

SKRIPSI

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SDN TRITIH KULON 11



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh:

Nama : Annisa Kamal
NIM : 22CI10010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026**



Annisa Kamal- 22CI10010

by RoruStore 0896-9823-0504

Submission date: 30-Jul-2026 09:11PM (UTC+0700)

Submission ID: 3005563033

File name: Done_SKRIPSI_SIAP.docx (12.03M)

Word count: 16560

Character count: 130009

SKRIPSI SIAP

ORIGINALITY REPORT

13%
SIMILARITY INDEX

9%
INTERNET SOURCES

4%
PUBLICATIONS



PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Raharja Student Paper	1%
2	repository.unugha.ac.id Internet Source	1%
3	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1%
4	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
5	repository.ustjogja.ac.id Internet Source	<1%
6	eprints.unugha.ac.id Internet Source	<1%
7	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1%
8	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1%
9	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1%
10	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1%
11	Submitted to Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Student Paper	<1%
12	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1%
13	Submitted to Higher Education Commission Pakistan Student Paper	<1%
14	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	<1%
15	repository.upi.edu Internet Source	<1%



16	Submitted to Papua University Student Paper	1%
17	Submitted to Universitas Baiturrahmah Student Paper	<1%
18	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1%
19	www.journal.unpas.ac.id Internet Source	<1%
20	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta I 2023 Student Paper	<1%
21	repository.uinbanten.ac.id Internet Source	<1%
22	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1%
23	eprints.bbg.ac.id Internet Source	<1%
24	Submitted to East Union High School Student Paper	<1%
25	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	<1%
26	repository.usd.ac.id Internet Source	<1%
27	Submitted to UPN Veteran Yogyakarta Student Paper	<1%
28	journal.unpas.ac.id Internet Source	<1%
29	Submitted to UPA Perpustakaan UNTIRTA Student Paper	<1%
30	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
31	Submitted to Institut Agama Islam Negeri Curup Student Paper	<1%
32	journal.lpkd.or.id Internet Source	<1%

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : ANNISA KAMAL

NIM : 22CI10010

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SDN TRITIH KULON 11” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 29 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Annisa Kamal

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Annisa Kamal

NIM : 22CI10010

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI
BELAJAR SISWA SDN TRITIH KULON 11

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap.

Cilacap, 31 April 2026

Persetujuan pembimbing

Pembimbing I,



Faishal Ridlwan, M. Pd.
NIDN. 0609059401

Pembimbing II,

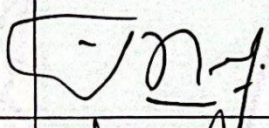
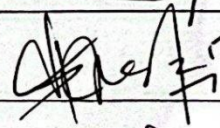
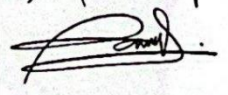
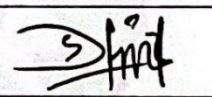


Syifaul Ummah, M.Pd.
NIDN. 06030998705

PENGESAHAN

Nama : ANNISA KAMAL
NIM : 22CI10010
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SDN Tritih Kulon 11

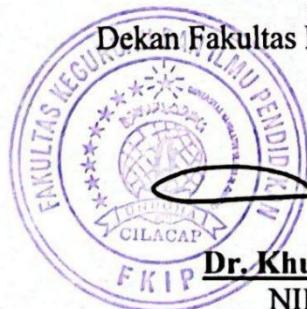
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Jumat, tanggal 07, bulan Agustus, tahun 2026 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Penguji 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		"/8 - 26
Penguji 2	Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I.		"/8 - 26
Pembimbing 1 & Sekretaris	Faishal Ridlwan, M.Pd.		"/8 - 26
Ass. Pembimbing	Syifaul Ummah, M.Pd.		13/8 - 26

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 13 AUG 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Annisa Kamal

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama

Al Ghazali Cilacap

Di -

Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : ANNISA KAMAL

NIM : 22CI10010

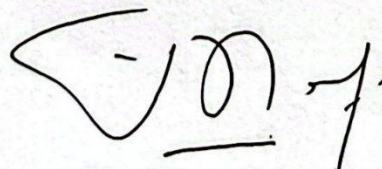
Fakultas/Prodi : FKIP/BK

Judul skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA DI SDN TRITIH KULON 11

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Cilacap, 11 Agustus 2026



Yusuf Hasan Baharudin, M. Pd. I.

NIDN. 0629019101

MOTTO

“tak perlu terburu-buru.”

Belajar adalah proses, bukan perlombaan.

– Terinspirasi dari *Rehat* – Kunto Aji

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahilabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Marsono dan Ibu Kasmilah, dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan untuk Bapak dan Ibu, dua sosok yang menjadi alasan terbesar di balik setiap langkah perjuangan saya. Terima kasih atas kasih sayang yang tidak pernah berkurang, doa yang tak pernah putus, serta setiap pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah mampu saya balas dengan apa pun. Terima kasih karena selalu percaya kepada saya, bahkan ketika saya meragukan diri sendiri. Setiap lelah yang saya rasakan selama menyelesaikan skripsi ini tidak sebanding dengan perjuangan Bapak dan Ibu dalam membesarkan, mendidik, dan mengantarkan saya hingga berada di titik ini. Semoga pencapaian sederhana ini menjadi salah satu bentuk kebahagiaan dan kebanggaan untuk Bapak dan Ibu. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, umur yang berkah, kebahagiaan, serta membalas setiap doa, air mata, dan pengorbanan Bapak dan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.
2. Seluruh keluarga tercinta, terima kasih atas doa, perhatian, motivasi, serta dukungan yang selalu diberikan. Kehadiran dan semangat dari keluarga menjadi kekuatan bagi saya untuk terus melangkah hingga mencapai titik ini.

3. Sahabat-sahabat di tempat tinggal saya. Terima kasih atas kebersamaan, kepedulian, dukungan, serta berbagai cerita yang telah mengisi perjalanan saya selama menempuh pendidikan. Kehadiran kalian menjadi sumber semangat dan warna tersendiri dalam setiap proses yang saya lalui. Secara khusus, terima kasih kepada Binti Aulina Rohmah, Silvy Noorvina Azzahra, dan Apriani Dwi Nuritasari yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Semoga persahabatan kita senantiasa terjalin dengan baik.
4. Sahabat seperjuangan selama masa perkuliahan Grup WhatsApp "WISUDA 2026 🏆". Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, saling berbagi informasi, motivasi, serta dukungan yang telah diberikan selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Setiap proses, tawa, dan perjuangan yang telah kita lalui bersama akan menjadi kenangan yang berharga. Secara khusus, terima kasih kepada Nova Styaningrum dan Maya Maulida. Semoga kita semua diberikan kemudahan dalam meraih cita-cita dan kesuksesan di masa depan.
5. Untuk seseorang yang selalu menemani langkah saya, Yoga Budianto. Terima kasih telah hadir di setiap proses, baik dalam hari-hari yang penuh semangat maupun saat saya merasa lelah dan hampir menyerah. Terima kasih karena selalu mendengarkan setiap keluh kesah, memberikan dukungan tanpa lelah, mengingatkan saya untuk tetap percaya pada diri sendiri, serta menjadi tempat pulang yang penuh ketenangan di tengah perjalanan yang tidak selalu mudah. Kehadiranmu telah menjadi salah satu alasan saya mampu bertahan hingga

menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan, kesabaran, dan kasih yang telah kamu berikan dibalas dengan kebahagiaan, kesehatan, serta keberkahan dalam setiap langkahmu. Terima kasih telah menjadi bagian yang begitu berarti dalam perjalanan ini.

6. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih karena tidak menyerah, tetap bertahan, dan terus berjuang meskipun ada banyak rasa lelah, ragu, dan tantangan yang harus dihadapi. Terima kasih telah memilih untuk bangkit setiap kali merasa ingin berhenti. Skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap usaha, doa, dan proses yang dijalani tidak pernah sia-sia. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik, penuh makna, dan membawa manfaat bagi banyak orang.

Akhir kata, semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat serta menjadi langkah awal untuk terus belajar, berkembang, dan mengabdikan ilmu yang telah diperoleh.

ABSTRAK

Annisa Kamal, 22CI10010, Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SDN Tritih Kulon 11. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Juli 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, serta mengetahui efektivitas layanan tersebut dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Tritih Kulon 11. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental design* menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 7 siswa kelas VI yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil identifikasi siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Instrumen penelitian berupa angket motivasi belajar dan angket *self-management* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa mengalami peningkatan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu, kemampuan *self-management* siswa juga mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan. Meskipun demikian, berdasarkan hasil uji N-Gain, peningkatan motivasi belajar berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa layanan telah memberikan pengaruh positif, namun perubahan yang terjadi belum optimal. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh durasi pelaksanaan layanan yang relatif singkat serta adanya faktor-faktor lain di luar perlakuan yang turut memengaruhi motivasi belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Tritih Kulon 11. Teknik *self-management* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola diri sekaligus menumbuhkan motivasi belajar secara bertahap.

Kata kunci: konseling kelompok, *self-management*, motivasi belajar, sekolah dasar.

ABSTRACT

Annisa Kamal, 22CI10010, The Effectiveness of Group Counseling Using the Self-Management Technique in Improving the Student's Learning Motivation at SD Negeri Tritih Kulon 11. Undergraduate Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University of Cilacap, July 2026.

This study aimed to determine students' learning motivation before and after participating in group counseling services using the self-management technique, as well as to examine the effectiveness of the service in improving the learning motivation of sixth-grade students at SD Negeri Tritih Kulon 11. This study employed a quantitative approach with a pre-experimental research design using a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of seven sixth-grade students selected through purposive sampling based on the identification of students with low learning motivation. The research instruments included a learning motivation questionnaire and a self-management questionnaire, both of which had been tested for validity and reliability. The results showed that students' learning motivation improved after participating in group counseling services using the self-management technique. Statistical analysis revealed a significant difference between the pretest and posttest scores, indicating that the research hypothesis was accepted. In addition, students' self-management abilities also improved after receiving the intervention. However, based on the N-Gain analysis, the improvement in learning motivation was categorized as low, indicating that although the intervention had a positive effect, the increase is not yet optimal. This result may be attributed to the relatively short duration of the counseling sessions and the influence of other factors beyond the scope of the intervention that also affect students' learning motivation. In conclusion, group counseling services using the self-management technique are found to be effective in improving the learning motivation of sixth-grade students at SD Negeri Tritih Kulon 11. Therefore, the self-management technique can serve as an alternative guidance and counseling intervention to help students develop self-regulation skills while gradually enhancing their learning motivation.

Keywords: *group counseling, self-management, learning motivation, elementary school.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SDN Tritih Kulon 11”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian tugas akhir pada Program Sarjana.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ahmad Luthfi Hamidi, M.Ag selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M. Pd.I selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi.
4. Faishal Ridlwan, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 dan Syifaul Ummah, M.Pd. Selaku dosen pembimbing 2 yang dengan sabar memberikan bimbingan, koreksi, masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah berbagi ilmu dan memberikan wawasan selama masa studi.
6. Kepala sekolah dan wali kelas VI SDN Tritih Kulon 11, serta para informan yang telah bersedia memberikan waktu, cerita, dan pengalaman sehingga penelitian ini dapat direncanakan dengan baik.
7. Keluarga, sahabat, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan penelitian ini. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya dalam pengembangan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* di ranah sekolah dasar.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa meridhai setiap langkah dan usaha kita.

Cilacap, 31 Juli 2026



Annisa Kamal

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
KATA PENGANTAR	xv
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
B. Kajian Penelitian yang Relevan	40
C. Kerangka Pikir	46
D. Hipotesis Penelitian	49
BAB III	51
METODE PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian	51

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
D. Desain Penelitian	54
E. Variabel Penelitian	56
F. Teknik Pengumpulan Data.....	57
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	60
H. Validitas dan Reliabilitas Data.....	65
I. Teknik Analisis Data	67
BAB IV	71
HASIL DAN PEMBAHASAN	71
A. Hasil Penelitian.....	71
B. Pembahasan	98
C. Keterbatasan Penelitian	101
BAB V.....	103
KESIMPULAN.....	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA.....	107
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Motivasi Belajar	64
Tabel 3.2 <i>Blue Print Self-Management</i>	65
Tabel 3.3 Skor Nilai N-Gain.....	70
Tabel 4. 1 Waktu Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	71
Tabel 4. 2 Profil Sekolah	73
Tabel 4. 3 Responden Penelitian.....	74
Tabel 4. 4 Validator Ahli.....	89
Tabel 4. 5 Korelasi Product Moment Motivasi Belajar	90
Tabel 4. 6 Korelasi Product Moment Self-Management	91
Tabel 4. 7 Cronbach's Alpha Motivasi Belajar	93
Tabel 4. 8 Cronbach's Alpha Self-Management	94
Tabel 4. 9 Statistik Deskriptif.....	94
Tabel 4. 10 Uji Normalitas	95
Tabel 4. 11 Uji Paired Sample T Test	96
Tabel 4. 12 Uji Wilcoxon.....	97
Tabel 4. 13 Uji N-Gain	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pikir	49
Gambar 3. 1 <i>Pre-Experimental Design</i>	55
Gambar 3. 2 Skala Likert.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Obsevasi.....	109
Lampiran 2 Pedoman Wawancara.....	110
Lampiran 3 Surat Permohonan Validator Instrumen	111
Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Coba Instrumen	113
Lampiran 5 Uji Instrumen	114
Lampiran 6 Surat Permohonan Validator RPL.....	115
Lampiran 7 RPL	116
Lampiran 8 Angket.....	120
Lampiran 9 Pelaksanaan Konseling Kelompok	124
Lampiran 10 Lembar Validasi Instrumen Penelitian	129
Lampiran 11 Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok	133