri adalah strategi perubahan perilaku di mana konselor mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri melalui teknik terapeutik atau kombinasi teknik. Pengendalian diri merupakan salah satu model dalam terapi perilaku kognitif. Manajemen diri meliputi pengendalian diri terhadap penguatan positif (*self-reward*), (*self-control*), kesepakatan atau kontrak dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan suatu stimulus.¹⁸

Menurut Merriam dan Caffarella, yang dikutip oleh Binti Khusnul Khotimah menyatakan bahwa *self-management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan (*planning*), pemusatan perhatian (*focus*), dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arahan pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta

¹⁷ Annisa, “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung, (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).”, 2017, 36.

¹⁸ Annisa.2017

menetapkan beberapa cara yang efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.¹⁹

Menurut Gantina, *self-management* merupakan prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri.²⁰ Selanjutnya menurut Stewart dan Luwis memberikan pendapat bahwa *self-management* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau dapat dikatakan kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah, meskipun upaya-upaya itu sulit.²¹

Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa manajemen diri adalah proses di mana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri, menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling dengan bantuan seorang konselor. Keterampilan individu ini bertujuan untuk memotivasi diri sendiri, mengelola semua elemen yang ada di dalamnya, sehingga orang dapat berusaha untuk mendapatkan apa yang ingin dicapai dan mengembangkan kepribadiannya lebih baik. Ketika seseorang dapat mengolah semua unsur yang terkandung dalam dirinya (perasaan, pikiran dan perilaku), maka dapat dikatakan orang tersebut telah memiliki self government yang baik.

b. Indikator *self-management*

Konseling merupakan suatu proses komunikasi yang sangat penting dengan maksud memberikan bantuan, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Maka dapat dikatakan, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Terdapat 4 aspek bentuk *self management* dalam belajar bagi peserta didik, diantaranya²² :

¹⁹ Binti Khusnul Khotimah, “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).”, 2017, 48.

²⁰ dkk. Gantina Kumalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2011).

²¹ Ifdil, “Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan Ekonseling.”, *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(1) (2013).

²² Kasmawati, ‘Prestasi Belajar Ditinjau Dari Kebiasaan Belajar Dan Pengisian Waktu Luang Pada Siswa.’, *Urnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 2(2) (2013), 87–99.

1) Pendorongan diri (*Self Motivation*)

Motivasi diri merupakan syarat pertama bagi seorang peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan. Motivasi diri adalah motivasi dari dalam diri seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang ingin dicapai. Dorongan tersebut akan kuat jika timbul dari diri sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain. Hal ini dapat terjadi selama konseling karena peserta didik akan memperoleh pengetahuan baru yang belum pernah diperoleh sebelumnya.²³

Seperti halnya yang terdapat dalam surat Al Insyirah (94:7-8):

﴿٧﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

﴿٨﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya: “Apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakan dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Rabbmulah hendaknya kamu berharap atau meminta dengan merendahkan hati.”²⁴

2) Penyusunan diri (*Self Organization*)

Pengorganisasian diri adalah pengaturan terbaik dari pikiran, tenaga, waktu, benda dan sumber daya lainnya dalam kehidupan seorang siswa untuk mencapai efektivitas pribadi. *Self-organization* adalah upaya untuk mengelola objek dan sumber daya lain yang mendukung pembentukan pemerintahan sendiri. Jika semuanya diatur sebaik mungkin, maka hidup seseorang menjadi lebih hemat.²⁵ Terdapat dalam Al-Qur’an surat Ali Imran ayat 103 Allah SWT berfirman²⁶:

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا

²³ The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. (Yogyakarta: Gadjah mada University Press, 2010).

²⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an, Al-Insyirah 7-8, Al-Qur’an Dan Terjemahnya* (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2012).

²⁵ Gie.2010

²⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an, Ali-Imran Ayat 103, Al-Qur’an Dan Terjemahnya*. (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2012).

حُمْرَةً مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan ni’mat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadikan kamu karena ni’mat Allah orang-orang yang bersaudara, dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.

3) Pengendalian diri (*Self Control*)

Pengendalian diri adalah tindakan seseorang yang memperkuat tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat dan menghancurkan kesenangan, serta mengarahkan tenaga untuk benar-benar melakukan apa yang perlu dilakukan. Dengan pengendalian diri yang kuat, tentunya akan ada tekad atau keinginan yang kuat untuk melakukan apa yang perlu dilakukan. Selain itu, roh juga akan muncul untuk melakukan sesuatu. Pengendalian diri yang kuat juga dapat memberikan penguatan diri pada orang-orang sehingga dapat melindungi diri dari hal-hal yang tidak penting dan mengutamakan tanggung jawab siswanya.²⁷ Terdapat dalam firman Allah SWT dalam surat At-Tahrim (66: 6)²⁸:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api ^{neraka} yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu,

²⁷ Gie.2010

²⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an, Al-Baqarah Ayat 208, Al-Qur'an Dan Terjemahnya*ipta. (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2012).

penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

4) Pengembangan diri (*Self Development*)

Pengembangan diri adalah tindakan meningkatkan atau menyempurnakan diri sendiri dengan berbagai cara. Pengembangan diri secara utuh dan menyeluruh mencakup semua sumber daya pribadi siswa, meliputi:

- a) Kecerdasan pikiran
- b) Sifat-sifat karakter
- c) Rasa kebersamaan
- d) Untuk memelihara kesehatan jasmani dan rohani.²⁹

c. Tujuan *Self-Management*

Pengaruh teori kognitif terhadap masalah manajemen diri adalah karena konstruksi yang salah atau kognisi lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau tentang diri kita sendiri. *Self-instruction* atau instruksi diri pada hakikatnya merupakan bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensinya terungkap bahwa pernyataan tentang diri sendiri sama berpengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat oleh orang lain tentang diri mereka sendiri. Masalah-masalah yang dapat diatasi dengan teknik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah:

- 1) Perilaku yang sering terjadi tanpa waktu kejadian yang dapat diprediksi, sehingga pengendalian oleh orang lain menjadi kurang efektif. seperti diet dan berhenti merokok.
- 2) Perilaku yang tidak berhubungan dengan orang lain, tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 3) Tanggung jawab untuk mengubah atau mempertahankan perilaku terletak pada konseli. seperti seorang penasihat yang sedang menulis disertasi
- 4) Perilaku target bersifat verbal dan dikaitkan dengan harga diri dan pengendalian diri, misalnya, kritik diri yang berlebihan.³⁰

²⁹ Gie, 2012

³⁰ Gantina Kumalasari, 2011

³¹ Tujuan dari manajemen diri adalah untuk mengatur perilaku seseorang yang bermasalah dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli secara bersama-sama menentukan tujuan yang ingin dicapai. Diharapkan setelah proses konseling selesai, konseli mampu meniru pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkan. Untuk memungkinkan Anda menciptakan keterampilan baru seperti yang diharapkan, Anda dapat mempertahankan keterampilan di luar sesi konseling, serta perubahan yang signifikan dan permanen dengan arah prosedur yang benar.

d. Ciri-ciri individu yang memiliki *self management*

Individu yang memiliki self management memiliki ciri-ciri, diantaranya :

- 1) Mampu mengenali diri sendiri terlebih dahulu agar lebih mudah dalam merubah apa yang ingin dirubah dalam diri sendiri.
- 2) Mampu menentukan sasaran
Seseorang mampu menentukan sasaran, tingkah laku serta target prestasi yang akan dicapai. Tujuan atau sasaran ini dibentuk agar mampu mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan tersebut akan dicapai.
- 3) Mampu memonitor diri sendiri
Teknik ini merupakan komponen penting dalam metode pengendalian diri. Bentuk penerapan teknik ini dapat berupa merekam atau memplot data yang biasa dilihat oleh orang yang bersangkutan, sehingga dapat berfungsi sebagai umpan balik yang intens sekaligus penguatan.
- 4) Mampu mengevaluasi diri sendiri
Dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mampu mengevaluasi perkembangan dari rencana kerjanya, apakah batas waktunya terpenuhi, apakah konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang ditentukan.
- 5) Mempunyai komitmen yang besar pada diri sendiri. Jangan setengah-setengah agar benar-benar dapat berjalan dengan baik.

³¹ Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling* (jakarta: PT Indeks, 2014).

- 6) Melakukan perubahan atas kemampuan sendiri, karena semua itu untuk dirinya sendiri bukan orang lain.³²

Peneliti menggunakan strategi *self-management* dalam upaya untuk dapat menerapkan manajemen waktu dengan baik, dikarenakan *self-management* merupakan metode untuk membantu peserta didik menemukan tingkah laku yang baru dalam hidupnya sehari-hari. Dengan manajemen diri, peserta didik bisa mengatur hidupnya. *Self-management* merupakan pengendalian diri yang diprogram atau yang dirancang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Seseorang akan memiliki *self management* yang baik apabila ciri-ciri yang dimiliki individu saling melengkapi, sehingga dapat disimpulkan ciri yang terbaik merupakan kombinasi dari beberapa ciri sehingga menjadi satu kesatuan *self-management* dalam belajar yang dapat mewakili semua ciri yang ada.

e. Manfaat *Self-Management*

Self Management memiliki beberapa manfaat diantaranya sebagai berikut³³:

- 1) Membantu peserta didik belajar mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya agar dapat berkembang secara optimal.
- 2) Keterlibatan peserta didik secara aktif akan menciptakan rasa bebas dari dikendalikan oleh orang lain.
- 3) Dengan menyerahkan perubahan sepenuhnya kepada individu, peserta didik akan menerima perubahan yang terjadi melalui usahanya sendiri dan menjadi lebih tangguh.
- 4) Masyarakat semakin mampu menjalani kehidupan yang mandiri.

f. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Menurut Sukadji dalam Komalasari, ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri, diantaranya³⁴:

- 1) Tahap Monitor Diri (*Self-Monitoring*) atau Observasi Diri

Pada tahap ini, konseli secara sadar mengamati perilakunya dan mencatatnya dengan cermat. Catatan ini dapat menggunakan langkah validasi atau merekam

³² Makhfud, 'Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis BEM Lain Sunan Ampel Surabaya', 2011, 38.

³³ Gantina Komalasari. 2011

³⁴ Gantina Komalasari. 2011

pengamatan kualitatif. Hal-hal yang harus diperhatikan konseli saat merekam perilaku adalah intensitas dan durasi perilaku.

2) Tahap Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*)

Pada tahap ini dilakukan perbandingan antara hasil rekaman perilaku konseli dengan tujuan perilaku yang telah dibuat konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk menilai efisiensi dan efektivitas program. Jika program tidak berhasil, maka perlu dilakukan peninjauan kembali terhadap program yang dilaksanakan, melihat tingkat harapan tentang perilaku sasaran yang diterapkan, kecocokan antara perilaku sasaran, atau kecocokan antara penguatan yang diberikan.

3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman (*Self Reinforcement*)

Pada tahap ini, konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghilangkan dan menghukum dirinya sendiri. Tahap ini paling sulit dilaksanakan karena memerlukan kemauan yang kuat dari pihak konseli untuk melaksanakan program yang telah dikembangkan secara terus menerus.

4) Target Behavior

Dalam assesment behaviorial, merujuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan tujuan untuk mengupayakan perubahan pada tingkah laku yang ada kaitannya dengan lingkungan.

5) Kelebihan dan Kekurangan Self-Management

a) Kelebihan Teknik *Self-Management*

- (1) Pelaksanaannya sederhana.
- (2) Dapat dilaksanakan secara perorangan maupun kelompok.
- (3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- (4) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.

b) Kekurangan Teknik *Self-Management*

- (1) Konselor memaksakan program pada konseli.
- (2) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
- (3) Individu bersifat independen.

- (4) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa yang akan datang bersifat kompleks, sering tidak dapat diatur dan diprediksikan.
- (5) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif, sulit untuk dideskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- (6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.³⁵

3. Manajemen Waktu

a. Pengertian Manajemen Waktu

Secara etimologis, kata manajemen berasal dari Bahasa Inggris, yaitu *management*, yang dikembangkan dari kata *to manage*, yang artinya mengatur atau mengelola. Kata *manage* berasal dari Bahasa Italia, *maneggio*, yang diadopsi dari Bahasa Latin *managiare*, yang berasal dari kata *manus*, yang berarti tangan.³⁶

Manajemen merupakan sebuah proses yang dilakukan untuk mewujudkan tujuan organisasi melalui rangkaian kegiatan berupa pengorganisasian, pengarahan, perencanaan, dan pengendalian orang-orang serta sumber daya organisasi lainnya.³⁷

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, waktu adalah seluruh rangkaian ketika proses, perbuatan, atau keadaan berada atau berlangsung. Manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, mengetahui dan mengendalikan produktivitas waktu. Waktu merupakan salah satu sumber daya kerja yang harus dikelola secara efisien dan rasional. Efisiensi dapat dilihat dengan pencapaian tujuan dengan menggunakan waktu yang telah ditentukan. Efisiensi berarti mengurangi waktu yang tersedia dan berinvestasi dengan waktu yang tersedia.³⁸

Manajemen waktu adalah kemampuan untuk mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan. Ciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Berkonsentrasilah pada hasil, dan jangan

³⁵ Gantina Komalasari.2011

³⁶ salidi Samsudin, *Manajemen Sumber Daya Manusia.Cetakan Ke 1.* (Bandung: Pustaka Setia, 2006).

³⁷ Kurniawan Saefullah Ernie Tisnawati Sule, *Pengantar Manajemen : Cet. Ke-7.* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2013).

³⁸ Departemen Pendidikan Nasional, *..Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat* (Jakarta: Pustaka Utama, 2008).

hanya mengurus diri sendiri. Manajemen waktu tidak hanya mengacu pada manajemen waktu, tetapi lebih pada penggunaan waktu. Orang manajemen waktu akan memprioritaskan tugas yang berbeda, memfokuskan waktu dan energi mereka pada tugas yang lebih dulu.³⁹

Dari pengertian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian dari manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan terhadap waktu agar penggunaan waktu dapat menjadi efisien dan efektif.

b. Aspek-Aspek Manajemen Waktu

Beberapa aspek manajemen waktu yaitu :

- 1) Aspek penetapan tujuan dan prioritas yaitu berkaitan dengan apa yang akan dituju melalui perencanaan dalam membuat skala kepentingan agar memudahkan melaksanakan pekerjaan.
- 2) Aspek mekanisme waktu seperti membuat daftar jadwal dan perencanaan, melalui mekanisme perencanaan maka seseorang akan mampu menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu.
- 3) Aspek pengontrolan waktu yaitu berhubungan dengan pengelolaan penggunaan waktu agar dapat memperkirakan waktu untuk setiap kegiatan yang dilakukan.⁴⁰

Berdasarkan hasil penelitian Peddleb dan Boydell dalam Linda menyatakan bahwa tingkat efektivitas seseorang dalam melakukan manajemen waktu dipengaruhi oleh beberapa aspek sebagai berikut:⁴¹

- 1) Kesehatan. Kondisi fisik dan psikis mempengaruhi seseorang dalam arah kehidupannya. Kondisi kesehatan yang baik akan menciptakan keseimbangan dalam diri seseorang sehingga akan lebih mudah untuk melakukan penyesuaian manajemen waktu.
- 2) Keterampilan atau pengalaman. Keterampilan sangat penting dalam aspek kehidupan manusia. Sedangkan

³⁹ Kusnul Ika Sandra, “Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi.”, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Pesona (2013).

⁴⁰ Sri Erni Mulyani, “Prestasi Belajar Dan Manajemen Waktu Kuliah Mahasiswa.”, *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan “Gelora*, 4(2) (2017).

⁴¹ Linda, “Pengantar Rancangan Modul Pelatihan Manajemen Waktu Pada Himpunan Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas”X”.”, *Jurnal Psikologi Indonesia Psibernetika*., 2017.

setiap orang harus dapat memutuskan apakah akan menjadi seseorang yang memiliki keterampilan yang berbeda pada saat yang sama, atau seseorang yang membuat keterampilan tertentu.

- 3) Aktivitas individu yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya dengan baik adalah individu yang peka terhadap berbagai alternatif atau cara pandang dan memiliki imajinasi moral yang tinggi, sehingga keputusan tentang aktivitas mempertimbangkan dua hal sekaligus, yaitu yang menguntungkan diri sendiri dan orang lain.

c. Manfaat Manajemen Waktu

Bagaimana peserta didik menggunakan waktunya akan mempengaruhi aktivitas yang mereka lakukan. Peserta didik yang dapat menggunakan waktunya dengan baik akan dapat mengatur dan mengatur *waktu* secara optimal dalam segala hal. Sedangkan peserta didik yang tidak dapat menggunakan waktunya dengan baik tentunya tidak dapat mengatur dan mengatur waktunya secara maksimal dalam segala hal. Peran manajemen waktu sangat diperlukan dalam kegiatan pembelajaran karena manajemen waktu merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi pembelajaran.⁴²

d. Indikator manajemen waktu

Dalam manajemen waktu terdapat beberapa indikator, diantaranya⁴³ :

- 1) Mampu menyusun tujuan dan prioritas

Peserta didik memiliki tujuan jangka pendek (seperti waktu untuk menyelesaikan tugas) dan tujuan jangka panjang (seperti rencana untuk setelah lulus). Prioritas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah agar peserta didik dapat memprioritaskan dengan baik sehingga peserta didik dapat memprioritaskan hal-hal yang penting dan mendesak di atas hal-hal yang kurang penting.

⁴² Ginting. Monika Nina K, “‘Hubungan Antara Lingkungan Belajar Dan Manajemen Waktu Dengan Motivasi Menyelesaikan Studi.’”, 6(2) (2014), 94.

⁴³ A.P Harlina, ‘Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Pelayanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Kontrak Perilaku.’, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1) (2014).

- 2) Mampu meminimalisir gangguan
Peserta didik diharapkan mampu menghindari gangguan yang dapat mengganggu kegiatannya, terutama kegiatan belajar peserta didik.
 - 3) Mampu membuat jadwal
Peserta didik memiliki jadwal kegiatan yang dijadikan pedoman dalam kegiatan sehari-hari agar kelas berjalan dengan lancar. Jadwal juga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi kegiatan yang telah selesai sehingga kegiatan selanjutnya dapat lebih baik.
 - 4) Mampu mendelegasikan tugas.
Peserta didik dapat meminta pertanggungjawaban orang lain atas tugas atau kewajiban yang sebenarnya merupakan bagian dari tanggung jawab individu itu sendiri. Satu orang memberdayakan orang lain untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.
- e. Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu.
- 1) Jenis kelamin
Berdasarkan hasil penelitian Macan tahun 1990 dalam Linda, manajemen waktu dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Selanjutnya, Khatib menjelaskan bahwa perempuan memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik dari pada laki-laki. Perempuan cenderung melakukan aktivitas berdasarkan prioritas utama dan melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya. Sedangkan laki-laki cenderung lebih menghabiskan waktunya dengan melakukan kegiatan yang tidak berguna.⁴⁴
 - 2) Usia
Penelitian Hoff Macan dkk. yang menunjukkan bahwa semakin tinggi usia seseorang. Maka, akan semakin baik pula kemampuan manajemen waktunya.⁴⁵
 - 3) Prestasi akademik
Berdasarkan hasil penelitian Khatib tahun 2014 menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan prediktor yang signifikan untuk pencapaian prestasi akademik.⁴⁶

⁴⁴ Linda.2017

⁴⁵ Linda. 2017

⁴⁶ Linda. 2017

4) Manajemen Waktu Menurut Pandangan Islam

Islam telah mengatur segalanya mengenai kehidupan manusia, termasuk salah satunya dalam hal manajemen waktu. Allah SWT telah berfirman dalam Al Qur'an Surah Al Ashr ayat 1-3.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: "Demi masa, Sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran." (QS. Al-'Asr 103: Ayat 1-3)

Dalam ayat tersebut telah dijelaskan bahwa, manusia yang tergolong merugi adalah yang tidak memanfaatkan waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT secara optimal dengan melakukan perbuatan baik. Sebaliknya, manusia yang tidak tergolong dalam orang yang merugi adalah manusia yang beriman dan mengamalkannya, serta melakukan berbagai kebaikan untuk orang banyak, seperti melakukan dakwah. Dalam surah ini juga telah ditegaskan bahwa memberikan perhatian khusus terhadap nilai dan esensi waktu sebagai sebuah peringatan.

Selain ayat diatas, makna waktu juga terdapat dalam hadits yaitu: Dari Ibnu Abbas Radliyallahu anhumaa, ia berkata: Telah bersabda Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam kepada seorang laki-laki dalam rangka menasehatinya: 'Manfaatkanlah lima (keadaan) sebelum datangnya lima (keadaan yang lain) masa mudamu sebelum, masa tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum waktu sempitmu dan hidupmu sebelum matimu. (HR. Al Hakim)

Pepatah juga menyebutkan bahwa '*waktu bagaikan pedang*'. arti dari pepatah tersebut adalah setiap manusia harus mempergunakan waktunya dengan melakukan perbuatan kebaikan, dengan tidak menyia-nyiaikan waktu dengan melakukan perbuatan yang sia-sia tidak ada manfaatnya.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan kumpulan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dan mempunyai kaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian terdahulu yang mendukung dilakukannya penelitian ini dimaksudkan agar dapat membandingkan dengan skripsi lain yang berjudul:

1. Hasil penelitian dari Azhar Aziz (2011) yang berjudul “Hubungan Antara Lingkungan Belajar dan Manajemen Waktu dengan Motivasi Menyelesaikan Studi pada Mahasiswa Pascasarjana yang telah Menikah”. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara lingkungan belajar dan manajemen waktu terhadap motivasi menyelesaikan studi ($R=0,839$).

Persamaan dengan penelitian ini adalah meneliti tentang pengaruh manajemen waktu dengan motivasi. Perbedaannya dalam penelitian ini menambahkan variabel lain yaitu lingkungan belajar dan variabel dependen serta independennya.

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siska Novra Elvina (2019) yang berjudul “Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif”. Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa setiap perilaku yang salah dapat diubah melalui konseling behavior karena kita dapat belajar bagaimana cara pengelolaan waktu yang efektif agar waktu yang dimiliki tidak berlalu begitu saja.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel *self management* dan manajemen waktu. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada metode penelitian, penelitian ini menggunakan metode kajian teori. Variabel penelitian ini juga hanya menggunakan dua variabel, yaitu *self management* dan manajemen waktu.

3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kadek Jaya Sumanggala, Wina Dhamayanti, dan Adji Sastrosupadi (2021) yang berjudul “Pengaruh *Self Management* terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Kertarajasa, Batu”. Berdasarkan Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *self management* berpengaruh sangat efektif terhadap prestasi belajar, jika ditinjau dari presentase capaian sebesar 76%.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel *self management*, selain itu penelitian ini juga menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif.

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada sampel penelitian, sampel penelitian terdahulu yaitu mahasiswa sedangkan penelitian saat ini yaitu anak kelas XI MA.

4. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rani Dewi Yulyani (2022) yang berjudul “Pengaruh Motivasi Belajar, Minat Belajar dan Manajemen Waktu terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Masa Pembelajaran Tetap Muka Terbatas”. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar, minat belajar berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar, dan manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar. Selain itu penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian kuantitatif.

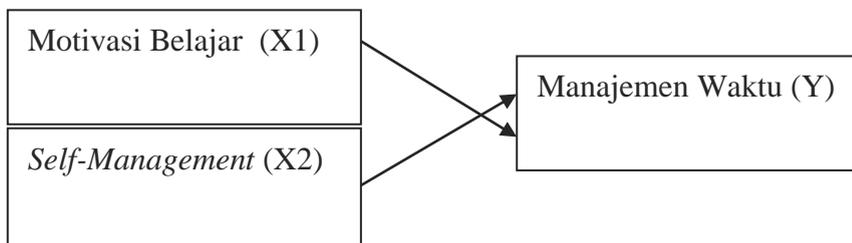
Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada sampel penelitian, sampel penelitian terdahulu yaitu mahasiswa sedangkan penelitian saat ini yaitu anak kelas XI MA.

C. Kerangka Berpikir

Struktur pemikiran merupakan sintesa dari hubungan antar variabel, yang disusun dari berbagai teori yang dijelaskan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah manajemen waktu. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah motivasi belajar dan manajemen diri. Berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan, kemudian dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesis hubungan antar variabel yang diteliti. Sintesis hubungan antara motivasi belajar dan manajemen diri dalam manajemen waktu.

Berdasarkan pada pendahuluan dan landasan teori tersebut, maka dapat disusun sebuah model penelitian teoritis mengenai pengaruh motivasi belajar dan *self management* terhadap manajemen waktu pada peserta didik kelas XI Agama MA Darul Falah Sirahan Cluwak Pati.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan dugaan awal atau kesimpulan sementara hubungan pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen sebelum dilakukannya penelitian dengan harus dibuktikan melalui penelitian.

Hipotesis adalah tanggapan sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dirumuskan sebagai kalimat tanya. Dikatakan sementara karena jawaban yang diinformasikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan menjadi hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_o) sebagai berikut:

H_a : Ada pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar dengan manajemen waktu pada peserta didik kelas XI Agama MA Darul Falah Sirahan Cluwak Pati.

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar dengan manajemen waktu pada peserta didik kelas XI Agama MA Darul Falah Sirahan Cluwak Pati.

H_a : Ada pengaruh yang signifikan antara *self management* dengan manajemen waktu pada peserta didik kelas XI Agama MA Darul Falah Sirahan Cluwak Pati.

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *self management* dengan manajemen waktu pada peserta didik kelas XI Agama MA Darul Falah Sirahan Cluwak Pati.

H_a : Ada pengaruh secara simultan antara motivasi belajar dan *self management* terhadap manajemen waktu pada peserta didik kelas XI Agama MA Darul Falah Sirahan Cluwak Pati.

H_o : Tidak ada pengaruh secara simultan antara motivasi belajar dan *self management* terhadap manajemen waktu pada peserta didik kelas XI Agama MA Darul Falah Sirahan Cluwak Pati.