

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1) Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi Belajar

Menurut Sahara & Isro'i (2020) menyatakan bahwa belajar merupakan aktivitas utama dalam proses pendidikan di sekolah. Pada dasarnya, belajar adalah suatu usaha yang dilakukan secara sadar oleh individu dengan tujuan untuk mengubah perilaku serta menambah pengetahuan yang dimiliki. Untuk mencapai perubahan tersebut, diperlukan adanya motivasi atau dorongan yang dapat mendukung peserta didik dalam proses belajar. Dorongan tersebut dapat diberikan dalam berbagai bentuk, seperti pujian, perhatian, maupun bentuk penguatan lainnya.

Motivasi merupakan rangkaian usaha yang dilakukan untuk menciptakan kondisi tertentu sehingga seseorang memiliki keinginan untuk melakukan suatu aktivitas. Apabila individu tidak menyukai aktivitas tersebut, maka motivasi juga berperan dalam membantu individu mengurangi atau menghindari rasa tidak suka yang muncul. Dengan demikian, meskipun motivasi dapat dipengaruhi oleh faktor

eksternal, pada dasarnya dorongan tersebut tetap berasal dari dalam diri individu. Salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi dan mendorong seseorang untuk belajar adalah lingkungan di sekitarnya (Emda, 2017).

Motivasi belajar secara umum dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan untuk belajar yang berasal dari dalam diri individu, seperti keinginan untuk memahami materi atau mencapai prestasi tertentu. Sementara itu, motivasi ekstrinsik merupakan dorongan belajar yang berasal dari faktor luar diri peserta didik, seperti dukungan dari guru, keluarga, maupun lingkungan sekitar (Tanjung & Rusman, 2024).

Fenomena rendahnya motivasi belajar menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, terutama di tengah berbagai perubahan dan tantangan yang terjadi dalam dunia pendidikan saat ini. Kurangnya motivasi belajar pada siswa dapat menimbulkan berbagai permasalahan dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut dapat terlihat dari perilaku siswa yang tidak menyelesaikan tugas yang diberikan, kurang memiliki kesadaran untuk mengumpulkan tugas tepat waktu, mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, bahkan menunjukkan sikap kurang bersemangat atau enggan mengikuti kegiatan pembelajaran. Rendahnya motivasi belajar dapat

berdampak pada rendahnya prestasi yang dicapai oleh siswa (Imamah, 2025).

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diuraikan, peneliti menyimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan yang terdapat dalam diri siswa yang menggerakkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam penelitian ini, motivasi belajar tidak hanya dipahami sebagai keinginan siswa untuk memperoleh hasil belajar yang baik, tetapi juga ditunjukkan melalui perilaku nyata dalam proses belajar, seperti ketekunan dalam mengerjakan tugas, keuletan menghadapi kesulitan, minat terhadap kegiatan belajar, kemandirian dalam menyelesaikan tugas, kemampuan menghadapi tugas rutin, serta kemampuan menyampaikan dan mempertahankan pendapat. Dengan demikian, motivasi belajar dalam penelitian ini diukur berdasarkan indikator perilaku belajar yang dapat diamati dan diukur melalui angket motivasi belajar.

b. Indikator Motivasi Belajar

Menurut Sardiman (Herwati et al., 2023), motivasi belajar dapat dilihat melalui beberapa indikator yang menunjukkan adanya dorongan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Indikator motivasi belajar tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1) Tekun menghadapi tugas, yaitu siswa mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan sungguh-sungguh dan tidak mudah meninggalkan pekerjaan sebelum selesai (Herwati et al., 2023).
- 2) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa), yaitu siswa tetap berusaha menyelesaikan tugas atau memahami materi meskipun mengalami hambatan atau kesulitan dalam belajar (Herwati et al., 2023).
- 3) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah orang dewasa, yaitu siswa memiliki rasa ingin tahu dan ketertarikan terhadap berbagai hal baru yang berkaitan dengan pengetahuan maupun lingkungan sekitarnya (Herwati et al., 2023).
- 4) Lebih senang bekerja mandiri, yaitu siswa memiliki inisiatif untuk belajar atau menyelesaikan tugas tanpa terlalu bergantung kepada orang lain (Herwati et al., 2023).
- 5) Cepat bosan pada tugas rutin, yaitu siswa cenderung kurang tertarik pada kegiatan yang monoton dan lebih menyukai aktivitas belajar yang bervariasi serta menantang (Herwati et al., 2023).
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya, yaitu siswa memiliki keberanian untuk menyampaikan dan mempertahankan pendapat atau keyakinannya selama memiliki dasar yang jelas (Herwati et al., 2023).

Berdasarkan indikator tersebut, motivasi belajar dalam penelitian ini diukur melalui aspek ketekunan, keuletan, minat belajar, kemandirian, ketahanan terhadap kejenuhan, dan kemampuan mempertahankan pendapat siswa dalam kegiatan pembelajaran.

c. Jenis Motivasi

Daud (Imamah, 2025) mengatakan bahwa secara umum, motivasi belajar dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri, sehingga siswa memiliki kesadaran dan kemauan untuk belajar tanpa harus dipaksa atau dipengaruhi oleh rangsangan dari luar. Sementara itu, motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari faktor eksternal atau lingkungan di luar diri individu. Dorongan tersebut dapat berupa stimulus maupun dukungan dari berbagai pihak, seperti guru, teman sebaya, keluarga, serta lingkungan sekitar yang dapat memengaruhi semangat belajar siswa.

Menurut Dimyati dan Moedjiono (Rismayanti et al., 2023) motivasi dapat dibedakan berdasarkan sumbernya menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri individu, sedangkan

motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari luar diri individu.

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Dorongan ini membuat individu melakukan suatu aktivitas tanpa memerlukan rangsangan dari luar, karena dalam dirinya sudah terdapat keinginan untuk bertindak. Dalam konteks pembelajaran, motivasi intrinsik berkaitan dengan keinginan siswa untuk belajar yang bersumber dari kebutuhan pribadi, seperti keinginan untuk memperoleh pengetahuan, mengembangkan kemampuan, serta mencapai cita-cita yang diharapkan.

Menurut Hamalik (2008), motivasi intrinsik merupakan motivasi yang memengaruhi proses belajar dan bersumber dari kebutuhan, kemampuan, cita-cita, serta tujuan individu dalam belajar. Sementara itu, Sardiman (2007) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik biasanya memiliki tujuan untuk menjadi individu yang berpendidikan, berpengetahuan luas, dan memiliki keahlian dalam bidang tertentu. Oleh karena itu, siswa yang ingin mencapai tujuan tersebut akan terdorong untuk belajar dengan sungguh-sungguh, karena mereka menyadari bahwa

pengetahuan merupakan kunci untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Rismayanti et al., 2023).

2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari faktor eksternal atau lingkungan di luar diri individu yang dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Dalam pengertian lain, Nawawi (2001) menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik merupakan dorongan kerja yang berasal dari luar individu yang menuntut seseorang untuk melaksanakan suatu tugas secara maksimal.

Dalam proses pembelajaran, guru memiliki peran yang sangat penting dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa melalui berbagai bentuk stimulus dari luar. Misalnya, ketika siswa berani maju ke depan kelas dan guru memberikan apresiasi berupa tepuk tangan bersama teman-temannya, hal tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memotivasi siswa untuk lebih aktif dalam belajar. Selain itu, menurut Prayitno (1989), terdapat beberapa bentuk dorongan ekstrinsik yang dapat digunakan oleh guru untuk meningkatkan minat belajar siswa, di antaranya pemberian penghargaan dan teguran, menciptakan suasana persaingan atau kompetisi yang sehat, pemberian hadiah dan hukuman, serta

memberikan informasi mengenai perkembangan atau kemajuan belajar siswa (Rismayanti et al., 2023).

d. Fungsi Motivasi dalam Belajar

Menurut Emda (2017) keberhasilan proses pembelajaran sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi belajar yang dimiliki siswa. Oleh karena itu, guru sebagai pendidik memiliki peran penting dalam menumbuhkan dan mendorong motivasi belajar siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Menurut Sanjaya (Emda, 2017) terdapat dua fungsi utama motivasi dalam proses pembelajaran, yaitu sebagai berikut:

1) Mendorong siswa untuk beraktivitas

Motivasi berperan sebagai dorongan yang membuat siswa melakukan kegiatan belajar. Setiap perilaku individu pada dasarnya dipengaruhi oleh dorongan dari dalam diri yang disebut motivasi. Tinggi rendahnya semangat seseorang dalam melakukan suatu kegiatan sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi yang dimilikinya. Dalam proses pembelajaran, siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih bersemangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, berusaha menyelesaikannya tepat waktu, serta berupaya memperoleh hasil belajar yang baik (Emda, 2017).

2) Sebagai pengarah perilaku

Motivasi juga berfungsi untuk mengarahkan perilaku individu dalam mencapai tujuan tertentu. Setiap tindakan yang dilakukan seseorang pada dasarnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan adanya motivasi, siswa dapat lebih terarah dalam melakukan aktivitas belajar sehingga usaha yang dilakukan dapat mendukung pencapaian prestasi belajar (Emda, 2017).

Selain itu, menurut Winarsih (Emda, 2017), motivasi juga memiliki beberapa fungsi penting, yaitu:

a) Sebagai pendorong tindakan

Motivasi berfungsi sebagai penggerak yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Dalam hal ini, motivasi dapat diibaratkan sebagai motor yang menggerakkan individu untuk melakukan berbagai kegiatan (Emda, 2017)

b) Menentukan arah tindakan

Motivasi membantu mengarahkan perilaku individu menuju tujuan yang ingin dicapai, sehingga kegiatan yang dilakukan menjadi lebih terarah dan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan (Emda, 2017).

- c) Motivasi membantu individu menentukan tindakan yang perlu dilakukan dan tindakan yang sebaiknya dihindari agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara efektif (Emda, 2017).

Dengan demikian, motivasi memiliki peran penting dalam memberikan dorongan, menentukan arah, serta membantu individu memilih tindakan yang tepat dalam upaya mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Dalam konteks pembelajaran, motivasi dapat mendorong siswa untuk belajar dengan lebih giat, terarah, dan mampu mencapai prestasi yang diharapkan.

- e. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Keberhasilan belajar peserta didik dalam proses pembelajaran sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi yang dimiliki. Salah satu indikator kualitas pembelajaran dapat dilihat dari tingginya motivasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung terdorong untuk melakukan berbagai aktivitas yang dapat membantu mereka mencapai tujuan belajar yang diharapkan (Emda, 2017).

Menurut Kompri (Emda, 2017) motivasi belajar merupakan aspek psikologis yang berkembang seiring dengan pertumbuhan individu. Perkembangan motivasi ini dipengaruhi oleh kondisi fisiologis serta kematangan psikologis siswa. Terdapat beberapa unsur

yang dapat memengaruhi motivasi belajar siswa, antara lain sebagai berikut:

1) Cita-cita dan aspirasi siswa

Cita-cita yang dimiliki siswa dapat memperkuat motivasi belajar, baik yang berasal dari dalam diri (intrinsik) maupun dari luar diri (ekstrinsik) (Emda, 2017).

2) Kemampuan siswa

Keinginan untuk mencapai sesuatu perlu didukung oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki siswa agar tujuan tersebut dapat tercapai secara optimal (Emda, 2017).

3) Kondisi siswa

Kondisi siswa meliputi keadaan fisik dan psikologis. Misalnya, ketika siswa sedang mengalami gangguan kesehatan, hal tersebut dapat mengurangi konsentrasi dan perhatian dalam proses belajar (Emda, 2017).

4) Kondisi lingkungan siswa

Lingkungan siswa meliputi lingkungan alam, tempat tinggal, pergaulan dengan teman sebaya, serta kehidupan sosial di masyarakat yang dapat memengaruhi semangat belajar (Emda, 2017).

Selain itu, Darsono (Emda, 2017) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa, yaitu:

- a) Cita-cita atau aspirasi siswa
- b) Kemampuan yang dimiliki siswa
- c) Kondisi siswa dan lingkungan sekitar
- d) Unsur-unsur dinamis dalam kegiatan belajar
- e) Upaya guru dalam melaksanakan proses pembelajaran

Sementara itu, menurut Slameto (Emda, 2017) individu memerlukan dorongan atau motivasi agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Dalam proses belajar, terdapat beberapa faktor yang memengaruhinya, yaitu:

- a) Faktor individual

Faktor ini meliputi kematangan atau pertumbuhan, tingkat kecerdasan, latihan, motivasi, serta faktor pribadi lainnya (Emda, 2017).

- b) Faktor sosial

Faktor sosial mencakup kondisi keluarga atau rumah tangga, peran guru dan metode mengajarnya, ketersediaan alat atau fasilitas belajar, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Emda, 2017).

Selain itu, Slameto (Emda, 2017) juga menjelaskan bahwa faktor yang memengaruhi belajar dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu:

- a) Faktor internal, yang meliputi kondisi jasmani, aspek psikologis, serta tingkat kelelahan yang dialami siswa (Emda, 2017).
- b) Faktor eksternal, yang meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta lingkungan masyarakat (Emda, 2017).

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen penting dalam bidang pendidikan yang berperan dalam membantu perkembangan peserta didik. Dalam pelaksanaannya di sekolah, layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai bentuk layanan, salah satunya adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan yang dilaksanakan secara bersama-sama dalam suatu kelompok melalui proses diskusi untuk membahas permasalahan yang bersifat umum. Pelaksanaan layanan ini biasanya dilakukan di luar jam pelajaran agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di kelas. Tujuan dari layanan konseling kelompok adalah untuk melatih siswa dalam menyampaikan pendapat, saling bertukar

pikiran, serta mengembangkan kemampuan bekerja sama dengan anggota kelompok lainnya.

Menurut Rusmana (Hasanah et al., 2022), konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok umumnya ditekankan pada proses remedial dan pencapaian fungsi-fungsi secara optimal. Konseling kelompok membantu konseli yang berada dalam kondisi normal dan tidak sedang mengalami gangguan kepribadian. Pada umumnya, konseling kelompok diselenggarakan untuk jangka pendek atau menengah. Konseling kelompok umumnya dilaksanakan dalam kelompok kecil yang beranggotakan sekitar 2–7 orang agar proses interaksi, komunikasi, dan dinamika kelompok dapat berlangsung secara efektif dalam membantu penyelesaian masalah anggota.

Layanan konseling kelompok juga berfungsi sebagai sarana untuk membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Melalui kegiatan ini, siswa dapat belajar meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri maupun orang lain, menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah, serta mengambil keputusan yang tepat terhadap konflik yang dialami. Selain itu, konseling kelompok juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan tujuan

hidup, meningkatkan kemandirian, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain (Nuraini et al., 2020).

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di sekolah. Layanan ini menjadi bagian yang terintegrasi dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan. Konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi dengan memanfaatkan dinamika yang terjadi di dalam kelompok.

Melalui layanan konseling kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk bersama-sama membahas serta mencari solusi terhadap permasalahan yang dialami. Proses ini memungkinkan setiap anggota kelompok untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta memperoleh pemahaman baru melalui interaksi yang terjadi dalam dinamika kelompok tersebut (Pratama et al., 2020).

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan semangat belajar siswa adalah layanan konseling kelompok. Layanan ini memiliki potensi untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang dapat memengaruhi motivasi belajar. Permasalahan yang dialami siswa tidak selalu dapat diselesaikan melalui bimbingan yang bersifat umum kepada seluruh siswa, karena beberapa masalah hanya dialami oleh

sebagian siswa tertentu. Oleh karena itu, diperlukan layanan yang lebih khusus, salah satunya melalui konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah yang memberikan kesempatan kepada siswa atau klien untuk membahas serta memahami permasalahan yang mereka alami dalam suatu kelompok. Menurut Supriatna (2018) dalam Buku Panduan Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi, konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa untuk mendiskusikan dan memahami masalah yang dihadapi bersama anggota kelompok lainnya, meskipun penyelesaian masalah tersebut tetap menjadi tanggung jawab masing-masing individu. Sejalan dengan itu, Prayitno (2012) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada beberapa klien secara bersamaan dalam suasana kelompok dengan tujuan membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi melalui dinamika kelompok yang terjadi selama proses konseling berlangsung (Tanjung & Rusman, 2024).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor kepada beberapa individu dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan

dinamika kelompok sebagai media untuk membantu anggota dalam memahami dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Melalui interaksi yang terjadi dalam kelompok, setiap anggota memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara lebih efektif.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Fahmi (Pratiwi et al., 2024), tujuan dari konseling kelompok adalah untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, terutama dalam hal komunikasi. Melalui kegiatan konseling kelompok, berbagai hal yang dapat menghambat atau mengganggu proses sosialisasi dan komunikasi siswa dapat diungkap dan dibahas bersama melalui penerapan berbagai teknik dalam dinamika kelompok. Dengan demikian, kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dapat berkembang secara lebih optimal. Secara umum, pelaksanaan konseling kelompok memiliki beberapa tujuan, antara lain:

- 1) Membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok (Pratiwi et al., 2024).
- 2) Melatih keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat (Pratiwi et al., 2024).
- 3) Mengembangkan kemampuan siswa dalam mencari solusi terhadap permasalahan yang sedang dibahas (Pratiwi et al., 2024).

- 4) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dari pengalaman orang lain (Pratiwi et al., 2024).
- 5) Menumbuhkan sikap empati terhadap sesama (Pratiwi et al., 2024).

c. Asas Inti Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (Pratiwi et al., 2024), pelaksanaan konseling kelompok yang sering diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah memiliki sejumlah aturan atau asas yang perlu diperhatikan oleh setiap anggota kelompok. Asas-asas tersebut penting agar proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, terarah, dan memberikan manfaat bagi seluruh anggota kelompok. Adapun beberapa asas dalam konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Asas kerahasiaan, yaitu prinsip yang menekankan bahwa segala hal yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok bersifat pribadi. Oleh karena itu, setiap anggota kelompok diharapkan mampu menjaga kerahasiaan pembicaraan maupun tindakan yang terjadi selama proses konseling berlangsung (Pratiwi et al., 2024).
- 2) Asas kesukarelaan, yaitu keikutsertaan anggota kelompok dalam kegiatan konseling harus didasarkan pada kemauan sendiri tanpa adanya paksaan. Setiap pendapat, saran, maupun tanggapan yang diberikan oleh anggota kelompok juga harus disampaikan secara sukarela (Pratiwi et al., 2024).

- 3) Asas keterbukaan, yaitu setiap anggota kelompok diharapkan bersikap terbuka dalam menyampaikan perasaan, pengalaman, maupun permasalahan yang dihadapi. Sikap keterbukaan ini sangat penting agar tidak muncul keraguan atau kekhawatiran dalam proses konseling kelompok (Pratiwi et al., 2024).
- 4) Asas kegiatan, yaitu keberhasilan konseling kelompok tidak hanya bergantung pada proses diskusi, tetapi juga pada tindakan nyata yang dilakukan oleh anggota kelompok dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu, pemimpin kelompok perlu menciptakan suasana yang mendorong anggota untuk aktif melakukan berbagai kegiatan yang mendukung penyelesaian masalah (Pratiwi et al., 2024).
- 5) Asas kenormatifan, yaitu setiap anggota kelompok harus saling menghargai pendapat satu sama lain. Ketika ada anggota yang ingin menyampaikan pendapat, anggota lainnya perlu memberikan kesempatan tanpa saling berebut atau memotong pembicaraan (Pratiwi et al., 2024).
- 6) Asas kekinian, yaitu pembahasan dalam konseling kelompok sebaiknya berfokus pada permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok pada saat ini, sehingga solusi yang dicari dapat lebih relevan dan sesuai dengan kondisi yang dihadapi (Pratiwi et al., 2024).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan oleh praktisi bimbingan dan konseling perlu memperhatikan serta menerapkan asas-asas tersebut agar proses konseling dapat berjalan secara terarah, sistematis, dan efektif, baik yang dilaksanakan di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

d. Langkah-Langkah Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (Pratiwi et al., 2024), proses pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari beberapa tahapan yang harus dilalui secara sistematis, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

1) Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap awal dalam kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini, proses yang terjadi berfokus pada orientasi dan eksplorasi antara konselor dan anggota kelompok. Umumnya, pada tahap awal ini anggota kelompok masih merasakan keraguan, kecemasan, maupun rasa khawatir, meskipun di sisi lain juga terdapat harapan terhadap kegiatan konseling yang akan dijalankan. Apabila konselor mampu mengelola situasi tersebut dengan baik, maka secara bertahap akan terbentuk rasa percaya di antara anggota kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain menerima anggota kelompok

secara terbuka, mengucapkan terima kasih atas kehadiran mereka, memulai kegiatan dengan berdoa, menjelaskan pengertian serta tujuan konseling kelompok, menjelaskan prosedur pelaksanaan kegiatan, serta menyampaikan asas-asas konseling kelompok. Selain itu, kegiatan pengenalan antaranggota juga dilakukan untuk menciptakan suasana yang lebih akrab dalam kelompok (Pratiwi et al., 2024).

2) Tahap peralihan

Tahap peralihan merupakan tahap yang bertujuan untuk membangun rasa saling percaya di antara anggota kelompok sehingga mereka mampu mengatasi rasa takut atau keraguan yang muncul pada tahap awal. Pada tahap ini konselor perlu memahami karakteristik anggota kelompok serta dinamika yang berkembang dalam kelompok. Kegiatan yang dilakukan antara lain menjelaskan kembali pelaksanaan konseling kelompok, melakukan tanya jawab mengenai kesiapan anggota untuk melanjutkan ke tahap berikutnya, mengamati suasana kelompok apabila masih ada anggota yang belum siap, serta membantu mengatasi hambatan yang muncul. Selain itu, konselor juga dapat memberikan contoh permasalahan pribadi yang dapat dibahas dalam kelompok (Pratiwi et al., 2024).

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan merupakan inti dari proses konseling kelompok. Pada tahap ini dilakukan pembahasan secara mendalam mengenai permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok serta upaya untuk mencari solusi yang tepat. Dalam pelaksanaannya, anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan permasalahan pribadi secara bergantian. Selanjutnya, kelompok memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, kemudian mendiskusikannya secara mendalam hingga memperoleh pemahaman dan alternatif solusi. Dalam proses ini, konselor juga dapat memberikan selingan berupa permainan singkat untuk mengatasi rasa jenuh atau kebosanan anggota kelompok, namun kegiatan tersebut tidak dilakukan ketika anggota kelompok sedang aktif berdiskusi. Di akhir tahap ini, anggota yang permasalahannya telah dibahas diminta untuk menegaskan komitmen terhadap langkah yang akan dilakukan dalam upaya menyelesaikan masalah yang dihadapi (Pratiwi et al., 2024).

4) Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap penutup dalam kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini biasanya sudah mulai terlihat perubahan perilaku pada anggota kelompok sebagai hasil dari proses konseling yang telah dilakukan. Kegiatan pada tahap ini

meliputi pemberitahuan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir, pemberian kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan kesan serta menilai perkembangan yang telah dicapai, membahas kemungkinan kegiatan lanjutan, menyampaikan pesan dan tanggapan dari anggota kelompok, mengucapkan terima kasih, serta menutup kegiatan dengan doa (Pratiwi et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari empat tahapan utama yang harus dilaksanakan secara berurutan. Keteraturan dan kesinambungan setiap tahap tersebut sangat menentukan keberhasilan proses konseling kelompok yang dilakukan oleh praktisi bimbingan dan konseling.

3. Teknik *Self-Management*

a. Pengertian *Self-Management*

Menurut Gantina (Pratama et al., 2020), *self-management* merupakan suatu prosedur yang memungkinkan individu untuk mengatur serta mengendalikan perilakunya sendiri. Dalam hal ini, *self-management* dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengubah perilakunya secara mandiri. Individu dituntut untuk mampu memanfaatkan potensi yang dimiliki guna mengontrol serta mengelola perilaku, termasuk dalam kegiatan belajar.

Konsep ini juga sejalan dengan pendekatan konseling behavior yang menekankan pada perubahan perilaku, di mana teknik *self-management* digunakan untuk membantu individu mengubah perilaku yang bersifat maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif. Melalui penerapan teknik ini, individu belajar untuk mengendalikan dan mengatur perilakunya secara mandiri. Dalam pelaksanaannya, keberhasilan proses konseling dengan teknik *self-management* sangat bergantung pada peran aktif klien atau siswa. Sementara itu, konselor berperan sebagai pemberi arahan awal, fasilitator yang membantu dalam merancang program perubahan perilaku, serta sebagai motivator yang mendorong klien untuk melaksanakan rencana yang telah disusun (Pratama et al., 2020).

Beberapa ahli memberikan definisi mengenai konsep *self-management* atau pengelolaan diri dalam konteks bimbingan dan konseling.

- 1) Cormier (Alamri, 2015) menjelaskan bahwa *self-management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi dalam mengubah perilaku, di mana dalam prosesnya konseli berperan aktif untuk mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan menggunakan satu teknik atau kombinasi beberapa teknik terapeutik (Pratama et al., 2020).

- 2) Komalasari dan Wahyuni (2011) menyatakan bahwa pengelolaan diri (*self-management*) merupakan suatu prosedur yang dilakukan oleh individu untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri. Melalui proses tersebut, individu berusaha mengarahkan perilakunya agar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Pratama et al., 2020).
- 3) Yates (Mulyadi dkk., 2017) mengemukakan bahwa manajemen diri merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk mengarahkan perilakunya dengan memanfaatkan strategi atau kombinasi strategi terapi tertentu. Proses ini bertujuan agar individu mampu menunjukkan perilaku yang lebih positif dan produktif (Pratama et al., 2020).

Self-management merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling. Teknik ini dapat diterapkan pada berbagai sasaran perilaku untuk membantu individu mengembangkan perilaku yang lebih positif serta mampu mengelola dirinya secara lebih efektif.

b. Mekanisme/Tahapan *Self-Management*

Dalam penerapannya, teknik *self-management* membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran terhadap perilaku belajar yang kurang baik dan melatih siswa agar mampu mengontrol perilakunya secara

mandiri. Melalui teknik ini, siswa diarahkan untuk memiliki tanggung jawab terhadap perubahan perilaku belajar sehingga motivasi belajar dapat meningkat. Adapun tahapan mekanisme *self-management* meliputi:

1) *Self-monitoring* (pemantauan diri)

Siswa mengamati dan mengenali perilaku belajarnya sendiri, seperti kurang tekun mengerjakan tugas, mudah menyerah, atau kurang mandiri dalam belajar (Komalasari et al., 2011).

2) *Self-evaluation* (evaluasi diri)

Siswa membandingkan perilaku belajarnya dengan perilaku belajar yang diharapkan sehingga siswa menyadari bagian yang perlu diperbaiki (Komalasari et al., 2011).

3) *Self-reinforcement* (penguatan diri)

Siswa memberikan penghargaan atau penguatan kepada diri sendiri ketika berhasil menunjukkan perubahan perilaku belajar yang lebih baik (Komalasari et al., 2011).

Melalui tahapan tersebut, siswa diharapkan mampu meningkatkan motivasi belajar yang ditunjukkan dengan adanya ketekunan dalam belajar, keuletan menghadapi kesulitan, minat belajar, kemandirian, serta kemampuan mempertahankan pendapat dalam kegiatan pembelajaran.

c. Tujuan Teknik *Self-Management*

Individu diharapkan mampu menempatkan dirinya secara tepat dalam situasi yang dapat menghambat munculnya perilaku yang ingin dihilangkan. Melalui proses tersebut, individu juga dapat belajar untuk mencegah munculnya kembali perilaku atau permasalahan yang tidak diinginkan. Dengan demikian, individu mampu mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya secara lebih baik sehingga dapat mengurangi kecenderungan terhadap hal-hal yang bersifat negatif serta meningkatkan perilaku yang positif dan sesuai dengan nilai yang benar (Amin, 2017).

d. Manfaat Teknik *Self-Management*

Menurut Amin (2017), beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penerapan teknik *self-management* antara lain sebagai berikut:

- 1) Teknik ini membantu individu dalam mengelola dirinya sendiri, baik dalam aspek pikiran, perasaan, maupun perilaku, sehingga individu dapat berkembang secara lebih optimal (Amin, 2017).
- 2) Keterlibatan individu secara aktif dalam proses perubahan perilaku dapat menumbuhkan perasaan mandiri serta mengurangi ketergantungan pada kontrol dari orang lain (Amin, 2017).
- 3) Ketika tanggung jawab perubahan diberikan sepenuhnya kepada individu, maka individu akan menyadari bahwa perubahan yang terjadi merupakan hasil dari usahanya sendiri. Hal ini juga

membuat perubahan perilaku yang terjadi cenderung lebih bertahan dalam jangka waktu yang lama (Amin, 2017).

- 4) Individu menjadi lebih mampu menjalani kehidupannya secara mandiri serta dapat mengarahkan dirinya sendiri tanpa selalu bergantung pada konselor dalam menghadapi permasalahan yang dialami (Amin, 2017).

e. Tahapan Teknik *Self-Management*

Menurut Komalasari dan Wahyuni (Safithry & Anita, 2019), teknik *self-management* terdiri dari beberapa tahapan yang membantu individu dalam mengontrol serta mengubah perilakunya secara mandiri. Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap monitoring diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli secara sadar mengamati perilaku yang muncul dalam dirinya serta mencatatnya secara teliti. Proses ini bertujuan agar konseli dapat mengenali dan memahami pola perilaku yang selama ini dilakukan (Safithry & Anita, 2019).

- 2) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli melakukan penilaian terhadap perilaku yang telah dicatat dengan cara membandingkannya dengan target perilaku yang ingin dicapai. Melalui proses evaluasi ini, konseli dapat mengetahui sejauh mana perilakunya sudah sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Safithry & Anita, 2019).

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman

Pada tahap ini konseli belajar mengatur dirinya sendiri dengan memberikan penguatan terhadap perilaku yang diinginkan, mengurangi atau menghapus perilaku yang tidak diharapkan, serta memberikan konsekuensi tertentu kepada dirinya sebagai bentuk pengendalian diri (Safithry & Anita, 2019).

Selain itu, Cormier (Zubaedah, 2017) juga menjelaskan beberapa komponen dalam teknik *self-management*, yaitu sebagai berikut:

a) *Self-monitoring* (pemantauan diri)

Merupakan proses ketika individu mengamati serta mencatat perilaku yang dilakukan dan interaksinya dengan situasi atau lingkungan di sekitarnya (Pratama et al., 2020).

b) *Stimulus control* (pengendalian stimulus)

Tahap ini bertujuan untuk mengendalikan rangsangan dari lingkungan yang dapat memengaruhi perilaku, sehingga perilaku yang tidak diinginkan dapat dikurangi dan perilaku yang diharapkan dapat ditingkatkan (Pratama et al., 2020).

c) *Self-reward* (penghargaan terhadap diri sendiri)

Tahap ini dilakukan dengan memberikan penghargaan atau penguatan kepada diri sendiri ketika perilaku yang menjadi target berhasil dilakukan (Pratama et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* pada dasarnya memiliki tiga tahapan utama, yaitu tahap monitoring diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan. Ketiga tahapan tersebut bertujuan untuk membantu individu dalam mengamati, menilai, serta memperkuat perubahan perilaku yang diinginkan.

f. Kelemahan dan Kelebihan Teknik *Self-Management*

Ada beberapa kelebihan dan kelemahan menurut Amin (2017) dalam bukunya, yaitu:

1) Kelebihan *self-management*

- a) Teknik *self-management* memberikan kesempatan kepada konseli untuk secara bertanggung jawab mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri (Amin, 2017).
- b) Konseli dapat melakukan penilaian atau evaluasi terhadap perilakunya tanpa harus membandingkannya dengan perilaku orang lain (Amin, 2017).
- c) Pengendalian perilaku yang berasal dari diri sendiri dianggap lebih efektif karena individu lebih memahami kondisi dan kebutuhannya (Amin, 2017).
- d) Penerapan teknik ini tidak terlalu menekankan pada intensitas pengawasan dari konselor, sehingga konseli memiliki ruang

yang lebih besar untuk mengelola dirinya secara mandiri (Amin, 2017).

2) Kelemahan *Self-Management*

- a) Karena peran dan pengawasan konselor relatif terbatas, terdapat kemungkinan konseli bertindak secara bebas dalam menentukan perilaku maupun bentuk penguatan (*reinforcement*) yang diberikan kepada dirinya (Amin, 2017).
- b) Teknik ini umumnya lebih efektif diterapkan pada konseli yang memiliki kesadaran, niat, dan kemauan yang kuat untuk melakukan perubahan terhadap perilakunya (Amin, 2017).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berbagai penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji mengenai pendampingan berbasis masyarakat dalam proses rehabilitasi bagi pengguna narkoba. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis akan menguraikan beberapa hasil penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dan relevansi dengan topik penelitian yang sedang dilakukan.

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al., (2020) dengan judul “Konseling Kelompok Strategi *Self-Management* Efektif Mengembangkan Pengelolaan Diri dalam Belajar Siswa” bertujuan untuk mengetahui efektivitas strategi *self-management* dalam layanan konseling kelompok terhadap peningkatan pengelolaan diri dalam belajar siswa.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest–posttest*. Subjek penelitian berjumlah 5 siswa kelas XII IPA di MA Raden Paku Wringinanom yang memiliki tingkat pengelolaan diri dalam belajar rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan strategi *self-management*, terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola diri dalam belajar. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil analisis uji *Wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikansi $0,041 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi *self-management* dalam konseling kelompok berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengelolaan diri dalam belajar siswa.

Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai strategi intervensi dalam membantu siswa mengembangkan perilaku belajar yang lebih baik. Selain itu, kedua penelitian juga menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok terhadap perubahan perilaku belajar siswa.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada fokus variabel yang diteliti dan subjek penelitian. Penelitian sebelumnya berfokus pada pengelolaan diri dalam belajar siswa, sedangkan penelitian ini berfokus pada motivasi belajar siswa. Selain itu,

penelitian sebelumnya dilakukan pada siswa tingkat SMA/MA, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah dasar (SD).

Adapun pembaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa meningkatkan motivasi belajar melalui kemampuan mengelola dan mengontrol perilaku belajarnya secara mandiri.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Tanjung & Rusman (2024) dengan judul “Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa” bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *scaling* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa kelas X SMA Negeri 7 Medan yang memiliki motivasi belajar rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *scaling*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian,

layanan konseling kelompok dengan teknik *scaling* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah:

- a) Sama-sama meneliti motivasi belajar siswa.
- b) Sama-sama menggunakan layanan konseling kelompok sebagai intervensi.
- c) Sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen.
- d) Sama-sama bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau efektivitas konseling kelompok terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah:

- a) Penelitian sebelumnya menggunakan teknik *scaling*, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *self-management*.
- b) Subjek penelitian sebelumnya adalah siswa SMA, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah dasar (SD).
- c) Penelitian sebelumnya hanya meneliti pengaruh konseling kelompok dengan teknik *scaling*, sedangkan penelitian ini meneliti efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Pembaruan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam penerapan teknik *self-management* sebagai strategi bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa mengelola perilaku belajar, mengatur diri, serta meningkatkan motivasi belajar secara mandiri.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Imamah (2025), berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMK Plus Al-Mujahidi Gumukmas Tahun Pelajaran 2023/2024”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi* eksperimen dan desain *nonequivalent control group design*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan uji independent sample t-test dengan bantuan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji

statistik yang memperoleh nilai t hitung 7,432 dengan signifikansi 0,000, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, yaitu penelitian tersebut dilakukan pada siswa SMK, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti berfokus pada siswa sekolah dasar (SD).

Pembaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan teknik *self-management* melalui konseling kelompok pada siswa sekolah dasar untuk meningkatkan motivasi belajar.

- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini et al., (2020), berjudul “Meningkatkan Motivasi Belajar dengan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* di SMP Negeri 4 Murung Pudak”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian menggunakan metode *pre-experimental design* dengan desain *one group pretest–posttest*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Murung Pudak, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui angket, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon yang memperoleh nilai Z sebesar -3,920 dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas peningkatan motivasi belajar siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Perbedaannya terletak pada subjek penelitian. Penelitian tersebut dilakukan pada siswa tingkat SMP, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti berfokus pada siswa sekolah dasar (SD).

Pembaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada jenjang sekolah dasar, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam penerapan layanan bimbingan dan konseling pada tingkat pendidikan dasar.

C. Kerangka Pikir

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki motivasi

belajar tinggi cenderung menunjukkan sikap tekun, aktif dalam mengikuti kegiatan belajar, serta memiliki dorongan untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi belajar rendah biasanya kurang bersemangat dalam belajar, kurang disiplin, dan tidak memiliki tujuan belajar yang jelas.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan motivasi belajar siswa adalah melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan tujuan membantu individu mengembangkan kemampuan pribadi, sosial, maupun akademik melalui interaksi dan dinamika kelompok.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, konselor dapat menggunakan berbagai teknik untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang dialami. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *self-management*. Menurut (Komalasari et al., 2011), *self-management* merupakan teknik dalam pendekatan behavioral yang bertujuan membantu individu mengubah perilaku dengan cara mengatur dan mengelola perilaku dirinya sendiri. Teknik ini menekankan pada kemampuan individu untuk mengontrol perilaku melalui beberapa tahapan, yaitu *self-monitoring* (pemantauan diri), *self-evaluation* (penilaian diri), dan *self-reinforcement* (penguatan diri).

Melalui teknik *self-management*, siswa dilatih untuk menyadari perilaku belajarnya, mengidentifikasi kebiasaan belajar yang kurang efektif, serta berusaha

mengubah perilaku tersebut menjadi lebih positif. Dalam konteks konseling kelompok, siswa juga dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari anggota kelompok lainnya sehingga proses perubahan perilaku dapat berlangsung lebih efektif.

Dengan demikian, penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mengatur perilaku belajar secara mandiri, meningkatkan kesadaran terhadap tanggung jawab belajar, serta menumbuhkan motivasi belajar yang lebih baik.



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

H0: Tidak terdapat efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.