

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,

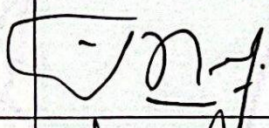
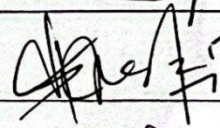
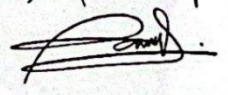
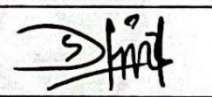


Syifaul Ummah, M.Pd.
NIDN. 06030998705

PENGESAHAN

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

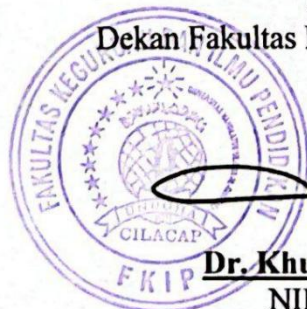
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Jumat, tanggal 07, bulan Agustus, tahun 2026 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari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

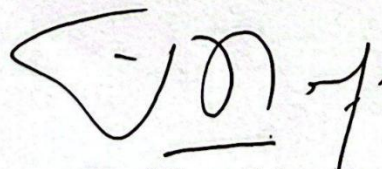
Fakultas/Prodi : FKIP/BK

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 tencinta, 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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum, pendidikan adalah salah satu aktivitas yang memiliki cakupan luas dalam kehidupan masyarakat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pendidikan dimaknai sebagai upaya sadar yang dilakukan untuk membentuk serta mengembangkan perilaku dan sikap individu maupun kelompok menuju proses pendewasaan melalui kegiatan pembelajaran dan pelatihan. Dalam praktiknya, proses pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek kognitif semata, tetapi juga perlu diimbangi dengan pengembangan kreativitas peserta didik dalam belajar. Oleh karena itu, metode pembelajaran yang digunakan harus selaras dengan tujuan yang ingin dicapai, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan mampu menghasilkan perubahan yang diharapkan (Pratama et al., 2020)

Pendidikan adalah suatu proses yang dirancang secara sistematis untuk menyelenggarakan kegiatan belajar dan pembelajaran secara aktif kepada peserta didik. Melalui proses tersebut, peserta didik diarahkan untuk mengembangkan potensi diri serta membentuk karakter yang kokoh sebagai bekal dalam menjalani kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Hal ini sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan

Nasional yang menegaskan bahwa pendidikan bertujuan untuk membentuk individu yang mampu berperan dalam keberlangsungan kehidupan nasional.

Dalam ranah pendidikan, prestasi akademik sering dijadikan indikator untuk menilai tingkat keberhasilan dan perkembangan belajar siswa. Salah satu faktor yang berperan penting dalam pencapaian tersebut adalah motivasi belajar. Motivasi menjadi kekuatan pendorong yang mendorong siswa untuk terlibat dalam aktivitas belajar. Ketika seseorang memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan tertentu, dorongan tersebut akan menggerakkan energi dalam dirinya menjadi tindakan nyata guna mewujudkan tujuan yang diharapkan.

Motivasi belajar juga berkaitan dengan adanya harapan, keinginan, dan cita-cita yang ingin dicapai siswa. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang baik umumnya memahami arah dan tujuan belajarnya. Kondisi ini membuat mereka lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran serta mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan optimal. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat menyebabkan siswa kurang antusias dan mudah merasa jenuh selama kegiatan belajar berlangsung.

Pada dasarnya, motivasi merupakan dorongan, baik yang muncul secara sadar maupun tidak sadar, untuk melakukan suatu aktivitas demi mencapai tujuan tertentu. Sumber motivasi dapat berasal dari dalam diri individu (intrinsik) maupun dari luar, seperti dukungan guru, keluarga, dan teman sebaya (ekstrinsik). Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan keseriusan dan ketertarikan dalam pembelajaran sehingga hasil belajar yang diperoleh lebih

memuaskan. Peran motivasi dalam pembelajaran dapat dianalogikan sebagai bahan bakar yang menggerakkan mesin; tanpa motivasi, proses belajar sulit berjalan secara optimal. Namun demikian, motivasi yang berlebihan juga perlu dikelola dengan baik karena dapat menimbulkan tekanan yang justru menghambat efektivitas usaha belajar siswa (Fauziah et al., 2017).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan wali kelas VI SDN Tritih Kulon 11, ditemukan 7 siswa yang menunjukkan beberapa karakteristik yang mengarah pada rendahnya motivasi belajar. Dari 17 siswa kelas VI, terdapat 7 siswa atau sebesar 41,18% yang memerlukan perhatian lebih dalam aspek motivasi belajar. Identifikasi tersebut tidak hanya didasarkan pada capaian akademik siswa, tetapi terutama pada perilaku yang berkaitan langsung dengan motivasi belajar, seperti kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran, kurang tekun dalam menyelesaikan tugas, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, kurang mandiri dalam belajar, serta kurang menunjukkan keterlibatan aktif selama proses pembelajaran. Capaian akademik digunakan sebagai informasi pendukung, bukan sebagai satu-satunya dasar untuk menentukan rendahnya motivasi belajar siswa.

Selain itu, terdapat siswa yang menunjukkan perilaku sangat aktif selama proses pembelajaran, seperti sering berinteraksi dengan teman, sulit mempertahankan perhatian pada kegiatan pembelajaran, dan terkadang mengalihkan perhatian teman di sekitarnya. Perilaku tersebut dalam penelitian ini dipandang sebagai salah satu kondisi yang perlu mendapatkan pendampingan dalam konteks proses belajar, bukan sebagai dasar untuk memberikan diagnosis

atau menyimpulkan adanya gangguan perilaku maupun gangguan perhatian. Penelitian ini tetap berfokus pada aspek motivasi belajar yang diidentifikasi melalui indikator perilaku belajar dan hasil pengukuran instrumen penelitian.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas VI SDN Tritih Kulon 11, diketahui bahwa di sekolah tersebut belum tersedia guru bimbingan dan konseling (BK) secara khusus. Kondisi ini menyebabkan layanan konseling belum dapat dilaksanakan secara optimal, sehingga penanganan permasalahan siswa, khususnya yang berkaitan dengan motivasi belajar, masih terbatas pada peran wali kelas. Keterbatasan layanan konseling ini berdampak pada belum adanya intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan dalam membantu siswa mengatasi permasalahan belajar yang mereka hadapi.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, dapat dipahami bahwa rendahnya motivasi belajar siswa ditunjukkan oleh kurangnya antusiasme dalam mengikuti pembelajaran, rendahnya keterlibatan dalam kegiatan belajar, serta adanya perilaku yang kurang mendukung terciptanya suasana belajar yang kondusif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa memerlukan pendampingan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan prestasi akademik, tetapi juga pada pengembangan motivasi, disiplin, dan tanggung jawab dalam belajar. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, membangun perilaku belajar yang positif, serta meningkatkan motivasi belajar secara mandiri sehingga mereka dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lebih optimal.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Konseling kelompok dipilih karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar dari permasalahan teman sebaya dalam suasana yang terstruktur dan kondusif. Dinamika kelompok diharapkan dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan meningkatkan motivasi melalui interaksi yang positif antaranggota.

Teknik *self-management* dalam penelitian ini lebih dekat dengan pengembangan motivasi intrinsik karena menekankan keterlibatan siswa dalam mengatur, memantau, mengevaluasi, dan memberikan penguatan terhadap perilaku belajarnya sendiri. Siswa diarahkan untuk menyadari perilaku yang perlu diperbaiki, menetapkan target, serta melakukan perubahan berdasarkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi. Meskipun demikian, penerapan *self-management* tidak berarti hanya berkaitan dengan motivasi intrinsik, karena lingkungan konseling kelompok, dukungan konselor, teman sebaya, dan bentuk penguatan yang diberikan selama proses layanan juga dapat menjadi sumber motivasi eksternal. Oleh karena itu, teknik *self-management* dalam penelitian ini dipandang sebagai upaya untuk memperkuat kemampuan pengelolaan diri yang dapat mendukung perkembangan motivasi belajar siswa.

Motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk mengendalikan seluruh faktor yang dapat memengaruhi motivasi belajar, karena

faktor keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, kondisi individu, dan proses pembelajaran juga dapat memberikan pengaruh. Penelitian ini secara khusus memfokuskan intervensi pada aspek perilaku yang berada dalam ruang pengelolaan siswa, yaitu kemampuan mengatur waktu belajar, menetapkan target, memantau perilaku belajar, melakukan evaluasi diri, dan memberikan penguatan terhadap perilaku positif melalui teknik *self-management*.

Dengan demikian, *self-management* dalam penelitian ini tidak diposisikan sebagai satu-satunya faktor yang menentukan motivasi belajar siswa. Teknik tersebut dipilih sebagai bentuk intervensi yang memungkinkan siswa terlibat secara aktif dalam mengelola perilaku belajarnya. Faktor-faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian diakui sebagai faktor yang dapat turut memengaruhi perubahan motivasi belajar dan menjadi salah satu keterbatasan penelitian.

Sementara itu, teknik *self-management* dipilih karena berfokus pada kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri, termasuk dalam mengelola waktu belajar, menetapkan target, serta mengevaluasi pencapaian yang telah diraih. Melalui teknik ini, siswa diharapkan mampu membangun disiplin diri dan tanggung jawab terhadap proses belajarnya, sehingga motivasi belajar dapat meningkat secara lebih stabil dan berkelanjutan. Dengan demikian, penerapan konseling kelompok melalui teknik *self-management* diharapkan menjadi alternatif solusi yang tepat dalam membantu mengatasi permasalahan motivasi belajar siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa siswa yang menunjukkan motivasi belajar rendah, yang ditandai dengan kurangnya antusiasme dan keterlibatan dalam proses pembelajaran.
2. Sebagian siswa memiliki prestasi belajar yang masih rendah sehingga memerlukan perhatian dan pendampingan khusus untuk meningkatkan motivasi belajarnya.
3. Terdapat siswa yang menunjukkan perilaku sangat aktif dan cenderung mengganggu jalannya proses pembelajaran, sehingga berdampak pada konsentrasi belajar diri sendiri maupun teman sekelas.
4. Siswa memerlukan pembinaan untuk mengembangkan perilaku belajar yang lebih positif, disiplin, dan bertanggung jawab selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
5. Belum adanya intervensi layanan konseling yang secara khusus membantu siswa meningkatkan motivasi belajar.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi pada upaya meningkatkan motivasi belajar siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Penelitian ini difokuskan pada siswa

kelas VI yang memiliki motivasi belajar rendah di SDN Tritih Kulon 11 dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 7 siswa. Motivasi belajar dalam penelitian ini mengacu pada indikator menurut Sardiman (Herwati et al., 2023) yaitu:

1. Tekun menghadapi tugas
2. Ulet menghadapi kesulitan atau tidak mudah putus asa
3. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah orang dewasa
4. Lebih senang bekerja mandiri
5. Cepat bosan pada tugas rutin
6. Dapat mempertahankan pendapatnya

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat motivasi belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*?
2. Bagaimana tingkat motivasi belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*?
3. Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat motivasi belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

2. Untuk mengetahui tingkat motivasi belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.
3. Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa: Membantu meningkatkan motivasi belajar dan kemampuan mengelola perilaku belajar.
- b. Bagi Guru BK/Wali Kelas: Memberikan alternatif layanan konseling untuk mengatasi masalah motivasi belajar siswa.
- c. Bagi Sekolah: Memberikan masukan dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya: Menjadi referensi bagi penelitian yang berkaitan dengan motivasi belajar dan konseling kelompok.

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.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan suatu pendekatan yang bersifat sistematis dan bertujuan untuk mengukur, menganalisis, serta menafsirkan fenomena melalui data yang berbentuk angka. Salah satu metode yang digunakan dalam penelitian kuantitatif adalah metode eksperimen, yaitu pendekatan yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan cara memanipulasi variabel independen dan mengamati pengaruhnya terhadap variabel dependen. Melalui metode ini, peneliti berupaya mengidentifikasi hubungan sebab-akibat dengan mengendalikan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian (Aida et al., 2025).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimental (*pre-experimental design*). Pougnet (Putra et al., 2025) mengatakan bahwa desain ini merupakan bentuk penelitian eksperimen sederhana yang dilakukan tanpa kelompok kontrol, dengan cara mengamati perubahan setelah diberikan perlakuan. Desain pra-eksperimental digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengaruh suatu perlakuan, meskipun validitas internalnya lebih rendah dibandingkan desain eksperimen lainnya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Tritih Kulon 11 yang beralamat di Jalan Damar, RT 04 RW 09 Tritih Kulon, Kecamatan Cilacap Utara, Kabupaten Cilacap.

2. Waktu

Adapun waktu pelaksanaan penelitian direncanakan pada bulan November 2025 sampai dengan Agustus 2026, yang meliputi tahap persiapan penelitian, pelaksanaan layanan konseling kelompok, pengumpulan data, hingga analisis data penelitian.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SDN Tritih Kulon 11 yang berjumlah 17 siswa. Populasi tersebut dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan wali kelas ditemukan adanya siswa yang menunjukkan indikasi motivasi belajar rendah.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu

penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Purposive sampling digunakan karena penelitian ini tidak ditujukan kepada seluruh siswa kelas VI secara acak, melainkan secara khusus kepada siswa yang memenuhi karakteristik tertentu, yaitu siswa yang memiliki motivasi belajar rendah berdasarkan hasil identifikasi awal dan pengukuran. *Random sampling* kurang sesuai dengan tujuan penelitian karena dapat menghasilkan sampel yang tidak seluruhnya memiliki karakteristik permasalahan yang menjadi fokus penelitian. Oleh karena itu, *purposive sampling* dipandang sesuai untuk memperoleh subjek yang memenuhi kriteria penelitian.

Penggunaan *purposive sampling* dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Penelitian secara khusus ditujukan kepada siswa yang memiliki motivasi belajar rendah, sehingga tidak semua anggota populasi memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, pengambilan sampel secara acak tidak digunakan karena dapat menghasilkan subjek yang tidak sesuai dengan kriteria permasalahan yang diteliti.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 siswa kelas VI SDN Tritih Kulon 11 yang teridentifikasi memiliki motivasi belajar rendah. Penentuan 7 siswa tersebut didasarkan pada hasil identifikasi awal melalui observasi dan wawancara dengan wali kelas serta hasil

pengukuran awal menggunakan instrumen motivasi belajar. Dengan demikian, pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak, karena penelitian ini secara khusus ditujukan kepada siswa yang memiliki karakteristik sesuai dengan permasalahan penelitian, yaitu motivasi belajar rendah. Adapun indikator motivasi belajar rendah dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Sardiman (Herwati et al., 2023), yaitu:

- 1) Kurang tekun menghadapi tugas,
- 2) Mudah menyerah saat mengalami kesulitan,
- 3) Kurang menunjukkan minat dalam belajar,
- 4) Kurang mandiri dalam mengerjakan tugas,
- 5) Mudah bosan pada kegiatan belajar, dan
- 6) Kurang mampu mempertahankan pendapatnya.

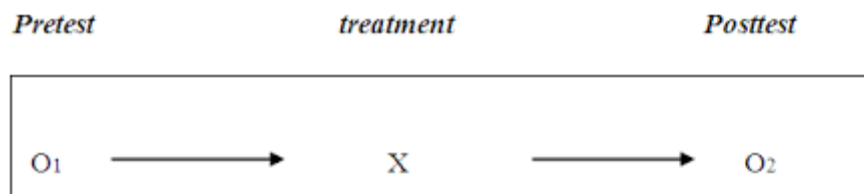
D. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pretest–posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh atau efektivitas suatu perlakuan terhadap subjek penelitian dengan cara membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam desain ini, penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding (kontrol). Subjek penelitian terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal motivasi belajar siswa.

Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Setelah perlakuan diberikan, subjek kemudian diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan atau peningkatan motivasi belajar siswa.

Dengan demikian, hasil *pretest* dan *posttest* akan dibandingkan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan perlakuan, sehingga dapat disimpulkan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.



Gambar 3.1 *Pre-Experimental Design*

Keterangan :

O₁ = *Pretest* (pengukuran motivasi belajar sebelum diberikan perlakuan)

X = *Treatment* (layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*)

O₂ = *Posttest* (pengukuran motivasi belajar setelah diberikan perlakuan)

Pada tahap pertama, O₁ merupakan pemberian pretest berupa angket motivasi belajar untuk mengetahui kondisi awal motivasi belajar siswa sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, X merupakan pemberian perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang dilaksanakan dalam

empat kali pertemuan. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai diberikan, O₂ merupakan pemberian posttest menggunakan instrumen motivasi belajar untuk mengetahui kondisi motivasi belajar siswa setelah memperoleh perlakuan.

Desain one-group pretest-posttest digunakan untuk membandingkan kondisi motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan. Namun, desain ini tidak melibatkan kelompok kontrol sehingga perubahan yang terjadi tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan pengaruh faktor lain di luar perlakuan.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini meliputi beberapa tahap, yaitu:

1. Pemberian *pretest* untuk mengetahui kondisi awal motivasi belajar siswa.
2. Pemberian perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang dilaksanakan dalam beberapa sesi.
3. Pemberian *posttest* untuk mengetahui kondisi akhir motivasi belajar siswa.
4. Analisis data untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui perubahan tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023).

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu:

1. Variabel independent/bebas (X)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2023). Variabel independen dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

2. Variabel dependen/terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2023) Variabel dependen dalam penelitian ini motivasi belajar siswa. Indikator motivasi belajar dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Sardiman ((Herwati et al., 2023), yaitu:

- 1) Tekun menghadapi tugas
- 2) Ulet menghadapi kesulitan (tidak mudah putus asa)
- 3) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
- 4) Lebih senang bekerja mandiri
- 5) Cepat bosan pada tugas rutin
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan angket.

1) Observasi

Observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang memiliki karakteristik khusus dibandingkan dengan metode lain seperti wawancara dan kuesioner. Jika wawancara dan kuesioner berfokus pada interaksi atau komunikasi dengan responden, maka observasi tidak hanya terbatas pada manusia, tetapi juga dapat digunakan untuk mengamati berbagai objek atau fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar (Sugiyono, 2023).

Jenis observasi yang akan digunakan peneliti adalah observasi non-partisipan terstruktur. Observasi non-partisipan terstruktur merupakan jenis observasi dimana peneliti tidak terlibat dengan aktivitas orang-orang yang diamati dan hanya sebagai pengamat independen (Sugiyono, 2023).

Observasi digunakan untuk mengamati kondisi dan perilaku siswa yang berkaitan dengan motivasi belajar selama proses pembelajaran dan pelaksanaan konseling kelompok. Aspek yang diamati meliputi perhatian siswa terhadap kegiatan, ketekunan dalam menyelesaikan tugas, keaktifan mengikuti kegiatan, kemandirian dalam belajar, serta respons siswa selama mengikuti proses konseling kelompok.

2) Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin

mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil (Sugiyono, 2023).

Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kondisi siswa dan pelaksanaan pembelajaran yang tidak seluruhnya dapat diperoleh melalui observasi atau angket. Wawancara dilakukan dengan guru wali kelas 6 SDN Tritih Kulon 11 untuk memperoleh informasi mengenai kondisi motivasi belajar siswa, perilaku belajar yang tampak, hambatan yang dialami siswa dalam belajar, serta kondisi siswa sebelum dan selama pelaksanaan layanan konseling kelompok.

3) Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya (Sugiyono, 2023).

Kuesioner atau angket digunakan untuk mengukur tingkat motivasi belajar dan *self-management* siswa berdasarkan indikator yang telah ditentukan. Angket diberikan kepada siswa sebagai data utama untuk mengetahui kondisi variabel penelitian sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok.

G. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur serta mengamati berbagai fenomena, baik yang bersifat alamiah maupun sosial (Sugiyono, 2023).

Instrumen pengumpulan data yang akan digunakan adalah skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa SS = Sangat Setuju, ST = Setuju, RG = Ragu-ragu, TS = Tidak Setuju, dan STS = Sangat Tidak Setuju (Sugiyono, 2023).

Tabel Skala Likert

No	Keterangan	Bobot
1.	STS (Sangat Tidak Setuju)	1
2.	TS (Tidak Setuju)	2
3.	R (Ragu-ragu)	3
4.	S (Setuju)	4
5.	SS (Sangat Setuju)	5

Gambar 3.2 Skala Likert

Pernyataan dalam instrumen penelitian terdiri atas pernyataan favorable dan unfavorable. Pernyataan favorable merupakan pernyataan yang mendukung indikator variabel yang diukur, sedangkan pernyataan unfavorable merupakan pernyataan yang berlawanan dengan indikator variabel. Pada pernyataan favorable, skor diberikan dari 5 untuk jawaban Sangat Setuju sampai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Sebaliknya, pada pernyataan unfavorable, skor diberikan secara terbalik, yaitu 1 untuk jawaban Sangat Setuju sampai 5 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Pembalikan skor pada pernyataan unfavorable dilakukan agar arah skor seluruh item tetap konsisten.

Instrumen motivasi belajar dan *self-management* terlebih dahulu melalui proses validasi dan uji coba sebelum digunakan dalam penelitian. Item yang dinyatakan tidak valid tidak digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket (*questionnaire*). Angket digunakan untuk memperoleh data mengenai motivasi belajar siswa dan penerapan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok.

1. Angket motivasi belajar

Angket motivasi belajar digunakan untuk mengetahui tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Angket motivasi belajar terdiri dari 24 item pernyataan yang disusun berdasarkan indikator motivasi belajar menurut Sardiman (Herwati et al., 2023), yaitu:

- a. Tekun menghadapi tugas
- b. Ulet menghadapi kesulitan
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
- d. Lebih senang bekerja mandiri
- e. Cepat bosan pada tugas rutin
- f. Dapat mempertahankan pendapatnya

2. Angket *self-management*

Angket *self-management* digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mengelola perilaku belajarnya. Angket ini terdiri dari 20 item pernyataan yang disusun berdasarkan indikator *self-management*, yaitu:

- a. *Self-monitoring* (pemantauan diri)
- b. *Self-evaluation* (evaluasi diri)
- c. *Self-reinforcement* (penguatan diri)

Angket *self-management* digunakan sebagai instrumen pendukung untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan siswa dalam mengelola perilaku dirinya selama proses pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Pengukuran *self-management* tidak ditempatkan sebagai variabel hasil utama dalam menentukan efektivitas layanan terhadap motivasi belajar. Variabel hasil utama dalam penelitian ini adalah motivasi belajar, sedangkan data *self-management* digunakan untuk memberikan informasi tambahan mengenai perubahan kemampuan pengelolaan diri siswa selama mengikuti layanan.

Untuk meningkatkan kepercayaan terhadap jawaban siswa, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan pengisian angket dan petunjuk pengerjaan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa. Siswa diarahkan untuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi dirinya dan tidak diarahkan pada jawaban tertentu. Peneliti juga menjelaskan bahwa jawaban yang diberikan tidak berpengaruh terhadap nilai akademik siswa sehingga siswa diharapkan dapat memberikan respons secara jujur. Selain itu, informasi mengenai kondisi motivasi belajar siswa didukung oleh hasil

observasi awal dan wawancara dengan wali kelas sehingga identifikasi permasalahan tidak hanya didasarkan pada hasil angket.

Skala dalam penelitian ini terdiri dari skala motivasi belajar dan skala *self-management*.

1. Skala motivasi belajar

Skala motivasi belajar disusun oleh peneliti berdasarkan indikator motivasi belajar dari teori Sardiman (Herwati et al., 2023).

Tabel 3.1 *Blue Print* Motivasi Belajar

No	Indikator	Nomor Pertanyaan		Jumlah
		F	UF	
1.	Tekun menghadapi tugas	1, 2	3, 4	4
2.	Ulet menghadapi kesulitan	5, 6	7, 8	4
3.	Menunjukkan minat belajar	9, 10	11, 12	4
4.	Senang bekerja mandiri	13, 14	15, 16	4
5.	Cepat bosan pada tugas rutin	17, 18	19, 20	4
6.	Dapat mempertahankan pendapat	21, 22	23, 24	4
Jumlah		12	12	24

2. Skala *self-management*

Skala *self-management* disusun berdasarkan teori dari (Komalasari et al., 2011).

Tabel 3.2 *Blue Print Self-Management*

No	Indikator	Nomor Pertanyaan		Jumlah
		F	UF	
1.	<i>Self-monitoring</i> (pemantauan diri)	1, 2, 5, 7	3, 4, 6	7
2.	<i>Self-evaluation</i> (evaluasi diri)	8, 9, 10, 13	11, 12, 14	7
3.	<i>Self-reinforcement</i> (penguatan diri)	15, 16, 17, 19	18, 20	6
Jumlah		12	8	20

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas instrumen

Uji validitas untuk melihat sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang hendak diukur, dan realibilitas instrumen untuk melihat sejauh mana suatu alat pengukur mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten pada waktu dan tempat yang berbeda. Uji validitas instrument dilakukan dengan menggunakan perhitungan validitas angket dengan menggunakan rumus korelasi product moment (Hamid et al., 2019).

Perhitungan uji validitas pada variabel konseling kelompok dengan teknik *self-management* (X) dan motivasi belajar (Y)

menggunakan pendekatan validitas isi (*content validity*) yang dianalisis melalui aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25.0 for Windows. Adapun taraf signifikansi yang digunakan dalam pengujian ini adalah 0,05 (Hamid et al., 2019).

1. Bila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dapat dikatakan valid dan layak digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian.
2. Bila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka dapat dikatakan tidak valid dan tidak akan diikuti sertakan dalam pengujian hipotesis penelitian.

2. Reliabilitas instrumen

Uji reliabilitas merupakan proses pengujian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi hasil pengukuran dari suatu instrumen penelitian. Pengujian ini dilakukan secara menyeluruh terhadap seluruh butir pertanyaan dalam angket yang digunakan. Suatu kuesioner dapat dinyatakan reliabel atau memiliki tingkat keandalan yang baik apabila responden memberikan jawaban yang relatif konsisten pada setiap item pertanyaan (Hamid et al., 2019)

Dalam penelitian ini, perhitungan reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*, dengan kriteria bahwa instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien yang diperoleh lebih dari 0,600. Selain itu, untuk mempermudah proses analisis,

peneliti juga memanfaatkan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0 for Windows dalam menguji reliabilitas instrumen penelitian.

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dapat dilakukan melalui beberapa metode, seperti analisis Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk, maupun pendekatan grafik seperti histogram, P-P Plot, dan Q-Q Plot. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah metode Shapiro-Wilk, dengan penentuan hasil berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh, yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi (Sig.) kurang dari atau sama dengan 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2021). Apabila data berdistribusi normal, maka analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test*. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

2. Uji *Paired Sample t-test*

Peneliti menggunakan uji *paired sample t-test* untuk menganalisis perbedaan tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Penggunaan

uji ini didasarkan pada jenis data yang dibandingkan, yaitu berasal dari sampel yang sama, berupa hasil *pretest* dan *posttest* dari peserta didik (Suljalrweni, 2015). Adapun pengambilan Keputusan yang digunakan:

1. Jika $\text{Sig} > 0,05$ maka H_0 diterima.

2. Jika $\text{Sig} < 0,05$ maka H_a diterima.

3. Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara dua sampel yang saling berhubungan, khususnya dalam menganalisis perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Uji ini diterapkan ketika data tidak berdistribusi normal, sehingga termasuk ke dalam jenis uji nonparametric (Sujarweni, 2015).

Dasar pengambilan keputusan uji wilocoxon signed rank test sebagai berikut:

- a. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

- b. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya tidak terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

4. Uji N-Gain

N-Gain atau *normalized gain* merupakan konsep yang digunakan untuk menggambarkan tingkat peningkatan yang telah dinormalisasi,

sehingga menjadi kerangka yang efektif dalam penelitian di bidang pendidikan. Uji N-Gain umumnya digunakan untuk menilai sejauh mana suatu intervensi mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik. Nilai N-Gain berada pada rentang -1 hingga 1, di mana nilai positif menunjukkan adanya peningkatan, sedangkan nilai negatif mengindikasikan terjadinya penurunan (Sukarelawa et al., 2024)

Uji N-Gain digunakan sebagai analisis tambahan untuk menggambarkan besarnya peningkatan skor motivasi belajar antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Hasil N-Gain tidak digunakan sebagai satu-satunya dasar dalam menentukan efektivitas layanan. Penentuan efektivitas didasarkan pada hasil pengujian perbedaan skor pretest dan posttest menggunakan uji statistik yang sesuai dengan karakteristik data.

Dengan demikian, N-Gain dalam penelitian ini berfungsi untuk memberikan informasi tambahan mengenai tingkat peningkatan skor motivasi belajar setelah pemberian layanan. Berikut adalah rumus uji N-Gain :

$$N_{Gain} = \frac{\text{Skor posttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor maks} - \text{Skor Pretest}}$$

Nilai N-Gain	Kriteria
$0,70 \leq g \leq 100$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang

$0,00 < g < 0,30$	Rendah
$g = 0,00$	Tidak Terjadi Peningkatan
$-1,00 \leq g < 0,00$	Terjadi Penurunan

*N-Gain = Ternormalisasi

Tabel 3.3 Skor Nilai N-Gain

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kegiatan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada November 2025 hingga Juli 2026. Kegiatan diawali dengan penyusunan skripsi, seminar proposal, revisi, dan pengurusan perizinan penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan studi pendahuluan, menyusun instrumen penelitian, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), serta perangkat pendukung lainnya, kemudian melaksanakan *pretest* kepada subjek penelitian. Tahap berikutnya adalah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sesuai RPL yang telah disusun. Setelah seluruh layanan selesai dilaksanakan, peneliti memberikan *posttest*, menganalisis data penelitian, menyusun hasil dan pembahasan, serta menyelesaikan penyusunan laporan skripsi. Rincian pelaksanaan kegiatan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 1 Waktu Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1.	Studi Pendahuluan	November - Desember 2025
2.	Penyusunan Skripsi	Desember 2025 - Mei 2026
3.	Seminar Proposal	Mei 2026
4.	Uji Coba Instrumen	Juni 2026

5.	Pemberian Layanan Konseling	Juli 2026
6.	Analisis Data	Juli 2026

2. Tempat Penelitian

a. Sejarah Singkat

SD Negeri Tritih Kulon 11 merupakan sekolah dasar negeri yang berada di bawah naungan Pemerintah Daerah Kabupaten Cilacap dan berlokasi di Jalan Damar No. 61, Desa Tritih Kulon, Kecamatan Cilacap Utara, Kabupaten Cilacap, Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan arsip dan data yang dimiliki sekolah, cikal bakal sekolah ini berdiri pada tahun 1993. Pada awal berdirinya, sekolah ini bernama SD Negeri Lomanis 3. Seiring dengan adanya penataan dan perubahan administrasi wilayah pendidikan di Kabupaten Cilacap, nama sekolah berubah menjadi SD Negeri Karangtalun 06. Selanjutnya, setelah sekolah berpindah lokasi ke wilayah Desa Tritih Kulon, nama sekolah kembali disesuaikan menjadi SD Negeri Tritih Kulon 11, yang digunakan hingga saat ini.

Dalam administrasi pendidikan nasional, SD Negeri Tritih Kulon 11 tercatat memiliki Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 20300674, berstatus sekolah negeri, dan telah memperoleh Akreditasi A. Dokumen resmi Kemendikdasmen mencatat sekolah menggunakan SK Pendirian Nomor 421.2/07700/99 dan SK Operasional dengan nomor yang sama, keduanya diterbitkan pada tanggal 28 Oktober 1999. Data tersebut

merupakan dasar legalitas administrasi sekolah yang berlaku dalam sistem pendataan pendidikan nasional.

Seiring perkembangannya, SD Negeri Tritih Kulon 11 terus berupaya meningkatkan mutu pendidikan melalui penyediaan layanan pembelajaran yang berkualitas. Saat ini sekolah menerapkan Kurikulum SD Merdeka sebagai kurikulum yang digunakan dalam proses pembelajaran. Berbagai upaya peningkatan kualitas pendidikan tersebut tercermin dari keberhasilan sekolah mempertahankan akreditasi A, yang menunjukkan bahwa sekolah telah memenuhi standar nasional pendidikan dalam aspek pengelolaan, proses pembelajaran, pendidik dan tenaga kependidikan, serta sarana dan prasarana.

b. Profil Sekolah

Tabel 4. 2 Profil Sekolah

Nama Sekolah	SD Negeri Tritih Kulon 11
NPSN	20300674
Status	Negeri
Alamat	Jl Damar No 61, Kec. Cilacap Utara, Kab. Cilacap, Prov. Jawa Tengah
Tahun Pendirian	1993
Akreditasi	A
Kepala Sekolah	Asterina Sukma Permatasari, S.Pd.
Jumlah Siswa	97 siswa
Telepon	(0282) 544242

Email	sdntk11@gmail.com
-------	-------------------

3. Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah 17 siswa kelas VI SD Negeri

Tritih Kulon 11. Rincian lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 3 Responden Penelitian

No	Inisial Responden
1.	HAN
2.	AMP
3.	SRRD
4.	YKBP
5.	ONL
6.	AD
7.	NFM
8.	ARM
9.	KQB
10.	EAS
11.	I
12.	AMU
13.	N
14.	CNA
15.	ANPP
16.	MYF
17.	IYN

4. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu, yaitu mulai tanggal 15 Juli sampai dengan 24 Juli 2026, dengan total empat kali pertemuan layanan konseling kelompok. Setiap pertemuan dilaksanakan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah disusun dan dirancang secara sistematis berdasarkan tahapan teknik *self-management* untuk mencapai tujuan penelitian dengan rincian sebagai berikut.

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama layanan konseling kelompok dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Juli 2026 pukul 11.35 s.d 12.10 WIB dengan topik "Mengenal Motivasi Belajar (*Self-Monitoring*)". Tujuan pertemuan ini adalah membantu peserta didik memahami pentingnya motivasi belajar, mengidentifikasi kebiasaan belajar yang kurang baik, serta melakukan *self-monitoring* terhadap perilaku belajar. Pelaksanaan layanan mengacu pada tahapan konseling kelompok yang terdiri atas tahap awal, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran.

1) Tahap awal

Pada tahap awal, peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengajak seluruh peserta didik berdoa bersama. Selanjutnya, peneliti membangun hubungan komunikasi yang baik dengan peserta didik melalui kegiatan menanyakan kabar, memperkenalkan diri, dan memberikan kesempatan kepada setiap

peserta didik untuk memperkenalkan diri. Setelah suasana kelompok terbentuk, peneliti menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok. Peneliti kemudian menjelaskan konsep konseling kelompok sebagai gambaran mengenai pelaksanaan layanan yang akan dilakukan. Sebelum memasuki tahap berikutnya, peneliti mengarahkan peserta didik melalui kegiatan *ice breaking* dan mempersilakan seluruh peserta untuk mempersiapkan diri mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2) Tahap peralihan (transisi)

Pada tahap peralihan, peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pertanyaan apabila terdapat hal yang belum dipahami mengenai pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, peneliti menjelaskan kembali secara singkat tugas dan tanggung jawab peserta selama mengikuti layanan konseling kelompok. Setelah seluruh peserta memahami tugasnya masing-masing, peneliti menanyakan kesiapan peserta untuk melaksanakan kegiatan. Setelah seluruh peserta menyatakan siap, kegiatan dilanjutkan ke tahap inti.

3) Tahap inti (kerja)

Pada tahap inti, peneliti memfasilitasi diskusi kelompok sesuai dengan topik layanan, yaitu mengenali motivasi belajar (*self-monitoring*). Setelah kegiatan diskusi berlangsung, peneliti

membagikan LKPD kepada setiap peserta didik sesuai dengan kegiatan yang telah direncanakan dalam RPL. Setelah peserta didik menyelesaikan kegiatan pada LKPD, peneliti memfasilitasi refleksi dengan mengajukan pertanyaan mengenai perasaan peserta selama proses konseling berlangsung, tantangan yang muncul selama kegiatan, serta strategi kerja sama yang dirasakan berhasil maupun yang belum berhasil. Seluruh peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan hasil refleksinya secara bergantian.

4) Tahap pengakhiran (terminasi)

Pada tahap pengakhiran, peneliti memberikan penguatan terhadap berbagai aspek yang ditemukan selama proses kerja kelompok. Selanjutnya, peneliti menyampaikan rencana tindak lanjut berupa evaluasi kegiatan belajar yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, peneliti menutup layanan konseling kelompok secara simpatik sebagai penutup kegiatan pertemuan pertama.

Pada pertemuan pertama, siswa diarahkan untuk mengenali kondisi motivasi belajar yang dimiliki melalui kegiatan *self-monitoring* menggunakan LKPD. Dalam proses kegiatan, siswa diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi kebiasaan dan kondisi yang berkaitan dengan kegiatan belajar mereka sehari-hari. Secara umum,

keterlibatan siswa mulai terlihat melalui kesediaan mengisi LKPD dan mengikuti pembahasan yang diberikan. Beberapa siswa tampak lebih aktif dalam menyampaikan pengalaman belajar, sedangkan sebagian lainnya masih memerlukan arahan dan dorongan untuk mengemukakan pendapat. Kegiatan ini membantu siswa mulai menyadari kebiasaan belajar yang selama ini dilakukan serta mengenali hal-hal yang dapat mendukung maupun menghambat motivasi belajar mereka.

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Jumat, 17 Juli 2026 pukul 08.10 s.d 08.45 WIB dengan topik “Evaluasi Kebiasaan Belajar (*Self-Evaluation*)”. Pertemuan ini bertujuan mengevaluasi hasil *self-monitoring*, menemukan penyebab rendahnya motivasi belajar, serta menentukan target perubahan perilaku belajar sesuai dengan tujuan layanan yang telah direncanakan dalam RPL. Pelaksanaan layanan konseling kelompok pada pertemuan kedua dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran.

1) Tahap awal

Pada tahap awal, peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengajak seluruh peserta didik berdoa bersama. Selanjutnya, peneliti membangun hubungan komunikasi yang baik

dengan peserta didik dengan menanyakan kabar serta mengulas secara singkat materi atau topik yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Setelah suasana kelompok terbentuk, peneliti menyampaikan topik yang akan dibahas pada pertemuan kedua, yaitu Evaluasi Kebiasaan Belajar (*Self-Evaluation*). Peneliti kemudian menjelaskan kembali konsep konseling kelompok sebagai pengantar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sebelum memasuki tahap berikutnya, peneliti mengajak peserta didik mengikuti kegiatan *ice breaking* dan mempersilakan seluruh peserta untuk mempersiapkan diri mengikuti layanan konseling kelompok.

2) Tahap peralihan (transisi)

Pada tahap peralihan, peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pertanyaan apabila masih terdapat hal-hal yang belum dipahami mengenai pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, peneliti menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai tugas yang belum dipahami, serta menjelaskan kembali secara singkat tugas dan tanggung jawab peserta selama mengikuti layanan. Setelah seluruh peserta didik menyatakan siap, peneliti melanjutkan kegiatan ke tahap inti sesuai dengan tahapan layanan yang telah direncanakan.

3) Tahap inti (kerja)

Pada tahap inti, peneliti memfasilitasi kegiatan diskusi kelompok sesuai dengan topik layanan, yaitu Evaluasi Kebiasaan Belajar (*Self-Evaluation*). Setelah kegiatan diskusi berlangsung, peneliti membagikan LKPD kepada setiap peserta didik sebagai media pendukung kegiatan layanan. Setelah kegiatan pada LKPD selesai dilaksanakan, peneliti memfasilitasi refleksi dengan mengajukan pertanyaan mengenai perasaan peserta didik selama proses konseling berlangsung, tantangan yang muncul selama kegiatan, serta strategi kerja sama yang dirasakan berhasil maupun yang belum berhasil. Selanjutnya, peserta didik diberikan kesempatan untuk menyampaikan hasil refleksinya secara bergantian sehingga setiap anggota kelompok dapat mengungkapkan pengalaman yang diperoleh selama mengikuti layanan.

4) Tahap pengakhiran (terminasi)

Pada tahap pengakhiran, peneliti memberikan penguatan terhadap berbagai aspek yang ditemukan oleh peserta didik selama kegiatan kelompok berlangsung. Selanjutnya, peneliti menyampaikan rencana tindak lanjut berupa evaluasi kegiatan belajar sesuai dengan RPL yang telah disusun. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, peneliti menutup layanan konseling

kelompok secara simpatik sebagai penutup pelaksanaan pertemuan kedua.

Pada pertemuan kedua, kegiatan difokuskan pada evaluasi terhadap kebiasaan belajar siswa melalui tahap *self-evaluation*. Siswa diarahkan untuk melihat kembali kebiasaan yang telah mereka lakukan dan mempertimbangkan kesesuaiannya dengan kebutuhan belajar. Berdasarkan proses pengerjaan LKPD, siswa mulai diarahkan untuk membandingkan kebiasaan belajar yang dimiliki dengan perilaku belajar yang diharapkan. Keterlibatan siswa dalam kegiatan terlihat melalui proses pengisian LKPD dan diskusi mengenai pengalaman belajar masing-masing. Pada tahap ini, siswa mulai memahami bahwa beberapa kebiasaan, seperti kurang mengatur waktu atau mudah terdistraksi, dapat memengaruhi pelaksanaan kegiatan belajar. Dengan demikian, kegiatan evaluasi membantu siswa membangun kesadaran untuk memperbaiki kebiasaan belajar yang masih kurang sesuai.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Juli 2026 pukul 11.35 s.d 12.10 WIB dengan topik "Membangun Motivasi (*Self-Reinforcement*)". Pertemuan ini bertujuan membantu peserta didik menyusun strategi untuk meningkatkan motivasi belajar, memberikan

penguatan (*reward*) terhadap perubahan perilaku positif, serta melatih konsistensi dalam melaksanakan target belajar sesuai dengan tujuan layanan yang telah direncanakan dalam RPL. Pelaksanaan layanan konseling kelompok pada pertemuan ketiga dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran.

1) Tahap awal

Pada tahap awal, peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengajak seluruh peserta didik berdoa bersama. Selanjutnya, peneliti membangun hubungan komunikasi yang baik dengan peserta didik dengan menanyakan kabar serta mengulas secara singkat materi atau topik yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Setelah suasana kelompok terbentuk, peneliti menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok serta menyampaikan tujuan kegiatan dan manfaat kerja sama tim sesuai dengan topik layanan pada pertemuan ketiga. Peneliti kemudian menjelaskan kembali konsep konseling kelompok sebagai pengantar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sebelum memasuki tahap berikutnya, peneliti mengajak peserta didik mengikuti kegiatan *ice breaking* dan mempersilakan seluruh peserta didik untuk bersiap mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2) Tahap peralihan (transisi)

Pada tahap peralihan, peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pertanyaan apabila masih terdapat hal-hal yang belum dipahami mengenai pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, peneliti menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai tugas yang belum dipahami, serta menjelaskan kembali secara singkat tugas dan tanggung jawab peserta selama mengikuti layanan. Setelah seluruh peserta didik menyatakan siap mengikuti kegiatan, peneliti melanjutkan layanan ke tahap inti sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan dalam RPL.

3) Tahap inti (kerja)

Pada tahap inti, peneliti memfasilitasi kegiatan diskusi kelompok sesuai dengan topik layanan, yaitu Membangun Motivasi (*Self-Reinforcement*). Setelah kegiatan diskusi berlangsung, peneliti membagikan LKPD kepada setiap peserta didik sebagai media pendukung kegiatan layanan. Setelah peserta didik menyelesaikan kegiatan pada LKPD, peneliti memfasilitasi refleksi dengan mengajukan pertanyaan mengenai perasaan peserta didik selama proses konseling berlangsung, tantangan yang muncul selama kegiatan, serta strategi kerja sama yang dirasakan berhasil maupun

yang belum berhasil. Selanjutnya, peserta didik diberikan kesempatan untuk menyampaikan hasil refleksinya secara bergantian sehingga setiap anggota kelompok memperoleh kesempatan yang sama untuk mengungkapkan pengalaman selama mengikuti layanan konseling kelompok.

4) Tahap pengakhiran (terminasi)

Pada tahap pengakhiran, peneliti memberikan penguatan terhadap berbagai aspek yang ditemukan selama kegiatan kelompok berlangsung. Selanjutnya, peneliti menyampaikan rencana tindak lanjut sesuai dengan kegiatan yang telah direncanakan dalam RPL. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, peneliti menutup layanan konseling kelompok secara simpatik sebagai penutup pelaksanaan pertemuan ketiga.

Pada pertemuan ketiga, kegiatan diarahkan pada tahap *self-reinforcement* atau penguatan diri. Siswa diberikan kesempatan untuk menentukan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri setelah berhasil melakukan perilaku belajar yang telah ditargetkan. Melalui LKPD, siswa diarahkan untuk membangun motivasi yang berasal dari dalam diri serta menyadari pentingnya memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan. Secara umum, siswa mulai menunjukkan keterlibatan dalam menentukan target dan bentuk penguatan yang

sesuai dengan dirinya. Meskipun tingkat keaktifan siswa dalam menyampaikan pendapat tidak sepenuhnya sama, kegiatan kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling mendengarkan dan memperoleh gambaran mengenai cara mempertahankan kebiasaan belajar yang positif. Tahap ini menjadi bagian penting dalam membantu siswa mempertahankan perubahan perilaku belajar yang mulai dibangun pada pertemuan sebelumnya.

d. Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat dilaksanakan pada hari Jumat, 24 Juli 2026 pukul 08.10 s.d 08.45 WIB dengan topik "Evaluasi Akhir dan Terminasi". Pertemuan ini bertujuan membantu peserta didik merefleksikan perubahan yang telah dicapai, menunjukkan peningkatan motivasi belajar, serta menyusun komitmen untuk mempertahankan perilaku belajar yang positif setelah layanan konseling kelompok berakhir. Pelaksanaan layanan konseling kelompok pada pertemuan keempat dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran.

1) Tahap awal

Pada tahap awal, peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengajak seluruh peserta didik berdoa bersama.

Selanjutnya, peneliti membangun hubungan komunikasi yang baik dengan peserta didik dengan menanyakan kabar serta mengulas secara singkat materi atau topik yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Setelah suasana kelompok terbentuk, peneliti menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok serta menyampaikan tujuan kegiatan dan manfaat kerja sama tim sesuai dengan topik layanan pada pertemuan keempat. Peneliti kemudian menjelaskan kembali konsep konseling kelompok sebagai pengantar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sebelum memasuki tahap berikutnya, peneliti mengajak peserta didik mengikuti kegiatan *ice breaking* dan mempersilakan seluruh peserta didik untuk bersiap mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2) Tahap peralihan (transisi)

Pada tahap peralihan, peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pertanyaan apabila masih terdapat hal-hal yang belum dipahami mengenai pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, peneliti menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai tugas yang belum dipahami, serta menjelaskan kembali secara singkat tugas dan tanggung jawab peserta selama mengikuti layanan. Setelah seluruh peserta didik menyatakan siap, peneliti melanjutkan kegiatan ke

tahap inti sesuai dengan tahapan layanan yang telah direncanakan dalam RPL.

3) Tahap inti (kerja)

Pada tahap inti, peneliti memfasilitasi kegiatan diskusi kelompok sesuai dengan topik layanan, yaitu Evaluasi Akhir dan Terminasi. Setelah kegiatan diskusi berlangsung, peneliti membagikan LKPD kepada setiap peserta didik sebagai media pendukung pelaksanaan layanan. Setelah peserta didik menyelesaikan kegiatan pada LKPD, peneliti memfasilitasi kegiatan refleksi dengan mengajukan pertanyaan mengenai perasaan peserta didik selama proses konseling berlangsung, tantangan yang muncul selama kegiatan, serta strategi kerja sama yang dirasakan berhasil maupun yang belum berhasil. Selanjutnya, setiap peserta didik diberikan kesempatan untuk menyampaikan hasil refleksinya secara bergantian sehingga seluruh anggota kelompok memperoleh kesempatan yang sama untuk mengungkapkan pengalaman selama mengikuti layanan konseling kelompok.

4) Tahap pengakhiran (terminasi)

Pada tahap pengakhiran, peneliti memberikan penguatan terhadap berbagai aspek yang ditemukan oleh peserta didik selama kegiatan kelompok berlangsung. Selanjutnya, peneliti menyampaikan tindak lanjut berupa evaluasi akhir sesuai dengan RPL yang telah

disusun. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, peneliti menutup layanan konseling kelompok secara simpatik sebagai penutup pelaksanaan layanan pada pertemuan keempat.

Pada pertemuan keempat, kegiatan difokuskan pada evaluasi perkembangan siswa selama mengikuti proses konseling kelompok sekaligus terminasi. Siswa diarahkan untuk melihat kembali perubahan yang telah dilakukan sejak pertemuan pertama, khususnya dalam hal mengenali kebiasaan belajar, mengevaluasi diri, serta membangun penguatan terhadap perilaku belajar yang positif. Melalui LKPD, siswa diberikan kesempatan untuk melakukan refleksi terhadap proses yang telah dilalui. Secara umum, siswa telah mengikuti rangkaian kegiatan dengan lebih memahami tujuan dari teknik *self-management* yang diberikan. Perbedaan tingkat keaktifan masih terlihat dalam proses refleksi, tetapi kegiatan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk menyampaikan pengalaman dan kesan selama mengikuti layanan. Evaluasi akhir menunjukkan bahwa proses konseling tidak hanya diarahkan pada peningkatan motivasi belajar, tetapi juga pada terbentuknya kesadaran siswa untuk melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap perilaku belajarnya secara mandiri.

5. Hasil Uji Validitas

a. Validator Ahli

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu divalidasi oleh dua validator ahli untuk mengetahui kelayakan isi instrumen. Hasil validasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 4 Validator Ahli

No	Nama Validator	Keterangan Hasil Validasi
1.	Heny Kristiana Rahmawati, M. Pd. I	Dapat digunakan dengan sedikit revisi
2.	Yusuf Hasan Baharudin, S. Pd. I., M. Pd.	Dapat digunakan dengan sedikit revisi

Berdasarkan hasil validasi yang telah dilakukan, kedua validator menyatakan bahwa instrumen penelitian dapat digunakan dengan sedikit revisi. Adapun revisi yang dilakukan mengacu pada saran dan masukan validator agar instrumen lebih sesuai dengan indikator penelitian dan mudah dipahami oleh responden.

b. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

1) Angket motivasi belajar

Uji coba angket motivasi belajar dilakukan pada hari Kamis, 4 Juni 2026 di SD Negeri Kebonmanis 01. Hasil uji coba angket motivasi belajar dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 5 Korelasi *Product Moment* Motivasi Belajar

No	Indikator	Nomor Item	Nilai Sig.	Keterangan
1.	Tekun menghadapi tugas	1	0,001	Valid
		2	0,031	Valid
		3	0,005	Valid
		4	0,001	Valid
2.	Ulet menghadapi kesulitan	5	0,068	Tidak Valid
		6	0,001	Valid
		7	0,001	Valid
		8	0,088	Tidak Valid
3.	Menunjukkan minat belajar	9	0,001	Valid
		10	0,001	Valid
		11	0,001	Valid
		12	0,001	Valid
4.	Senang bekerja mandiri	13	0,001	Valid
		14	0,007	Valid
		15	0,001	Valid
		16	0,005	Valid
5.	Cepat bosan pada tugas rutin	17	0,007	Valid
		18	0,124	Tidak valid
		19	0,001	Valid
		20	0,001	Valid
6.	Dapat mempertahankan pendapat	21	0,022	Valid
		22	0,069	Tidak Valid
		23	0,020	Valid
		24	0,001	Valid

Berdasarkan **Tabel 4. 5**, dapat diketahui bahwa item pernyataan yang memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) kurang dari 0,05 dinyatakan valid karena menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara skor item dengan skor total. Sebaliknya, item yang memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) lebih dari 0,05 dinyatakan tidak valid karena tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan skor total. Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 24 butir pernyataan angket motivasi belajar, diperoleh sebanyak 20 butir

pernyataan dinyatakan valid, dan 4 butir pernyataan dinyatakan tidak valid, karena memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05. Dengan demikian, item-item yang dinyatakan valid digunakan sebagai instrumen dalam pengumpulan data penelitian karena telah memenuhi kriteria validitas dan mampu mengukur variabel motivasi belajar secara tepat. Sementara itu, item-item yang tidak valid tidak digunakan dalam penelitian agar instrumen yang digunakan memiliki tingkat ketepatan yang lebih baik dalam mengukur variabel yang diteliti.

2) Angket *Self-Management*

Uji coba angket *self-management* dilakukan bersamaan dengan angket motivasi belajar yaitu pada hari Kamis, 4 Juni 2026 di SD Negeri Kebonmanis 01. Hasil uji coba angket *self-management* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 6 Korelasi *Product Moment Self-Management*

No	Indikator	Nomor Item	Nilai Sig.	Keterangan
1.	<i>Self-monitoring</i> (pemantauan diri)	1	0,001	Valid
		2	0,102	Tidak Valid
		3	0,975	Tidak Valid
		4	0,001	Valid
		5	0,006	Valid
		6	0,001	Valid
		7	0,001	Valid
2.	<i>Self-evaluation</i> (evaluasi diri)	8	0,022	Valid
		9	0,023	Valid
		10	0,001	Valid

		11	0,001	Valid
		12	0,215	Tidak Valid
		13	0,001	Valid
		14	0,001	Valid
3.	<i>Self-reinforcement</i> (penguatan diri)	15	0,008	Valid
		16	0,002	Valid
		17	0,432	Tidak Valid
		18	0,001	Valid
		19	0,001	Valid
		20	0,009	Valid

Berdasarkan **Tabel 4. 6**, dapat diketahui bahwa item pernyataan yang memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) kurang dari 0,05 dinyatakan valid karena menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara skor item dengan skor total. Sebaliknya, item yang memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) lebih dari 0,05 dinyatakan tidak valid karena tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan skor total. Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 20 butir pernyataan angket *self-management*, diperoleh 16 butir pernyataan dinyatakan valid, serta 4 butir pernyataan dinyatakan tidak valid, karena memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05. Dengan demikian, item-item yang dinyatakan valid digunakan sebagai instrumen dalam pengumpulan data penelitian karena telah memenuhi kriteria validitas dan mampu mengukur variabel *self-management* secara tepat. Sementara itu, item-item yang tidak memenuhi kriteria validitas tidak digunakan dalam penelitian agar instrumen yang digunakan memiliki tingkat ketepatan yang lebih baik dalam mengukur variabel yang diteliti.

6. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam menghasilkan data yang andal. Menurut Hamid et al. (2019), instrumen dinyatakan reliabel apabila memberikan hasil pengukuran yang konsisten. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25.0 for Windows. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memperoleh nilai Cronbach's Alpha $> 0,600$. Hasil uji reliabilitas instrumen dapat dilihat pada tabel berikut.

a. Reliabilitas angket motivasi belajar

Tabel 4. 7 Cronbach's Alpha Motivasi Belajar

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.869	24

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada **Tabel 4. 7**, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,869 dengan jumlah item sebanyak 24 butir. Nilai tersebut lebih besar dari kriteria reliabilitas yang ditetapkan, yaitu 0,600 ($0,869 > 0,600$). Dengan demikian, instrumen angket motivasi belajar dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan dalam angket mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten, sehingga

instrumen layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

b. Reliabilitas angket *self-manageent*

Tabel 4. 8 Cronbach's Alpha *Self-Management*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.843	20

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada **Tabel 4. 8**, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,843 dengan jumlah item sebanyak 20 butir. Nilai tersebut lebih besar dari kriteria reliabilitas yang ditetapkan, yaitu 0,600 ($0,843 > 0,600$), manajemen diri dreliaabel dan memiliki tingkat konsistensi yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan dalam angket mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten, sehingga instrumen layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

7. Statistik Deskriptif

Tabel 4. 9 Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
XPre	17	62	72	67.00	2.525
XPost	17	70	84	77.00	4.912
YPre	17	78	119	101.65	11.581
YPost	17	78	119	103.53	10.235
Valid N (listwise)	17				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa pada variabel *self-management*, skor pretest memiliki nilai minimum 62, nilai maksimum 72, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 67,00, dan simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 2,525. Setelah diberikan perlakuan, skor *posttest self-management* mengalami peningkatan dengan nilai minimum 70, nilai maksimum 84, nilai rata-rata sebesar 77,00, dan simpangan baku sebesar 4,912. Selanjutnya, pada variabel motivasi belajar, skor *pretest* memiliki nilai minimum 78, nilai maksimum 119, nilai rata-rata sebesar 101,65, dan simpangan baku sebesar 11,581. Setelah diberikan perlakuan, skor *posttest* motivasi belajar memiliki nilai minimum 78, nilai maksimum 119, nilai rata-rata sebesar 103,53, dan simpangan baku sebesar 10,235. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pada variabel *self-management* maupun motivasi belajar setelah pemberian perlakuan.

8. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. 10 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
XPre	.170	17	.200*	.971	17	.827
XPost	.204	17	.058	.882	17	.034
YPre	.117	17	.200*	.954	17	.528
YPost	.177	17	.163	.937	17	.284

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skor *pretest self-management* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,827 ($p > 0,05$) sehingga data

berdistribusi normal. Skor *posttest self-management* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,034 ($p < 0,05$) sehingga data tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, skor *pretest* motivasi belajar memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,528 ($p > 0,05$) dan skor *posttest* motivasi belajar memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,284 ($p > 0,05$), sehingga kedua data tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian, dari keempat kelompok data yang diuji, hanya *posttest self-management* yang tidak memenuhi asumsi normalitas, sedangkan *pretest self-management*, *pretest* motivasi belajar, dan *posttest* motivasi belajar memenuhi asumsi normalitas.

9. Hasil Uji *Paired Sample t-test*

Tabel 4. 11 Uji *Paired Sample T Test*

		Paired Samples Test					Significance		
		Paired Differences				t	df	One-Sided	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			p	p
Pair 1	<i>YPost - YPre</i>	1.882	2.826	.685	.429 3.335	2.747	16	.007	.014

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada variabel motivasi belajar, diperoleh nilai rata-rata selisih antara *posttest* dan *pretest* sebesar 1,882, yang menunjukkan bahwa skor motivasi belajar setelah diberikan perlakuan lebih tinggi dibandingkan sebelum perlakuan. Hasil uji juga menunjukkan nilai $t = 2,747$ dengan $df = 16$ dan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,014. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p = 0,014 < 0,05$), maka H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada variabel

motivasi belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian perlakuan diikuti oleh peningkatan skor motivasi belajar siswa.

10. Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 4. 12 Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	XPre - XPost
Z	-3.624 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test pada variabel *self-management*, diperoleh nilai $Z = -3,624$ dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada variabel *self-management*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor *self-management* siswa setelah diberikan perlakuan.

11. Hasil Uji N-Gain

Tabel 4. 13 Uji N-Gain

Descriptive Statistics					Std. Deviation
	N	Minimum	Maximum	Mean	
N_Gain_X	17	.07	1.00	.5950	.27355
N_Gain_Y	16	.00	.29	.0855	.10712
Valid N (listwise)	16				

Berdasarkan hasil analisis N-Gain, diperoleh nilai rata-rata N-Gain pada variabel *self-management* sebesar 0,59 dengan nilai minimum 0,07 dan

maksimum 1,00. Berdasarkan kriteria interpretasi N-Gain, nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa peningkatan *self-management* siswa setelah diberikan perlakuan berada pada tingkat sedang. Sementara itu, pada variabel motivasi belajar diperoleh nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,0855 dengan nilai minimum 0,00 dan maksimum 0,29. Berdasarkan kriteria interpretasi N-Gain, nilai tersebut termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa peningkatan motivasi belajar siswa setelah diberikan perlakuan berada pada tingkat rendah.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Tritih Kulon 11. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *self-management* lebih menonjol dibandingkan dengan peningkatan motivasi belajar. Meskipun demikian, peningkatan kemampuan *self-management* yang dialami siswa turut berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola diri yang berkembang selama proses layanan menjadi salah satu faktor yang mendukung meningkatnya motivasi belajar siswa.

Peningkatan motivasi belajar tersebut dapat dipahami melalui perubahan perilaku belajar yang ditunjukkan siswa selama mengikuti proses layanan konseling kelompok. Dalam pelaksanaan layanan, siswa diarahkan untuk menyusun jadwal kegiatan harian dengan membagi waktu secara seimbang antara belajar dan bermain

sesuai dengan kebutuhan serta tanggung jawab mereka sebagai pelajar. Penyusunan jadwal tersebut bertujuan agar siswa mampu memanfaatkan waktu secara lebih efektif, mengurangi kebiasaan bermain yang berlebihan, serta membentuk kebiasaan belajar yang lebih teratur. Selanjutnya, siswa dibimbing untuk memantau pelaksanaan jadwal yang telah disusun dan mengevaluasi tingkat ketercapaiannya sehingga mereka dapat mengetahui perkembangan perilaku belajarnya. Melalui proses tersebut, siswa mulai mampu mengatur waktu belajar dan waktu bermain secara lebih disiplin. Kemampuan mengelola diri tersebut mendorong tumbuhnya rasa tanggung jawab terhadap kegiatan belajar, meningkatkan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas, serta membentuk kebiasaan belajar yang lebih konsisten. Perubahan perilaku inilah yang kemudian berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Amin (2017) yang menyatakan bahwa teknik *self-management* membantu individu mengelola dirinya sendiri, baik dalam aspek pikiran, perasaan, maupun perilaku sehingga individu dapat berkembang secara lebih optimal. Amin (2017) juga menjelaskan bahwa keterlibatan individu secara aktif dalam proses perubahan perilaku dapat menumbuhkan sikap mandiri serta mengurangi ketergantungan terhadap kontrol dari orang lain. Kondisi tersebut sesuai dengan temuan penelitian pada siswa kelas VI SD Negeri Tritih Kulon 11. Selama mengikuti layanan konseling kelompok, siswa dilibatkan secara aktif dalam menyusun target belajar, membuat jadwal kegiatan, memantau pelaksanaannya, serta melakukan evaluasi terhadap perilaku

belajarnya. Keterlibatan tersebut menjadikan siswa lebih mandiri dalam mengatur waktu belajar dan waktu bermain tanpa harus selalu diingatkan oleh guru maupun orang tua. Kemampuan mengelola diri yang semakin baik dapat menjelaskan mengapa peningkatan kemampuan *self-management* lebih menonjol dibandingkan dengan peningkatan motivasi belajar, karena perubahan perilaku pengelolaan diri terjadi secara langsung melalui penerapan teknik *self-management*, sedangkan peningkatan motivasi belajar merupakan dampak lanjutan dari perubahan tersebut.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al. (2020), yang menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan strategi *self-management* mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola diri dalam belajar di MA Raden Paku Wringinanom. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengatur kegiatan belajar, mengendalikan perilaku yang menghambat proses belajar, serta bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan strategi *self-management*. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa peningkatan kemampuan mengelola diri berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Kesamaan temuan terlihat pada siswa kelas VI SD Negeri Tritih Kulon 11 yang setelah mengikuti layanan konseling kelompok mampu mengatur waktu belajar dan waktu bermain secara lebih terencana. Kemampuan tersebut membentuk kebiasaan belajar yang lebih disiplin, terarah, dan bertanggung jawab sehingga siswa menunjukkan motivasi belajar yang lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa peningkatan motivasi belajar siswa terjadi melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola diri. Peningkatan kemampuan *self-management* yang lebih menonjol dibandingkan dengan peningkatan motivasi belajar menunjukkan bahwa teknik *self-management* secara langsung membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola diri, yang selanjutnya berkontribusi terhadap meningkatnya motivasi belajar. Dengan demikian, teknik *self-management* dapat menjadi salah satu teknik yang efektif dalam layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola diri sekaligus mendukung peningkatan motivasi belajar siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada durasi pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang relatif singkat. Kondisi tersebut menyebabkan perubahan motivasi belajar siswa belum dapat berkembang secara optimal. Motivasi belajar merupakan aspek yang berkembang secara bertahap dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga memerlukan waktu yang lebih panjang agar perubahan yang terjadi dapat terlihat secara lebih maksimal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melaksanakan layanan dalam jangka waktu yang lebih lama

agar perkembangan motivasi belajar siswa dapat diamati secara lebih komprehensif.

2. Motivasi belajar merupakan variabel yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Dalam penelitian ini, intervensi hanya difokuskan pada penerapan teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok. Sementara itu, faktor-faktor lain yang turut memengaruhi motivasi belajar, seperti dukungan orang tua, lingkungan belajar di rumah, karakteristik individu, serta kondisi pembelajaran di sekolah, tidak menjadi fokus penelitian sehingga belum dapat dikendalikan secara menyeluruh.
3. Penelitian ini hanya melibatkan siswa kelas VI SD Negeri Tritih Kulon 11 dengan jumlah sampel yang terbatas. Oleh karena itu, hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, waktu pelaksanaan layanan yang lebih panjang, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi motivasi belajar agar diperoleh gambaran efektivitas teknik *self-management* yang lebih komprehensif.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Tritih Kulon 11, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tingkat motivasi belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh rendahnya ketekunan dalam mengerjakan tugas, kurangnya keuletan dalam menghadapi kesulitan belajar, rendahnya minat belajar, kurang mandiri dalam menyelesaikan tugas, serta rendahnya keberanian siswa dalam mempertahankan pendapat.
2. Tingkat motivasi belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* mengalami peningkatan. Melalui proses konseling kelompok, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku belajar, seperti lebih bertanggung jawab terhadap tugas, lebih berani menyampaikan pendapat, lebih mampu mengatur kegiatan belajar, serta memiliki kesadaran untuk memperbaiki kebiasaan belajar melalui tahapan *pemantauan diri*, *evaluasi diri*, dan *penguatan diri*.
3. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Tritih Kulon

11. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest sehingga hipotesis penelitian diterima. Meskipun demikian, berdasarkan hasil analisis N-Gain, peningkatan motivasi belajar masih berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan yang diberikan telah memberikan pengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa, namun besarnya peningkatan belum optimal karena pelaksanaan layanan hanya dilakukan dalam empat kali pertemuan dan motivasi belajar juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar perlakuan penelitian.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan teknik *self-management* secara berkelanjutan dalam kegiatan belajar sehari-hari, seperti menyusun jadwal belajar, memantau perkembangan diri, mengevaluasi hasil belajar, serta memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika berhasil mencapai target belajar sehingga motivasi belajar dapat terus meningkat.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling kelompok, sebagai salah satu

upaya membantu siswa meningkatkan motivasi belajar. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan wali kelas maupun orang tua dalam memberikan pendampingan secara berkelanjutan kepada siswa yang memiliki motivasi belajar rendah.

3. Bagi Wali Kelas atau Guru

Wali kelas maupun guru diharapkan dapat menerapkan prinsip-prinsip *self-management* dalam proses pembelajaran, seperti membimbing siswa menetapkan target belajar, melakukan refleksi terhadap hasil belajar, serta memberikan penguatan positif agar motivasi belajar siswa dapat berkembang secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam jangka waktu yang lebih panjang dan jumlah pertemuan yang lebih banyak agar perubahan motivasi belajar siswa dapat berkembang secara lebih optimal. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Peneliti juga disarankan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi motivasi belajar, seperti dukungan orang tua, lingkungan belajar di rumah, kondisi pembelajaran di sekolah, serta karakteristik individu siswa. Dengan demikian, efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*

terhadap peningkatan motivasi belajar dapat dikaji secara lebih komprehensif dan menghasilkan temuan yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, Hermina, D., & Norlaila. (2025). Jenis Data Penelitian Kuantitatif (Korelasional, Komparatif, dan Eksperimen). *AL-MANBA, Jurnal Ilmiah Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 10(1).
- Amin, Z. N. (2017). *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan)*.
- Daud, F. (2012). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 19(2).
- Emda, A. (2017). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 93–196.
- Fauziah, A., Rosnaningsih, A., & Azhar, S. (2017). Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Minat Belajar Siswa Kelas IV SDN Poris Gaga 05 Kota Tangerang. *JURNAL JPSPD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 4(1), 2614–0136. <https://doi.org/10.26555/jpsd>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 26*.
- Hamid, M., Sufi, I., Konadi, W., Akmal, Y., & Iddris, J. (2019). *Analisis Jalur dan Aplikasi SPSS Versi 25* (1st ed.).
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). *BIMBINGAN KELOMPOK Teori dan Praktik* (S. R. Wahyuningrum, Ed.).
- Herwati, Arifin, Moh. M., Rahayu, T., Waritsman, A., Solang, D. J., Zulaichoh, S., Aniyati, K., Haryanto, T., Putri, S. S., & Kristanto, B. (2023). *Motivasi dalam Pendidikan* (I. A. Putri, Ed.).
- Imamah, F. N. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Plus Al-Mujahidi Gumukmas Tahun Pelajaran 2023/2024. *JEC: Jurnal Pendidikan Konseling*, 04(02). <https://ejournal.uas.ac.id/index.php/JEC>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*.
- Nuraini, R. S. R., Anwar, K., & Aminah. (2020). Meningkatkan Motivasi Belajar dengan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* di SMP Negeri 4 Murung Pudak. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(1). <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>

- Pratama, B. P., Kusbandiami, & Lathifah, M. (2020). Konseling Kelompok Strategi *Self Management* Efektif Mengembangkan Pengelolaan Diri dalam Belajar Siswa. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 278(2), 278–284. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42444>
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)*, (2). <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2>
- Putra, R. D., Murtadho, M. A., Isnaini, M., & Afgani, M. W. (2025). Design Penelitian Kuantitatif: Pengertian dan Macam-macam Jenisnya. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety>
- Rismayanti, R., Rayhan, A. M., Adzim, Q. K., & Fatihah, A. L. (2023). Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi (JPST)*, 02(2), 251–261. <http://jurnal.minartis.com/index.php/jpst/>
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/suluh>
- Sahara, U., & Isro'i, N. F. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2), 33–36. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i2.1964>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.; 2nd ed.). ALFABETA, cv. www.cvalfabeta.com
- Sujarweni, W. (2015). *SPSS untuk Penelitian* (Florent, Ed.).
- Sukarelawa, M. I., Kus Indratno, T., & Suci, M. (2024). *N-Gain vs Stacking*. Suryacahya.
- Tanjung, A. J., & Rusman, A. A. (2024). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 52–58. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.82632>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi

Tujuan: Mengamati perilaku siswa terkait motivasi belajar sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok.

No	Aspek	Indikator	Skor (1-4)
1	Perhatian	Fokus pada penjelasan guru	
2	Keaktifan	Bertanya/menjawab	
3	Ketekunan	Menyelesaikan tugas	
4	Disiplin	Datang tepat waktu	
5	Minat	Antusias belajar	
6	Tanggung jawab	Mengumpulkan tugas	
7	Kemandirian	Belajar mandiri	
8	Partisipasi	Aktif dalam kelompok	
9	<i>Self-management</i>	Mengatur waktu belajar	
10	Evaluasi diri	Memperbaiki kesalahan	

Skala:

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

Lampiran 2 Pedoman Wawancara

1. Untuk Wali Kelas
 - b. Bagaimana motivasi belajar siswa di kelas?
 - c. Apakah ada siswa yang kurang semangat belajar?
 - d. Bagaimana kehadiran siswa?
 - e. Bagaimana keaktifan siswa saat pembelajaran?
 - f. Apa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar?
 - g. Apakah ada perubahan setelah konseling?
2. Untuk Siswa
 - a. Apakah kamu senang belajar? Mengapa?
 - b. Apa yang membuat kamu semangat belajar?
 - c. Kapan biasanya kamu belajar di rumah?
 - d. Apa kesulitan yang kamu alami saat belajar?
 - e. Apakah kamu membuat jadwal belajar?
 - f. Apa perubahan setelah konseling?

Lampiran 3 Surat Permohonan Validator Instrumen

b. Validator Yusuf Hasan Baharudin, S. Pd. I., M. Pd.


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/600/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

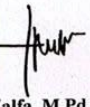
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa"** oleh mahasiswa kami:

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

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 13 Mei 2026
Dekan FKIP

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



UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No. 17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, <http://www.unugha.ac.id>, E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

c. Validator Heny Kristiana Rahmawati, M. Pd. I



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/600/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Selubung dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa"** oleh mahasiswa kami:

Nama : Annisa Kamal
NIM : 22C110010
Program Studi : Bimbingan Konseling

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Cilacap, 13 Mei 2026
Kepada Yth.Validator Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.

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



Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Coba Instrumen



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/667/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : -
Hal : Permohonan Uji Coba Instrumen

Kepada Yth.
Kepala SD Negeri Kebonmanis 01
di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami :

Nama : Annisa Kamal
NIM : 22CI10010
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan Uji Coba Instrumen Angket terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "**Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa**".

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **hari Senin, 25 Mei 2026 s.d Selesai**.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



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

Lampiran 5 Uji Instrumen



Lampiran 6 Surat Permohonan Validator RPL



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/848/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Dr. Lumaar Ridlo, S.Psi., M.Pd.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa" oleh mahasiswa kami:

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

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi RPL yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Nb : Hal-hal yang menjadi kebutuhan validator menjadi tanggungjawab mahasiswa.



Cilacap, 16 Juli 2026
Kepada Yth. Bapak Lumaar Ridlo, S.Psi., M.Pd.,
Dekan FKIP,

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



Lampiran 7 RPL

a. RPL pertama

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2026/2027

- A. Identitas anggota kelompok : 1. M. Yusuf Fadila
2. Natanael
3. Arjun Munzi Prasetyo
4. Hilal An Nabil
5. Iqbal Barokah
6. Okti Nur Latifah
7. Syifa Rizky Rahmah D.
- B. Hari/tanggal : 16 Juli 2026
- C. Pertemuan ke : 1
- D. Waktu : 35 menit
- E. Tempat : SDN Tritih Kulon 11
- F. Topik permasalahan : Mengenali Motivasi Belajar (*Self-Monitoring*)
- G. Media yang diperlukan : LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Peneliti



(Annisa Kamal)
NIM. 22CI10010

b. RPL kedua

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK**

SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2026/2027

A. Identitas anggota kelompok : 1. M. Yusuf Fadila
2. Natanael
3. Arjun Munzi Prasetyo
4. Hilal An Nabil
5. Iqbal Barokah
6. Okti Nur Latifah
7. Syifa Rizky Rahmah D.

B. Hari/tanggal : 17 Juli 2026

C. Pertemuan ke : 2

D. Waktu : 35 menit

E. Tempat : SDN Tritih Kulon 11

F. Topik permasalahan : Evaluasi Kebiasaan Belajar (*Self-Evaluation*)

G. Media yang diperlukan : LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Peneliti



(Annisa Kamal)
NIM. 22CI10010

c. RPL ketiga

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK**

SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2026/2027

A. Identitas anggota kelompok : 1. M. Yusuf Fadila
2. Natanael
3. Arjun Munzi Prasetyo
4. Hilal An Nabil
5. Iqbal Barokah
6. Okti Nur Latifah
7. Syifa Rizky Rahmah D.

B. Hari/tanggal : 22 Juli 2026

C. Pertemuan ke : 3

D. Waktu : 35 menit

E. Tempat : SDN Tritih Kulon 11

F. Topik permasalahan : Membangun Motivasi (*Self-Evaluation*)

G. Media yang diperlukan : LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Peneliti



(Annisa Kamal)
NIM. 22CI10010

d. RPL keempat

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK**

SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2026/2027

A. Identitas anggota kelompok : 1. M. Yusuf Fadila
2. Natanael
3. Arjun Munzi Prasetyo
4. Hilal An Nabil
5. Iqbal Barokah
6. Okti Nur Latifah
7. Syifa Rizky Rahmah D.

B. Hari/tanggal : 24 Juli 2026

C. Pertemuan ke : 4

D. Waktu : 35 menit

E. Tempat : SDN Tritih Kulon 11

F. Topik permasalahan : Evaluasi Akhir dan Terminasi

G. Media yang diperlukan : LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Peneliti



(Annisa Kamal)
NIM. 22CI10010

Lampiran 8 Angket

a. Angket Motivasi Belajar

ANGKET MOTIVASI BELAJAR SISWA

Nama : _____

Kelas : _____

Sekolah : _____

Petunjuk:

Beri tanda (✓) pada jawaban yang sesuai.

Sangat Setuju = SS

Setuju = S

Ragu-Ragu = RG

Tidak Setuju = TS

Sangat Tidak Setuju = STS

No	Pernyataan	SS	S	RG	TS	STS
1	Saya mengerjakan tugas sampai selesai					
2	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun sulit					
3	Saya sering berhenti mengerjakan tugas sebelum selesai					
4	Saya malas mengerjakan tugas sekolah					
5	Saya mencoba lagi ketika jawaban saya salah					
6	Saya mudah menyerah saat belajar					

7	Saya senang belajar hal baru					
8	Saya suka bertanya jika ada materi pelajaran yang belum saya mengerti					
9	Saya tidak tertarik belajar hal baru					
10	Saya sering tidak memperhatikan guru saat pelajaran berlangsung					
11	Saya mampu mengerjakan tugas tanpa bergantung pada teman					
12	Saya belajar kembali materi pelajaran di rumah tanpa di suruh					
13	Saya sering meminta bantuan teman saat mengerjakan tugas					
14	Saya tidak percaya diri belajar sendiri					
15	Saya senang belajar dengan cara yang berbeda-beda					
16	Saya mudah bosan saat belajar					
17	Saya cepat malas belajar					
18	Saya aktif saat pembelajaran di kelas					
19	Teman saya membuat saya malas belajar					

20	Saya mengikuti jawaban teman meskipun teman belum tentu benar					
----	---	--	--	--	--	--

b. Angket *Self-Management*

ANGKET SELF MANAGEMENT

Nama : _____
 Kelas : _____
 Sekolah : _____

Petunjuk:

Beri tanda (✓) pada jawaban yang sesuai.

Sangat Setuju = SS

Setuju = S

Ragu-Ragu = RG

Tidak Setuju = TS

Sangat Tidak Setuju = STS



No	Pernyataan	SS	S	RG	TS	STS
1	Saya membuat jadwal belajar di rumah.					
2	Saya belajar tanpa membuat rencana terlebih dahulu.					
3	Saya bisa membagi waktu belajar dan bermain.					
4	Saya belajar tepat waktu.					
5	Saya sering menunda belajar.					
6	Saya lebih senang bermain daripada belajar.					
7	Saya fokus saat belajar.					

8	Saya tetap fokus belajar walaupun ada gangguan					
9	Saya mudah terganggu saat belajar					
10	Saya mengecek kembali apakah saya sudah memahami pelajaran					
11	Saya bertanya jika tidak mengerti					
12	Saya jarang memeriksa apakah saya sudah memahami pelajaran					
13	Saya jarang bertanya meskipun belum memahami pelajaran					
14	Saya memperbaiki kesalahan saya					
15	Saya jarang memperbaiki kesalahan saya					
16	Saya jarang memperbaiki pekerjaan yang salah					

Lampiran 9 Pelaksanaan Konseling Kelompok

a. Pertemuan pertama *Self-Monitoring*



LKPD

Pertemuan 1

Okta
Tema:
Self Monitoring

Mengenali Kebiasaan Belajar

- Kapan biasanya kamu belajar di rumah?
.....
- Berapa lama kamu belajar setiap hari?
.....
- Apa yang sering membuatmu malas belajar?
 - ☐ Bermain dengan teman
 - ☐ Menonton TV
 - ☒ Mengantuk
 - ☐ Lainnya
- Bagaimana perasaanmu ketika guru memberi tugas?
.....
- Apa kesulitan yang sering kamu alami saat belajar?
.....

Self Monitoring

Beri tanda "✓" centang pada pernyataan yang kamu lakukan.

 Belajar setiap hari	 Mengerjakan PR tepat waktu	 Belajar tanpa disuruh
 Bertanya jika tidak paham	 Mudah menyerah ketika pelajaran sulit	

Menurutmu, kebiasaan apa yang harus diperbaiki?

.....

b. Pertemuan kedua *Self-Evaluation*



Nama: Widi Kelas: 6

SELF EVALUATION

Perhatikan gambar, lalu kelompokkan ke dalam kolom yang ada.

Belajar setiap hari

Mengerjakan PR tepat waktu

Membaca sebelum pelajaran

Mengurangi bermain HP

Tidak mudah menyerah

SUDAH	BELUM
1. Mengurangi PR kelas	1. Mengurangi belajar
2. Tidak mudah menyerah	2. Belajar dengan teman
3. Belajar setiap hari	3. Belajar dengan HP
4. Mengurangi bermain HP	4. Belajar dengan teman
5. Mengurangi bermain HP	5. Belajar dengan teman

CS Dipindai dengan CamScanner

SELF EVALUATION

Jawab pertanyaan dibawah ini.

PERTANYAAN

1. Apa perubahan baik yang sudah kamu lakukan?
sudah bisa belajar setiap hari
2. Apa yang masih sulit kamu lakukan?
sakit belajar, masih bingung soal belajar
3. Mobil dapat berjalan menggunakan apa?

4. Apa saja warna warna mobil?

5. Apa kegunaan mobil untuk manusia?

Kesimpulan

Hal yang akan saya perbaiki adalah

sakit belajar, bingung soal belajar, masih bingung

CS Dipindai dengan CamScanner

c. Pertemuan ketiga *Self-Reinforcement*.



d. Pertemuan keempat Evaluasi Akhir dan Terminasi



LKPD PERTEMUAN 4

REFLEKSI DAN KOMITMEN

Identitas

Nama : Nadhi

Kelas/No Absen : 6A

Refleksi

Apa perubahan yang kamu rasakan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok?

Aktif Sangat Senang belajar

Apa manfaat kegiatan ini bagimu?

Membuat belajar menjadi Senang

Apa yang paling kamu sukai selama kegiatan?

belajar dengan Senang

Apa yang masih perlu kamu perbaiki?

Mengerjakan tugas tepat waktu

Komitmen Belajar

☒ Belajar lebih rajin.

☒ Mengerjakan tugas tepat waktu.

☒ Tidak mudah menyerah.

☐ Mengurangi bermain HP saat waktu belajar.

☒ Bertanya jika tidak mengerti.

Pesan untuk Diri Sendiri

Tuliskan semangatmu untuk masa depan.

“Tidak.... mudah menyerah”

Penilaian Kegiatan

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju
Saya lebih semangat belajar setelah mengikuti kegiatan.	☒	☐	☐
Saya memahami cara mengatur diri saat belajar.	☒	☐	☐
Saya akan menerapkan kebiasaan belajar yang baik.	☒	☐	☐

Diindai dengan CamScanner

Lampiran 10 Lembar Validasi Instrumen Penelitian

a. Bapak Yusuf Hasan Barudin, M. Pd.

1) Angket Motivasi Belajar

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN
(ANGKET MOTIVASI BELAJAR)

A. PETUNTUK

- Validator dimohon untuk memberikan penilaian (memvalidasi) berdasarkan beberapa item instrumen penelitian dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada kolom angka yang sesuai dengan skala sebagai berikut:
1 = Tidak relevan 4 = Relevan
2 = Kurang relevan 5 = Sangat relevan
3 = Cukup relevan
- Validator dimohon untuk memberikan komentar dan saran untuk perbaikan instrumen penelitian dengan menuliskan pada kolom yang tersedia atau langsung pada draft.

B. PENILAIAN

No	Aspek	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Item instrumen telah internal locus of control. sesuai dengan indikator motivasi belajar				✓	
2.	Bahasa yang digunakan telah sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia yang sesuai dengan EYD.				✓	
3.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh siswa SD				✓	
4.	Format instrumen menarik untuk dibaca.				✓	
5.	Petunjuk menjawab telah jelas dan mudah dipahami.				✓	✓
6.	Jumlah item instrumen telah sesuai.				✓	✓

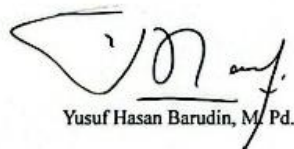
C. KESIMPULAN

- Dapat digunakan tanpa revisi
2. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- Dapat digunakan dengan banyak revisi
- Belum dapat digunakan

D. SARAN

Perbaiki sesuai arahan, semoga berhasil

Cilacap, 9 Mei 2026


Yusuf Hasan Barudin, M. Pd.

CS Dipindai dengan CamScanner

2) Angket *Self-Management*

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN (ANGKET *SELF MANAGEMENT*)

A. PETUNTUK

- Validator dimohon untuk memberikan penilaian (memvalidasi) berdasarkan beberapa item instrumen penelitian dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada kolom angka yang sesuai dengan skala sebagai berikut:
1 = Tidak relevan 4 = Relevan
2 = Kurang relevan 5 = Sangat relevan
3 = Cukup relevan
- Validator dimohon untuk memberikan komentar dan saran untuk perbaikan instrumen penelitian dengan menuliskan pada kolom yang tersedia atau langsung pada draft.

B. PENILAIAN

No	Aspek	Skala Penelitian				
		1	2	3	4	5
1.	Item instrumen telah internal locus of control. sesuai dengan indikator <i>self management</i> .			✓		
2.	Bahasa yang digunakan telah sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia yang sesuai dengan EYD.				✓	
3.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh siswa SD				✓	
4.	Format instrumen menarik untuk dibaca.				✓	
5.	Petunjuk menjawab telah jelas dan mudah dipahami.					✓
6.	Jumlah item instrumen telah sesuai.					✓

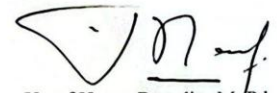
C. KESIMPULAN

- Dapat digunakan tanpa revisi
- ☒ Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- Dapat digunakan dengan banyak revisi
- Belum dapat digunakan

D. SARAN

cek kesesuan butir tau/urutan dengan indikator *self man*
perbaiki psun ctn

Cilacap, 9 Mei 2026


Yusuf Hasan Barudin, M/Pd.

b. Ibu Heny Kristiana Rahmawati, M. Pd. I

1) Angket Motivasi Belajar

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

(ANGKET MOTIVASI BELAJAR)

A. PETUNTUK

1. Validator dimohon untuk memberikan penilaian (memvalidasi) berdasarkan beberapa item instrumen penelitian dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada kolom angka yang sesuai dengan skala sebagai berikut:
1 = Tidak relevan 4 = Relevan
2 = Kurang relevan 5 = Sangat relevan
3 = Cukup relevan
2. Validator dimohon untuk memberikan komentar dan saran untuk perbaikan instrumen penelitian dengan menuliskan pada kolom yang tersedia atau langsung pada draft.

B. PENILAIAN

No	Aspek	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Item instrumen telah internal locus of control. sesuai dengan indikator motivasi belajar				✓	
2.	Bahasa yang digunakan telah sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia yang sesuai dengan EYD.				✓	
3.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh siswa SD			✓		
4.	Format instrumen menarik untuk dibaca.				✓	
5.	Petunjuk menjawab telah jelas dan mudah dipahami.				✓	
6.	Jumlah item instrumen telah sesuai.				✓	

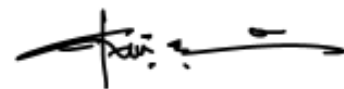
C. KESIMPULAN

1. Dapat digunakan tanpa revisi
2. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
3. Dapat digunakan dengan banyak revisi
4. Belum dapat digunakan

D. SARAN

Silahkan dikoreksi sesuai catatan.
sangat p.

Cilacap, 9 Mei 2026



Heny Kristiana Rahmawati, M. Pd. I

2) Angket *Self-Management*

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

(ANGKET *SELF MANAGEMENT*)

A. PETUNTUK

- Validator dimohon untuk memberikan penilaian (memvalidasi) berdasarkan beberapa item instrumen penelitian dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada kolom angka yang sesuai dengan skala sebagai berikut:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 = Tidak relevan | 4 = Relevan |
| 2 = Kurang relevan | 5 = Sangat relevan |
| 3 = Cukup relevan | |

- Validator dimohon untuk memberikan komentar dan saran untuk perbaikan instrumen penelitian dengan menuliskan pada kolom yang tersedia atau langsung pada draft.

B. PENILAIAN

No	Aspek	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Item instrumen telah internal locus of control. sesuai dengan indikator <i>self management</i> .			✓		
2.	Bahasa yang digunakan telah sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia yang sesuai dengan EYD.				✓	
3.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh siswa SD				✓	
4.	Format instrumen menarik untuk dibaca.				✓	
5.	Petunjuk menjawab telah jelas dan mudah dipahami.				✓	
6.	Jumlah item instrumen telah sesuai.				✓	

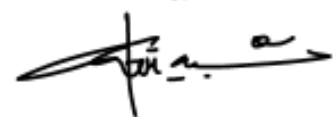
C. KESIMPULAN

- Dapat digunakan tanpa revisi
- Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- Dapat digunakan dengan banyak revisi
- Belum dapat digunakan

D. SARAN

perbaikan sesuai catatan. Seamat 1.

Cilacap, 9 Mei 2026



Heny Kristiana Rahmawati, M. Pd. I

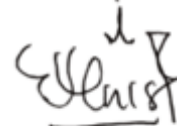
Lampiran 11 Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok

a. Pertemuan pertama *Self-Monitoring*

LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2026/2027

- A. Identitas Anggota Kelompok : 1. M. Yusuf Fadila
2. Natanael
3. Arjun Munzi Prasetyo
4. Hilal An Nabil
5. Iqbal Barokah
6. Okti Nur Latifah
7. Syifa Rizky Rahmah D.
- B. Hari/tanggal : 16 Juli 2026
- C. Pertemuan ke : 1
- D. Waktu : 35 menit
- E. Tempat : SDN Tritih Kulon 11
- F. Topik Permasalahan : Mengenali Motivasi Belajar
- G. Pendekatan dan Teknik : *Self-Monitoring* (tahap pertama dari proses teknik *Self-Management*) dengan menggunakan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)
- H. Hasil yang Dicapai : Konseli/siswa mampu mengenali motivasi belajar dalam diri masing-masing

Peneliti



(Annisa Kamal)

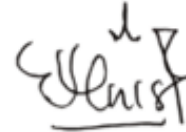
NIM. 22CI10010

b. Pertemuan kedua *Self-Evaluation*

LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2026/2027

- A. Identitas Anggota Kelompok : 1. M. Yusuf Fadila
2. Natanael
3. Arjun Munzi Prasetyo
4. Hilal An Nabil
5. Iqbal Barokah
6. Okti Nur Latifah
7. Syifa Rizky Rahmah D.
- B. Hari/tanggal : 17 Juli 2026
- C. Pertemuan ke : 2
- D. Waktu : 35 menit
- E. Tempat : SDN Tritih Kulon 11
- F. Topik Permasalahan : Evaluasi Kebiasaan Belajar
- G. Pendekatan dan Teknik : *Self-Evaluation* (tahap kedua dari proses teknik *Self-Management*) dengan menggunakan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)
- H. Hasil yang Dicapai : Konseli/siswa mampu mengevaluasi kebiasaan belajar masing-masing

Peneliti



(Annisa Kamal)

NIM. 22CI10010

c. Pertemuan ketiga *Self-Reinforcement*

LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2026/2027

- A. Identitas Anggota Kelompok : 1. M. Yusuf Fadila
2. Natanael
3. Arjun Munzi Prasetyo
4. Hilal An Nabil
5. Iqbal Barokah
6. Okti Nur Latifah
7. Syifa Rizky Rahmah D.
- B. Hari/tanggal : 22 Juli 2026
- C. Pertemuan ke : 3
- D. Waktu : 35 menit
- E. Tempat : SDN Tritih Kulon 11
- F. Topik Permasalahan : Membangun Motivasi Belajar
- G. Pendekatan dan Teknik : *Self-Reinforcement* (tahap terakhir dari proses teknik *Self-Management*) dengan menggunakan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)
- H. Hasil yang Dicapai : Konseli/siswa mampu membangun motivasi belajar dari dalam diri mereka masing-masing

Peneliti



(Annisa Kamal)

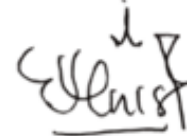
NIM 22CI10010

d. Pertemuan keempat Evaluasi Akhir dan Terminasi

LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2026/2027

- A. Identitas Anggota Kelompok : 1. M. Yusuf Fadila
2. Natanael
3. Arjun Munzi Prasetyo
4. Hilal An Nabil
5. Iqbal Barokah
6. Okti Nur Latifah
7. Syifa Rizky Rahmah D.
- B. Hari/tanggal : 24 Juli 2026
- C. Pertemuan ke : 4
- D. Waktu : 35 menit
- E. Tempat : SDN Tritih Kulon 11
- F. Topik Permasalahan : Evaluasi Akhir dan Terminasi
- G. Pendekatan dan Teknik : Terminasi dengan menggunakan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)
- H. Hasil yang Dicapai : Konseli/siswa mampu mengevaluasi diri masing-masing dari awal sesi konseling sampai dengan sesi konseling terakhir

Peneliti



(Annisa Kamal)

NIM. 22CII10010