



# Lentera

## JURNAL ILMIAH KEPENDIDIKAN

### **COGNITIVE-BEHAVIOR MODIFICATION: KEMANJURAN TEKNIK SELF-INSTRUCTION SEBAGAI MEDIA UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI PESERTA DIDIK**

**Fiki Prayogi<sup>1</sup>, Prio Utomo<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung, <sup>2</sup>UIN Fatmawati Soekarno Bengkulu  
<sup>1</sup>fikiprayogi45@gmail.com, <sup>2</sup>prio.um1990@gmail.com

**How to cite (in APA Style):** Prayogi, F; Utomo, P. (2021). Cognitive-Behaviour Modification: Kemanjuran Teknik Self-Instruction sebagai Media untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Peserta didik. *LENTERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14 (1), pp. 209-218.

**Abstract:** *This research is motivated by the phenomenon of the problem that shows the low achievement motivation of students in school. The purpose of this study was to examine the effectiveness of using self-instruction techniques as a medium to increase student achievement motivation. The research design used pre-experimental design, the research method used one group pretest and posttest design. The research subjects were students of class XI SMA Adiguna Bandar Lampung with a total of 10 students, subjects were selected using purposive sampling technique. The research instrument uses; (1) treatment materials, (2) achievement motivation scale, and (3) observation guidelines. Data analysis used nonparametric analysis with Wilcoxon Signed Rank Test statistical test. The results of hypothesis testing show that H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>1</sub> is accepted, this result indicates that there is an increase in students' achievement motivation after being given self-instruction techniques. The conclusion of the research shows that the self-instruction technique is effective and can be used as a medium to increase students' achievement motivation.*

**Keywords:** *Cognitive-Behavior Modification, Self-Instruction Technique, Achievement Motivation, Students*

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena masalah yang menunjukkan motivasi berprestasi peserta didik rendah di sekolah. Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas penggunaan teknik *self-instruction* sebagai media untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik. Rancangan penelitian menggunakan pre-experimental design, metode penelitian menggunakan one grup pretest and posttest design. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Adiguna Bandar Lampung dengan jumlah 10 peserta didik, subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan; (1) bahan perlakuan, (2) skala motivasi berprestasi, dan (3) pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis nonparametrik dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, hasil ini menandakan terdapat peningkatan motivasi berprestasi peserta didik setelah diberi teknik *self-instruction*. Simpulan hasil dari

penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* efektif dan dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik.

**Kata kunci:** *Cognitive-Behavior Modification*, Teknik *Self-Instruction*, Motivasi Berprestasi, Peserta didik

## **PENDAHULUAN**

Tingkat prestasi akademik peserta didik Indonesia masih rendah dan masih di bawah rata-rata skor Internasional. Hasil survei *Programme for International Student Assessment (PISA)* tahun 2018 yang diadakan tiga tahun sekali melaporkan hasil capaian peringkat prestasi peserta didik Indonesia masih di bawah rata-rata di bandingkan dengan peserta didik negara lain, pada kemampuan literasi peserta didik Indonesia berada pada urutan 66, kemampuan matematika peserta didik Indonesia urutan 65 dan kemampuan sains peserta didik Indonesia urutan 64 dari 72 Negara. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa skor prestasi peserta didik Indonesia masih dominan berada dalam level di bawah rata-rata (rendah), dapat diindikasikan penyebab prestasi indonesi masih dibawah rata-rata ditengarai masih rendahnya motivasi berprestasi peserta didik Indonesia dibandingkan dengan peserta didik internasional yang mencapai prestasi di atas rata-rata.

Pertanyaannya adalah, apa yang menyebabkan motivasi berprestasi peserta didik masih rendah?. Beberapa hasil penelitian mengungkap bahwa penyebab motivasi berprestasi peserta didik rendah dikarenakan beberapa faktor meliputi (1) Model pembelajaran yang diberikan guru (Suryawan et al., 2019); (2) Regulasi diri (3) Pola asuh orang tua; (4) *Self-esteem* (Baldin & Hoffmann, 2002); (5) Gender/jenis kelamin (Utomo & Zubaidah, 2020). Perihal masalah fenomena motivasi berprestasi peserta didik rendah disebabkan oleh kurangnya kesadaran diri sebagai salah satu faktor internal mengapa motivasi berprestasi mereka rendah, salah satu faktor internal diri adalah faktor psikologis, peran faktor psikologis dapat mengantarkan individu dalam meraih prestasi akademik. Ketika peserta didik memiliki hasrat keinginan diri yang tinggi (faktor internal), tentu mereka akan mengarahkan dirinya untuk aktif dan tekun menyelesaikan tugas-tugas belajarnya. Seegers, et. al, mengemukakan ketika peserta didik diberi tugas akademik, mereka akan merujuk pada beberapa sumber daya untuk menentukan bagaimana mampu mempelajari dari tugas itu, bagaimana mereka dapat memperkirakan keberhasilan mereka, berapa banyak usaha dan waktu yang akan mereka gunakan pada tugas, dimana hasil dari proses evaluasi ini akan bergantung pada kognisi peserta didik dan keyakinan motivasi akademiknya (Sukariyah & Assaad, 2015).

Mendorong dan memberikan sebuah pemahaman kepada peserta didik akan pentingnya motivasi berprestasi di dalam belajar sangatlah penting (Utomo et al., 2018), hal ini didasari bahwa motivasi berprestasi adalah keinginan atau sikap untuk mencapai prestasi diri, motivasi berprestasi merupakan pola perencanaan tindakan dan perasaan terhubung dengan perjuangan untuk mencapai standar yang internalisasi dari keunggulan, kekuasaan serta persahabatan (Chetri, 2014).

Menurut (Singh, 2011) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai kecenderungan individu untuk mendapatkan kesuksesan dan memilih keberhasilan atau kegagalan dalam menentukan tujuan akademiknya. Dapat dimaknai bahwa, motivasi berprestasi adalah hasrat keinginan dan harapan capaian yang kemudian menggerakkan diri untuk memperoleh keberhasilan atau prestasi diri melalui perilaku berprestasi.

Upaya membantu dan mengatasi motivasi berprestasi peserta didik rendah, strategi *treatment* yang dapat diberikan yaitu menggunakan pendekatan *cognitive-behavior modification* dengan teknik *self-instruction*. Pendekatan ini dirancang untuk mengelola peran kognitif dalam memodifikasi perilaku. Penggunaan teknik *self-instruction* didasari bahwa pendekatan ini menekankan pembelajaran diri dalam bentuk *self-verbalization*, proses bantuan tersebut berupa melatih diri dalam bentuk memodifikasi pembelajaran pada diri, mereka nantinya dapat mengatasi masalah yang mereka hadapi lebih efektif (Corey, 2013). Teknik *self-instruction* merupakan sebuah pendekatan yang mana menitikberatkan pada peran kognitif dalam memodifikasi perilaku baru, pendekatan ini lebih menekankan pada upaya memahami suatu peristiwa perilaku kognitif diperlukan perhatian khusus berupa *self-talk*.

Pada penelitian ini, peserta didik akan diberi pelatihan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan motivasi berprestasinya yang rendah, mereka akan dilatih bagaimana cara memodifikasi pembelajaran diri melalui proses verbalisasi terkait motivasi berprestasinya yang rendah (negatif) dan bagaimana membentuk perilaku baru (positif). Pertimbangan penggunaan teknik ini didasari hasil penelitian terdahulu oleh (Putu & Lestari, 2014); (Fatimah & Setiawati, 2013); (Lotfi et al., 2011) mengungkap temuan bahwa penggunaan teknik *self-instruction* dapat mengatasi permasalahan yang terjadi pada peserta didik seperti masalah pribadi, belajar, sosial dan karir. Pada penelitian ini, penelitian menggunakan teknik *self-instruction* untuk menguji seberapa efektifkan teknik *self-instruction* dalam meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah diungkap, ranah tujuan penelitian ini adalah untuk menguji seberapa efektifkan penggunaan teknik *self-instruction* sebagai media dalam meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah teknik *self-instruction* efektif dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik SMA.

## **METODE**

Fokus sasaran subjek penelitian adalah peserta didik SMA Adiguna yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Pertimbangan pemilihan subjek penelitian didasari pertimbangan bahwa peserta didik SMA memasuki periode transisi dari masa perkembangan remaja menuju dewasa, pada masa/periode perkembangan tersebut sering kali dijumpai permasalahan belajar salah satunya adalah masalah

motivasi berprestasi rendah. Rancangan penelitian menggunakan *pre-experimental design* dengan *one grup pretest and posttest design* di adaptasi dari (Creswell, 2012); (Lodico et al., 2010). Prosedur penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan tes awal atau *pre-test* (sebelum perlakuan) dan tes akhir atau *post-test* (setelah perlakuan). Selanjutnya dari hasil *pre-test* dan *ost-test* kemudian dibandingkan, hasil perbandingan itu nanatinya dapat diketahui ada tidaknya perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Subjek penelitian ini Peserta didik kelas XI SMA Adiguna Bandar Lampung yang berjumlah 10 peserta didik, penentuan subjek penelitian melalui *purposive sampling* atau berdasarkan pada ciri dan sifat tertentu yaitu peserta didik yang teridentifikasi dan memiliki motivasi berprestasi rendah. Instrumen penelitian menggunakan; (1) bahan perlakuan, (2) skala motivasi berprestasi, dan (3) pedoman observasi (lembar pantau diri *self-instruction*). Pengumpulan data menggunakan skala motivasi berprestasi. Analisis data menggunakan analisis non parametrik, hal ini ditengarai jumlah sampel yang digunakan kecil (jumlah sampel sebanyak 10 subjek) sehingga tidak dapat dilakukan uji asumsi dari populasi yang diuji apakah terdapat distribusi normal dan ragam. Analisis non parametrik menggunakan uji statistik bebas sebaran dimana analisis ini tidak mensyaratkan sebaran parameter dari populasi apakah normal atau tidak. Proses analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* (WSRT).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

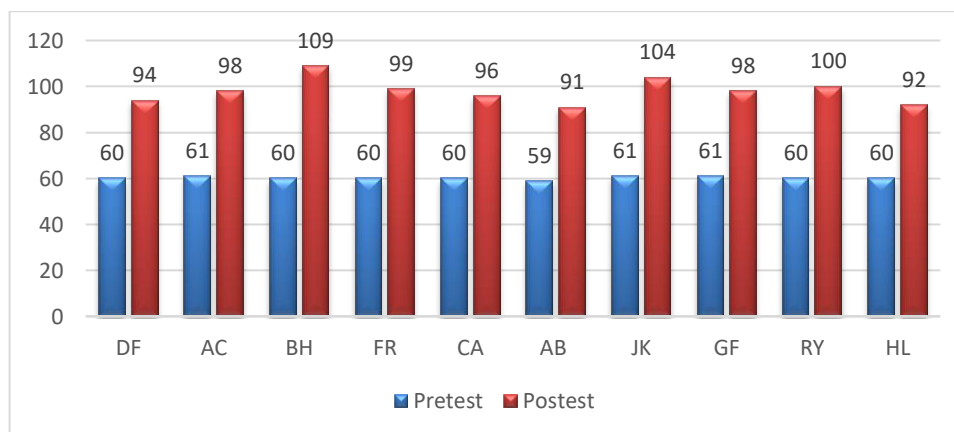
### **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian memaparkan tiga tinjauan temuan penelitian. *Pertama*, pengujian hipotesis penelitian. Berdasarkan pengujian WSRT, hasil hitung menghasilkan nilai Z sebesar -2.813 dengan nilai probabilitas sebesar 0.005 (nilai probabilitas < 0,05 maka  $H_0$  ditolak). Hasil hitung menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima (F hitung asym. Sig. (2-tailed) 0,005 < 0,05 maka  $H_0$  ditolak), hal ini berarti teknik *self-intruccion* efektif dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik SMA. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan ( $H_1$  diterima) teknik *self-intruccion* efektif dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik SMA.

*Kedua*, peningkatan motivasi berprestasi peserta didik melalui lembar pantau diri *self-instruction* menunjukkan (1) Pada kemampuan merencanakan perilaku baru, terdapat enam subjek berada dalam kategori mampu dalam menginstruksikan diri, dan terdapat empat subjek berada dalam kategori sangat baik/mampu dalam menginstruksikan diri; (2) Pada Kemampuan membimbing diri, tedapat enam subjek berada dalam kategori baik/mampu dalam menginstruksikan diri, dan terdapat empat subjek berada dalam kategori sangat mampu/baik dalam menginstruksikan diri; (3) Pada kemampuan merealisasikan tindakan dari rencana yang dibuat, terdapat lima subjek berada dalam kategori baik/mampu dalam menginstruksikan diri, dan terdapat lima subjek berada dalam kategori sangat

baik/mampu dalam menginstruksikan diri; (4) Pada kemampuan merumuskan dan mencapai target yang diinginkan, terdapat enam subjek berada di dalam kategori baik/mampu dalam menginstruksikan diri, dan terdapat empat subjek berada dalam kategori sangat baik/mampu dalam menginstruksikan diri; (5) Pada kemampuan mengatasi hambatan yang muncul, terdapat enam subjek (berada dalam kategori baik/mampu dalam menginstruksikan diri, dan terdapat empat subjek berada dalam kategori sangat baik/mampu dalam menginstruksikan diri; (6) Pada kemampuan membuat alternatif tindakan baru, terdapat enam subjek berada dalam kategori mampu dalam menginstruksikan diri, dan terdapat empat subjek berada dalam kategori sangat baik/mampu dalam menginstruksikan diri; (7) Pada kemampuan merefleksikan diri (*self-verbalization*), terdapat tujuh subjek dan terdapat tiga subjek berada dalam kategori sangat baik/mampu dalam menginstruksikan diri. Seluruh peserta didik dapat dengan baik meningkatkan kemampuannya dalam hal (1) Kemampuan merencanakan perilaku baru; (2) Kemampuan membimbing diri; (3) Kemampuan merealisasikan tindakan dari rencana yang dibuat; (4) Kemampuan merumuskan dan mencapai target yang diinginkan; (5) Kemampuan mengatasi hambatan yang muncul; (6) Kemampuan membuat alternatif tindakan baru; (7) Kemampuan merefleksikan diri (*self-verbalization*).

*Ketiga*, peningkatan motivasi berprestasi peserta didik melalui pengukuran skala instrumen. Setelah diberi intervensi teknik *self-intruccion*, pengukuran kembali dilakukan (*post-test*) untuk mengetahui seberapa besar peningkatan motivasi berprestasi peserta didik. Hasil *pre-test* dan *post-test* dipaparkan pada grafik di bawah ini.



Tinggi = 94-124    Sedang = 62-93    Rendah = 31-61

**Grafik 1.**  
**Perbandingan Peningkatan Motivasi Berprestasi Peserta didik**

Pada grafik perbandingan peningkatan motivasi berprestasi peserta didik menunjukkan: (1) subjek DF, mengalami peningkatan dari rendah dengan skor 60 (*pre-test*) naik menjadi tinggi dengan skor 94 (*post-test*); (2) subjek AC, mengalami peningkatan dari rendah dengan skor 61 (*pre-test*) naik menjadi tinggi dengan skor

98 (*post-test*); (3) subjek BH, mengalami peningkatan dari rendah dengan skor 60 (*pre-test*) naik menjadi sedang dengan skor 109 (*post-test*); (4) subjek FR, mengalami peningkatan dari rendah dengan skor 60 (*pre-test*) naik menjadi tinggi dengan skor 99 (*post-test*); (5) subjek CA, mengalami peningkatan dari rendah dengan skor 60 (*pre-test*) naik menjadi tinggi dengan skor 96 (*post-test*); (6) subjek AB, mengalami peningkatan dari rendah dengan skor 59 (*pre-test*) naik menjadi sedang dengan skor 91 (*post-test*); (7) subjek JK, mengalami peningkatan dari rendah dengan skor 61 (*pre-test*) naik menjadi tinggi dengan skor 104 (*post-test*); (8) subjek GF, mengalami peningkatan dari rendah dengan skor 61 (*pre-test*) naik menjadi tinggi dengan skor 98 (*post-test*); (9) subjek RY, mengalami peningkatan dari rendah dengan skor 60 (*pre-test*) naik menjadi tinggi dengan skor 100 (*post-test*); (10) subjek HL, mengalami peningkatan dari rendah dengan skor 61 (*pre-test*) naik menjadi tinggi dengan skor 92 (*post-test*). Hasil rekapitulasi secara keseluruhan menunjukkan terdapat delapan peserta didik (DF, AC, BH, FG, CA, AB, GK DAN RY) mengalami peningkatan motivasi berprestasi dari kategori rendah menjadi tinggi, dan terdapat dua peserta didik mengalami peningkatan motivasi berprestasi dari kategori rendah menjadi sedang (GF dan HL). Dari hasil perbandingan menunjukkan terdapat peningkatan motivasi berprestasi peserta didik sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

### **Pembahasan**

Hasil temuan penelitian mengungkap bahwa motivasi berprestasi peserta didik meningkat setelah diberi teknik *self-instruction*, hal ini berarti teknik *self-instruction* efektif dapat digunakan sebagai media dalam meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik. Peningkatan motivasi berprestasi peserta didik diperoleh berdasarkan (1) pengujian hipotesis penelitian; (2) lembar pantau diri *self-instruction*; (3) pengukuran skala instrumen.

Pada proses pelaksanaan teknik *self-instruction*, selama mengikuti mengikuti proses *overt external self-guidance*, *overt self guidance*, *faded over sefl-guidance*, dan *covert self-guidance* peserta didik laki-laki dan perempuan dapat menunjukkan perkembangan dan kemajuan dalam hal (1) merencanakan perilaku baru; (2) membimbing diri; (3) merumuskan dan mencapai target yang diinginkan; (4) mengatasi hambatan yang muncul; (5) membuat alternatif tindakan baru; (6) merefleksikan diri (*self-verbalization*). Pada proses penggunaan teknik *self-instruction*, peserta didik diajarkan bagaimana mengganti *negative self-statement* menjadi *positive self-statement* melalui verbalisasi diri. Secara rinci, teknik *self-instruction* dilakukan dengan cara konselor menjadi contoh atau model dalam melakukan *self-talk* yaitu berbicara pada diri sendiri (tugas) secara lantang dan dalam hati, selanjutnya peserta didik diminta untuk melakukan *self-talk* yaitu berbicara pada diri sendiri (tugas) secara lantang dan kemudian peserta didik membisikkan dalam hati, selanjutnya peserta didik melakukan tugas yang

dibuatnya dengan cara memerintahkan diri secara tersembunyi atau dalam hati (Cormier et al., 2009).

Pada usaha meningkatkan motivasi berprestasi, peserta didik diajarkan bagaimana mengarahkan jalan pikirannya melalui perencanaan baru melalui proses *self-talk*, kemudian mengganti pikiran negatif menjadi positif melalui verbalisasi diri. Pada prosesnya, teknik *self-instruction* sebagai model pembelajaran dengan tujuan untuk mengganti pikiran maladaptif yang mengganggu melalui pembelajaran baru yang telah direncanakan melalui proses restrukturisasi kognitif, kemudian diinternalisasikan dalam bentuk verbalisasi diri. Meichenbaum., Clore dan Gaynor mengemukakan teknik *self-instruction* sebagai bentuk dasar restrukturisasi kognitif yang memfokuskan perubahan verbalisasi diri (Meichenbaum, 1977) atas tingkah laku maladaptif yang muncul dari adanya pengaruh pikiran disfungsional, fikiran disfungsional cenderung dipengaruhi *negative self-statement*, kemudian pikiran tersebut dapat dimodifikasi dengan *positive self-statement* melalui modifikasi kognitif perilaku dengan teknik *self-instruction* (Clore & Gaynor, 2006). Melalui proses verbalisasi diri, peserta didik nantinya dapat dengan baik melakukan *self-talk* dalam membuat *self-statement*.

Teknik *self-instruction* diajarkan kepada peserta didik dengan tujuan agar mereka dapat melakukan verbalisasi dari kemudaian membentuk perilaku baru, melalui *self-instruction* mereka dapat belajar bagaimana individu dapat mengorganisir pikirannya (aspek kognitif) dalam merencanakan tindakan baru. Struktur kognitif ini pada dasarnya sebagai aspek pengorganisasian jalan pikiran yang mengorganisir orang dalam memilih jalan pikirannya (Corey, 2013). Teknik *self-instruction* merupakan model pembelajaran yang mengarahkan individu belajar mengganti *negative self-statement* menjadi *positive self-statement* melalui proses verbalisasi diri kemudian hasilnya diinternalisasikan dalam bentuk perilaku baru. Teknik *self-instruction* sebagai proses pembelajaran individu agar dapat mengubah distorsi-distorsi kognitif dengan cara menguji ulang pada keyakinan diri, proses ini melalui berbagai bentuk persuasi verbal dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang sampai mampu melakukan untuk diri sendiri (Cormier et al., 2009)

Uji keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, hasil hitung menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima (F hitung asym. Sig. (2-tailed)  $0,005 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan ( $H_1$  diterima) teknik *self-instruction* efektif dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik SMA. Hasil penelitian ini memiliki relevansi dan signifikansi terhadap penelitian terdahulu, jika dihubungkan dengan beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* teruji efektif dan signifikan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi peserta didik maupun peserta didik. Beberapa penelitian terdahulu menghasilkan kesimpulan bahwa teknik *self-instruction* terbukti efektif meningkatkan *self-*

*regulation* peserta didik (Setiawan et al., 2019); terdapat perbedaan peningkatan disiplin diri siswa sebelum dan sesudah diberi teknik *self-instruction* (Nawantara et al., 2019); model konseling teknik *self-instruction* efektif meningkatkan *self-confident* dan memberikan dampak positif bagi Peserta didik (Habiba et al., 2017); terdapat peningkatan percaya diri pada SE (konseli) setelah diberi teknik *self-instructional* (Indrawati et al., 2018); terdapat peningkatan efikasi diri sosial Peserta didik setelah diberikan *treatment* (Dewi et al., 2016).

Hasil/temuan penelitian ini memiliki relevansi dengan hasil/temuan penelitian terdahulu yaitu adanya perubahan peningkatan sikap dan perilaku lebih baik antara sebelum dan sesudah diberi intervensi (eksperimen). Relevansi yang dapat diungkap dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu capaian hasil perubahan subjek penelitian. Relevansi yang dimaksud adalah; *Pertama*, relevansi tentang fokus serta target teknik *self-instruction* sebagai pendekatan yang dieksperimenkan; *Kedua*, subjek dapat mengidentifikasi dan mengenali masalah dalam dirinya; *Ketiga*, subjek dapat menganalisis masalah dan faktor penyebabnya; *Keempat*, subjek dapat memberikan prognosis yaitu solusi dan penyelesaian masalah yang dialami; *Kelima*, subjek dapat merefleksikan diri melalui proses verbalisasi dalam membentuk perilaku baru.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, tinjauan teoritik, dan hasil/temuan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* efektif dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik SMA dan dapat dijadikan layanan bimbingan dan konseling. Disamping itu, penggunaan teknik *self-instruction* dapat digunakan sebagai bahan evaluasi layanan yang telah diberikan di sekolah, Menurut (Utomo, P., Mahanani, G., & Prayogi, 2016) mengatakan melalui evaluasi terhadap pelayanan yang diberikan, dapat diterapkan baik di lingkungan sekolah dasar, sekolah menengah, maupun sekolah menengah pertama. Hasil dan temuan penelitian ini menawarkan teknik *self-instruction* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif (strategi) dan solusi dalam mengatasi masalah pada individu maupun peserta didik. Tujuan penelitian ini sesuai dengan temuan penelitian dimana menunjukkan teknik *self-instruction* secara signifikan teruji efektif meningkatkan motivasi berprestasi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, hasil dan temuan menunjukkan (1) Teknik *self-instruction* efektif dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik SMA ( $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima); (2) Hasil pengukuran skala instrumen menunjukkan terdapat peningkatan motivasi berprestasi (hasil pre-test dan (post test); (3) Peningkatan motivasi berprestasi peserta didik melalui lembar pantau diri *self-instruction* menunjukkan seluruh peserta didik dapat dengan baik meningkatkan kemampuannya dalam hal (a) merencanakan perilaku baru; (b) membimbing diri; (c) merumuskan dan



mencapai target yang diinginkan; (d) mengatasi hambatan yang muncul; (e) membuat alternatif tindakan baru; (f) merefleksikan diri (*self-verbalization*).

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Baldin, S., & Hoffmann, J. (2002). The Dynamics of Self-esteem: a Growth Curve Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31.
- Chetri, S. (2014). Self –Concept and Achievement Motivation Of Adolescents and Their Relationship with Academic Achievement. *International Journal of Advancements in Research & Technology*, 3(5), 236-253. <http://www.ijoart.org/docs/SELF-CONCEPT-AND-ACHIEVEMENT-MOTIVATION-OF-ADOLESCENTS.pdf>
- Clore, J., & Gaynor, S. (2006). Self-Statement Modification Techniques for Distressed College Students with Low Self-Esteem and Depressive Symptoms. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(3), 314–331. <https://doi.org/10.1037/h0100786>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Cormier, S., Nurius, P., & Osborn, C. J. (2009). *INTERVIEWING AND CHANGE STRATEGIES Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. (P. A. Smith (ed.); 4th ed.). Pearson.
- Dewi, F., Atmoko, A., & Triyono, T. (2016). Keefektifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Cognitive Behavior Counseling untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(4), 172–178. <https://doi.org/10.17977/um001v1i42016p172>
- Fatimah, N., & Setiawati, D. (2013). “Penerapan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X Di Smk Negeri 12 Surabaya” “Applicaton Of Self-Instruction To Reduce Off Task Behavior Student Grade X In State Vocational High School 12 Surabaya.” *Jurnal BK UNESA*, 4(1). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/6517>
- Habiba, A., Wibowo, M. E., Jafar, M., Cepu, S. M. P. N., & Tengah, J. (2017). *Jurnal Bimbingan Konseling Model Konseling Kelompok Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa SMP Abstrak*. 6(1), 1–6.
- Indrawati, S., Wirda, H., & Gustia, I. A. (2018). *PENGARUH TEKNIK SELF-INSTRUCTIONAL DALAM LAYANAN ( Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V Sdn Utan Kayu Utara 01 ) Abstrak*. 7(1), 24–47.
- Lodico, M. ., Spaulding, D. ., & Voegtler, K. . (2010). *Methods in educational research: From theory to practice*.

- Lotfi, S., Eizadi-fard, R., Ayazi, M., & Amin, M. (2011). *Social and The Effect of Meichenbaum ' s Cognitive Behaviour Modification Therapy on Reduction of Test Anxiety Symptoms in High School Girls*. 00, 835–838. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.162>
- Meichenbaum, D. (1977). Cognitive Behavior Modification. *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*., 6(4), 185–192.
- Nawantara, R. D., Arofah, L., & Setyaputri, N. Y. (2019). *Penggunaan panduan teknik self instruction sebagai media untuk meningkatkan disiplin diri siswa sma*. 88–94.
- Putu, L., & Lestari, S. (2014). Pelatihan Metode Self-Instruction Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 47, 49–57.
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). *Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Pendahuluan*. 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>
- Singh, K. (2011). *Study of Achievement Motivation in Relation to Academic Achievement of Students*. 1(2), 161–171.
- Sukariyah, M. B., & Assaad, G. (2015). The Effect of Attribution Retraining on the Academic Achievement of High School Students in Mathematics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 177(July 2014), 345–351. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.356>
- Suryawan, I. M. Y., Santyasa, I. W., & Gunadi, I. G. A. (2019). *Keefektifan Model Problem Based Learning dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Pencapaian Prestasi Belajar Fisika*. 4(1), 35–54.
- Utomo, P., Mahanani, G., & Prayogi, F. (2016). *Education in the 21 th Century: Responding to Current Issues The Theoretical Model of Evaluation Program: Assisting, Developing, and Evaluating Professional Teaching (ADEPT) for School Counselors (Essence, Theoretical, and Implementation)*. 729–738. <https://core.ac.uk/download/pdf/267023607.pdf>
- Utomo, P., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2018). Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa SMA melalui Cognitive Behavior Counseling Teknik. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian Dan Pengembangan*, 3(4), 416–423.
- Utomo, P., & Zubaidah. (2020). Self-monitoring Techniques: Perbedaan Peningkatan Achievement Motivation Siswa SMA Berdasarkan Jenis Kelamin (Gender). In *Jurnal Hawa : Studi Pengarus Utamaan Gender dan Anak* (Vol. 2, Issue 2). <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/hawa/article/view/3533>