



## Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMK Negeri

Ferrarisa Intan Hanifah<sup>1</sup>, Denok Setiawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Corresponding Author : ✉ [ferrarisa.22002@mhs.unesa.ac.id](mailto:ferrarisa.22002@mhs.unesa.ac.id)

### ABSTRACT

Motivasi belajar ialah suatu komponen yang berfungsi krusial dalam menunjang keberhasilan siswa selama menjalani tahapan pembelajaran. Tingkat motivasi yang dimiliki siswa dapat memengaruhi partisipasi, ketekunan, serta kesungguhan mereka dalam mencapai tujuan belajar. Penelitian ini bertujuan guna mengkaji dampak penerapan layanan konseling kelompok teknik *self management* atas pertumbuhan motivasi belajar siswa kelas XI di SMKN 13 Surabaya. Studi ini memakai kuantitatif lewat pendekatan *pre-experimental design* dengan jenis *One-Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian terdiri atas lima orang siswa yang dipilih lewat teknik *purposive sampling* berlandaskan syarat khusus yang selaras dengan tujuan penelitian. Penghimpunan data dilaksanakan dengan memakai angket motivasi belajar dengan 1 butir pernyataan yang teruji validitas dan reabilitas. Teknik analisis data memakai teknik analisis statistik parametrik *Paired Sample-Test* guna memahami perbedaan skor motivasi belajar sebelum dan juga setelah pemberian perlakuan. Hasil penelitian memperlihatkan terdapat pertumbuhan motivasi belajar siswa sesudah menjalani layanan konseling kelompok teknik *self management*. kondisi tersebut tercermin oleh meningkatnya nilai rata-rata skor motivasi belajar 46,80 pada saat *pretest* menjadi 67,40 pada saat *posttest*. Lebih lanjut, hasil analisis memanfaatkan uji *Paired Sample t-Test* memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,0001, yang berada di bawah taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Temuan tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Maka dari itu, bisa ditarik kesimpulan jika layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa.

### ARTICLE INFO

Article history:

Received

25 February 2026

Revised

31 March 2026

Accepted

04 April 2026

Key Word

How to cite

*Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Motivasi Belajar, Siswa SMK.*

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/jetl>



This work is licensed under a  
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hendrizar, 2020), ketika ia sedang berkunjung ke salah satu SD Negeri yang di Kota Padang dengan melihat realita yang ada, peneliti tersebut melihat rendahnya motivasi belajar siswa dalam proses pembelajaran. Realita ini menurut pengamatannya juga banyak

ditemui diberbagai sekolah baik itu di SMA ataupun di SMP di Sumatera Barat khususnya Kota Padang.

Permasalahan yang masih sering ditemui dalam penyelenggaraan pendidikan di Indonesia berkaitan dengan belum optimalnya kualitas proses pembelajaran. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti penerapan metode pembelajaran oleh guru yang kurang sesuai dengan kebutuhan siswa, implementasi kurikulum yang belum berjalan secara maksimal, sistem manajemen sekolah yang kurang efektif, serta rendahnya tingkat motivasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik. Faktor-faktor tersebut pada akhirnya dapat berdampak pada kurang optimalnya hasil belajar yang dicapai oleh siswa.

Fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki dorongan belajar yang kuat dalam mengikuti berbagai mata pelajaran, baik matematika, bahasa, ilmu pengetahuan alam, maupun mata pelajaran lainnya. Dalam kegiatan pembelajaran di kelas, tidak sedikit siswa yang memperlihatkan sikap kurang bersemangat dan mudah merasa jenuh. Selain itu, terdapat pula siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tingkat motivasi belajar siswa masih relatif rendah sehingga proses pembelajaran tidak dapat berlangsung secara optimal.

Rendahnya motivasi belajar tersebut juga tercermin dari perilaku siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Sebagian siswa masih memandangi aktivitas belajar sebagai kegiatan yang kurang menarik. Akibatnya, perhatian mereka lebih mudah teralihkan pada aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan proses pembelajaran. Hal ini dapat terlihat dari perilaku siswa yang berbicara dengan teman ketika guru menjelaskan materi, menggunakan telepon genggam untuk berkiriman pesan, maupun melakukan aktivitas lain seperti menggambar pada buku catatan. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar belum berkembang secara maksimal. Motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan siswa lebih mudah tertarik pada berbagai aktivitas yang bersifat negatif.

Menurut (Wlodkowski dan Jaynes (2004:22) dalam (Hendrizal, 2020)) menyatakan bahwa pada dasarnya anak-anak memiliki kecenderungan alami untuk tertarik pada kegiatan belajar, pengetahuan, maupun aktivitas seni sebagai bentuk motivasi yang bersifat positif. Akan tetapi, ketertarikan tersebut juga dapat berkembang ke arah perilaku yang kurang konstruktif, seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang, pergaulan bebas, dan berbagai bentuk perilaku menyimpang lainnya. Dengan demikian, motivasi yang dimiliki oleh remaja pada dasarnya tidak akan hilang, tetapi berkembang ke arah yang

berbeda, baik menuju perkembangan yang lebih positif maupun sebaliknya. Oleh karena itu, peran orang tua dan guru menjadi sangat penting dalam memberikan arahan serta bimbingan agar motivasi yang dimiliki siswa dapat berkembang ke arah yang lebih positif.

Motivasi belajar ialah suatu aspek yang krusial pada pembelajaran. Motivasi belajar bisa dipahami sebagai dorongan yang timbul pada diri atau luar individu yang berperan dalam mengarahkan perubahan perilaku berlandaskan indikator pencapaian hasil belajar (Sinuhaji et al., 2023). Pada Kondisi pendidikan, motivasi belajar jadi suatu komponen penting yang mendukung tercapainya tujuan pembelajaran. Tanpa adanya motivasi, murid akan menghadapi hambatan dalam mencapai target belajar yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, setiap individu perlu mempunyai dorongan internal yang memadai agar tahapan belajar dapat berlangsung secara optimal (Elvira, Neni Z, 2022).

Kehadiran motivasi belajar jadi faktor yang menentukan dalam keberlangsungan tahapan pengajaran, karena motivasi berfungsi sebagai pendorong yang menimbulkan dan mengarahkan aktivitas individu menuju suatu tujuan tertentu. Individu yang mempunyai motivasi yang kuat cenderung memperlihatkan semangat yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan yang dihadapi. Maka dari itu, motivasi bisa dipandang sebagai pemicu yang merubah potensi internal jadi aksi nyata yang terarah pada pencapaian maksud yang sudah ditentukan (Fitriawanti, 2023). Ketika motivasi belajar siswa menurun, siswa cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas secara optimal, terlambat mengumpulkan pekerjaan, mengalami hambatan dalam memahami materi pelajaran, bahkan memperlihatkan sikap enggan untuk menjalani kegiatan pembelajaran. Di sisi lain, jika siswa mempunyai motivasi belajar yang tinggi, mereka dapat mampu menjalani tahapan pembelajaran secara lebih optimal. Keadaan ini juga dapat mendorong terbentuknya sikap kompetitif dalam diri siswa untuk mencapai prestasi akademik di sekolah (Beno et al., 2022).

Munculnya motivasi belajar dipicu oleh dua faktor utama yang saling berkaitan, yakni faktor internal juga eksternal. Faktor intrinsik memuat penggerak yang bersumber dari pada diri, seperti keinginan untuk berhasil sementara kebutuhan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman belajar. Sementara itu, faktor ekstrinsik berkaitan dengan pengaruh dari luar individu, antara lain berupa pemberian penghargaan, terciptanya lingkungan belajar yang kondusif, serta kegiatan pembelajaran yang menarik dan menunjang partisipasi murid (Febriani et al., 2020). Mengingat besarnya pengaruh motivasi belajar terhadap keberhasilan belajar siswa, guru harus menerapkan berbagai cara

dengan optimal guna menumbuhkan juga mengembangkan motivasi belajar siswa (Yogi Fernando et al., 2024).

Salah satu keterampilan yang berperan krusial dalam upaya menumbuhkan motivasi belajar siswa adalah kompetensi dalam *self management*. Teknik *self management* dalam konseling kelompok bertujuan membantu individu menempatkan diri secara tepat dalam berbagai situasi yang berpotensi menghambat munculnya perilaku yang tidak diinginkan, sekaligus mencegah timbulnya permasalahan perilaku yang hendak dihilangkan (Desi Aprilianti, 2019). Teknik ini dipandang selaras karena memuat beberapa komponen dasar yang sistematis, yakni penerapan perilaku sasaran yang ingin diubah, pemantauan atau monitoring terhadap perilaku tersebut, pemilihan prosedur atau strategi intervensi yang akan diterapkan, pelaksanaan prosedur yang telah ditentukan, serta evaluasi terhadap efektivitas prosedur yang dipakai. Dengan tahapan tersebut, konseli didorong untuk berperan aktif dalam tahapan perubahan perilaku yang dialaminya. Maka dari itu, konseli diharapkan mempunyai kemampuan untuk mengendalikan perilaku serta membangun realitas kehidupannya secara lebih terarah sesuai dengan misi dan tujuan hidup yang dimiliki, baik dengan memanfaatkan satu strategi maupun kombinasi beberapa strategi yang selaras (M Khoiruddin, 2023).

Berlandaskan temuan awal yang didapatkan dari kondisi faktual di lapangan, peneliti mengidentifikasi adanya sejumlah 5 siswa kelas XI di SMKN 13 Surabaya yang memperlihatkan indikasi rendahnya motivasi belajar. Indikasi tersebut tercermin dari berbagai perilaku, antara lain kurangnya minat untuk belajar, sering merasa mengantuk selama tahapan pembelajaran berlangsung, kecenderungan menunda penyelesaian tugas, ketidakhadiran di sekolah tanpa alasan yang jelas, serta rendahnya partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil penyebaran AKPD yang telah dilaksanakan sebelumnya. Maka dari itu, penelitian ini dilaksanakan guna membantu siswa dalam mengembangkan motivasi belajar mereka.

Salah satu jenis intervensi yang bisa dimanfaatkan ialah lewat layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik *self management*. Lewat layanan tersebut, diharapkan peserta didik mampu mengenali potensi yang dimilikinya, memahami berbagai hambatan yang memengaruhi tahapan belajarnya, serta mengembangkan kemampuan dalam manajemen waktu dan menyelesaikan tugas secara lebih efektif dan terarah. Penelitian ini diinginkan bisa memberi kontribusi bagi pengembangan pelayanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah, sekaligus menjadi suatu

alternatif intervensi yang selaras dan aplikatif dalam upaya mengatasi permasalahan motivasi belajar pada siswa.

## METODE PENELITIAN

Memakai penelitian *pre experimental*, dengan *One-Group pretest-posttest design*. Pengukuran awal (*pretest*) dilaksanakan guna memahami kondisi awal subjek penelitian, sedangkan pengukuran akhir (*posttest*) dilaksanakan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2023). Sebelum perlakuan diberikan, subjek terlebih dahulu menjalani *pretest* untuk mengetahui kondisi awal motivasi belajar. berikutnya, sesudah pelaksanaan intervensi berupa konseling kelompok teknik *self management*, subjek diberikan *posttest* guna mengidentifikasi perubahan yang terjadi. lewat prosedur tersebut, peneliti dapat membandingkan tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah menjalani layanan konseling kelompok, sehingga dapat diketahui adanya perbedaan yang muncul sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan.

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI di SMKN 13 Surabaya pada tahun ajaran 2026/2027. Pemilihan subjek dilaksanakan dengan memanfaatkan teknik *purposive sampling*, yakni metode penentuan sampel yang dilandaskan alasan atau syarat yang dipandang selaras serta mampu mendukung pencapaian tujuan penelitian (Ningrum & Setiawati, 2025). Pengumpulan data memakai angket. Angket berfungsi sebagai instrumen utama guna menilai level motivasi belajar murid.

Instrumen penelitian yang dipakai ialah angket tertutup yang disusun dengan memanfaatkan skala Likert lima, yakni sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju. Pemilihan skala Likert dilandaskan pada kemampuannya dalam mengukur persepsi, sikap, serta pendapat responden secara kuantitatif lewat pilihan respons yang terstruktur dan mudah dianalisis secara statistik (Kurniasari & Setiawati, 2026). Instrumen disusun berlandaskan atas enam unsur, yakni dorongan guna berhasil, kebutuhan juga motivasi pada aktivitas pembelajaran, orientasi atas masa memndatang, adanya apresiasi atas tahapan belajar, tersedianya aktivitas pengajaran yang menarik perhatian, juga kondisi belajar yang bisa menunjang pembelajaran dengan optimal. Dari 25 butir item pernyataan yang dibuat, sejumlah 19 item disebutkan valid sesudah melewati uji validitas juga reabilitas. berikutnya, data yang telah terhimpun ditelaah dengan memanfaatkan uji statistik parametrik, yakni uji *Paired Sample t-Test*. Penentuan teknik analisis itu dilandaskan pada hasil uji normalitas yang memperlihatkan jika data penelitian berdistribusi normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Untuk mengidentifikasi tingkat motivasi belajar siswa, penelitian melakukan pengelompokkan skor dengan memakai dasar nilai mean juga standar deviasi yang didapatkan dari hasil penyebaran kuesioner penelitian. tahapan pengkatgorian ini bertujuan guna menyajikan deskripsi secara lebih rinci terkait level motivasi belajar lewat pengelompokkan pada tiga klasifikasi, yakni tinggi, sedang, juga rendah. Penetapan klasifikasi tersebut dilaksanakan berlandaskan syarat tertentu yang disusun dari perhitungan statistik deskriptif. Adapun dasar atau pedoman dalam menentukan klasifikasi tingkat motivasi belajar tersebut ditampillkan pada tabel klasifikasi motivasi belajar, yakni :

**Tabel 1.**

**Klasifikasi Motivasi Belajar**

Klasifikasi	Rentang Nilai	Syarat Perhitungan
Tinggi	$\geq 70$	Mean + SD = $57 + 13 = 70$
Sedang	44-69	Mean - SD sampai Mean + SD = $57 - 13$ sampai $57 + 13$ = <b>44 sampai 70</b>
Rendah	$\leq 43$	Mean - SD = $57 - 13 = 44$ (Nilai di bawah 44 termasuk rendah)

Berlandaskan hasil analisis data, didapatkan nilai *mean* senilai 57 dengan standar deviasi senilai 13. Kedua nilai tersebut dipakai sebagai dasar dalam menentukan klasifikasi tingkat motivasi siswa. Pengklasifikasian in dilaksanakan dengan memakai pendekatan distribusi skor yang mengacu pada nilai *mean* dan standar deviasi, sehingga tingkat motivasi belajar siswa dapat diklasifikasikan ke dalam tiga klasifikasi yakni, tinggi, sedang, dan rendah. klasifikasi motivasi belajar tinggi ditetapkan pada skor  $\geq 70$ , yang didapatkan dari hasil perhitungan *mean* ditambah dengan standar deviasi ( $57 + 13 = 70$ ). Murid yang ada dalam klasifikasi ini memperlihatkan tingkat dorongan belajar yang tinggi, yang ditandai dengan adanya dorongan internal yang kuat dalam menjalani tahapan pembelajaran, partisipasi aktif saat aktivitas belajar berjalan, juga keseriusan dalam menunaikan tugas yang diberikan. klasifikasi motivasi belajar sedang berada pad rentang skor 44-69. Rentang tersebut didapatkan dari hasil perhitungan *mean* dikurangi standar deviasi sampai *mean* ditambah standar deviasi ( $57-13$  sampai  $57+13 = 44$ ), 44 sampai dengan 70. Namun, untuk menghindari tumpang tindah dengan klasifikasi tinggi, maka batas atas

klasifikasi sedang ditetapkan hingga skor 69. Siswa yang termasuk dalam klasifikasi ini memperlihatkan tingkat motivasi belajar yang cukup memadai. Meskipun demikian, konsistensi dalam mempertahankan motivasi belajar masih belum sepenuhnya stabil sehingga dalam kondisi tertentu siswa masih memerlukan dukungan dari lingkungan belajar. Sementara itu, klasifikasi motivasi belajar rendah ditetapkan pada skor  $\leq 43$ . Batas ini didapatkan dari hasil perhitungan *mean* dikurangi standar deviasi ( $57-13 = 44$ ), sehingga skor dibawah 44 diklasifikasikan ke dalam klasifikasi rendah. Siswa pada klasifikasi ini umumnya memperlihatkan minat dan keterlinitam belajar yang relatif rendah, yang dapat terlihat dari kurangnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran maupun terbatasnya upaya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Lewat tahapan pengklasifikasian tersebut, peneliti memperoleh gambaran mengenai tingkatan motivasi siswa dengan lebih tersusun. Hasil klasifikasi ini kemudian dipakai sebagai dasar dalam menganalisis perubahan tingkat motivasi belajar siswa sesudah diberi tindakan dalam wujud pelayanan yang ditetapkan dalam penelitian.

**Tabel 2.**  
**Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest* Subjek Penelitian**

<b>Nama Inisial</b>	<b>Hasil <i>Pre - Test</i></b>	<b>klasifikasi</b>	<b>Hasil <i>Post- Test</i></b>	<b>klasifikasi</b>	<b>Selisih Skor</b>
MF	47	Sedang	65	Sedang	+18
ADS	41	Rendah	57	Sedang	+16
IMA	42	Rendah	71	Tinggi	+29
SAV	51	Sedang	69	Sedang	+18
DPDA	53	Sedang	75	Tinggi	+22

Berlandaskan data yang ditampilkan pada Tabel 2 mengenai komparasi penelitian memperlihatkan adanya pertumbuhan skor sesudah menjalani layanan konseling kelompok teknik *self management*. Pertumbuhan itu dilihat dari selisih nilai dari komparasi hasil tes awal juga tes akhir. yang bernilai positif pada masing-masing subjek penelitian. Temuan ini memperlihatkan jika sesudah memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *self management*, tingkat motivasi belajar siswa mengalami transformasi ke arah yang lebih baik. Bisa dikatakan, intervensi yang diberikan lewat layanan konseling tersebut memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan motivasi belajar pada subjek penelitian.

Guna mengetahui apakah ada perbedaan antara nilai awal tes dan akhir tersebut bersifat sangat nyata secara statistik, penelaahan data berikutnya dilaksanakan memakai uji statistik *Paired Sample t-Test*. Hasil pengujian ditampilkan pada tabel dibawah ini :

**Tabel 3.**  
**Hasil Uji Paired Sample T-Test**

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error r Mean
Pair 1	<i>Pre-Test</i>	46,80	5	5,31	2,37
	<i>Post-Test</i>	67,40	5	6,84	3,05

  

		Paired Samples Test		
		t	df	Sig. (2- tailed)
Pair 1	<i>Pre-Test- Post-Test</i>	-8,898	4	0,001

Berlandaskan temuan penelaahan data yang dilaksanakan lewat uji *Paired Sample t-Test*, didapatkan informasi mengenai adanya perbedaan skor motivasi belajar siswa sebelum dan setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Pengujian ini bertujuan guna mengetahui apakah ada perbedaan nyata antara skor *pretest* juga *posttest* pada subjek penelitian. Hasil analisis yang ditampilkan pada tabel *Paired Sample Statistics* memperlihatkan jika nilai *mean* motivasi belajar siswa pada saat *pretest* senilai 46,80 dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 5 siswa dan standar deviasi senilai 5,31. Nilai tersebut menggambarkan bahwa tingkat motivasi belajar siswa sebelum diberi layanan konseling kelompok masih ada pada klasifikasi yang relatif rendah. Setelah diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *self management*, hasil *posttest* memperlihatkan adanya pertumbuhan nilai *mean* menjadi 67,40 dengan standar deviasi senilai 6,84. Perbandingan antara nilai rata-rata pada tahap *pretest* dan *posttest* tersebut mengindikasikan jika terjadi pertumbuhan skor motivasi belajar siswa sesudah menjalani layanan konseling kelompok.

Secara kuantitatif, pertumbuhan rata-rata skor motivasi belajar siswa mencapai 20,60 poin. Pertumbuhan ini memperlihatkan adanya perubahan yang cukup berarti pada motivasi belajar siswa sesudah menjalani rangkaian kegiatan konseling kelompok. Perubahan tersebut dapat

dipahami karena dalam tahapan konseling kelompok dengan teknik *self management*, murid diajak guna lebih menyadari perilaku belajarnya, memantau perkembangan diri, serta belajar mengatur dan mengendalikan perilaku yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Lewat tahapan tersebut, siswa memperoleh peluang untuk merefleksikan kebiasaan belajar yang selama ini dilaksanakan serta mengembangkan pendekatan optimal dalam menumbuhkan motivasi belajar. Berikutnya, berlandaskan hasil analisis pada tabel *Paired Sample Test*, didapatkan nilai *t hitung* senilai - 8,898 dengan (*df*) senilai 4. Nilai signifikansi yang dihasilkan (*Sig. (2-tailed)*) adalah senilai 0,001. Jika dibandingkan dengan taraf signifikansi yang dipakai pada studi ini, yakni 0,05, maka nilai signifikansi tersebut lebih kecil ( $0,001 < 0,05$ ). Temuan itu memperlihatkan jika terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* motivasi belajar siswa. Selain itu, jika nilai *t hitung* dibandingkan dengan nilai *t tabel* pada taraf signifikansi 0,05, dengan (*df*) = 4, didapatkan nilai *t tabel* senilai 2,776. Karena nilai *t hitung* (8,898) melebihi nilai *t tabel* (2,776), maka  $H_0$  dinyatakan ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dari itu, bisa ditarik kesimpulan penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berdampak atas pertumbuhan motivasi belajar siswa.

### **Pembahasan**

Temuan ini memperlihatkan bahwa teknik *self management* dalam layanan konseling mampu membantu siswa dalam mengembangkan kecakapan manajemen diri, khususnya dalam mengatur perilaku belajar. Lewat kegiatan seperti *self management*, pengendalian stimulus (*stimulus control*), serta pemberian penguatan terhadap perilaku positif siswa, menjadi lebih mampu mengarahkan dirinya pada kegiatan belajar yang lebih teratur dan terencana. Kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada meningkatnya motivasi belajar siswa sesudah menjalani layanan konseling kelompok. Temuan studi ini juga selaras dengan beberapa studi terdahulu yang juga menerapkan layanan yang sama dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa. Studi sebelumnya memperlihatkan jika layanan konseling kelompok teknik *self management* berpengaruh signifikan terhadap pertumbuhan motivasi belajar siswa. Kondisi tersebut ditunjukkan lewat nilai signifikansi senilai 0,000 melebihi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Selain itu, nilai *mean difference* yang didapatkan senilai 4,266. Nilai tersebut memperlihatkan adanya selisih rata-rata antara hasil *posttest* kelompok eksperimen juga kelompok kontrol, yakni 41,87 pada kelompok eksperimen dan 37,65 pada kelompok kontrol, sehingga menghasilkan selisih senilai 4,266. Berikutnya, hasil uji statistik memperlihatkan jika nilai *t hitung* senilai 5,637 melebihi nilai *t tabel* senilai

2,000 ( $5,637 < 2,000$ ). berlandaskan hasil tersebut,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dari itu, bisa ditarik kesimpulan penerapan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam membantu siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Plus Al-Mujahidi Gumukmas menumbuhkan motivasi belajar, khususnya pada aspek motivasi ekstrinsik (Imamah, 2025).

Pertumbuhan motivasi belajar yang tercermin oleh siswa mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki peran yang signifikan dalam membantu siswa mengembangkan dorongan belajar secara lebih optimal. Lewat tahapan konseling kelompok, siswa mendapat peluang guna berbagi pengalaman belajar, mengemukakan berbagai kendala yang dihadapi, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Konseling kelompok ialah suatu pelayanan bimbingan juga konseling yang bisa mendukung siswa menumbuhkan motivasi belajar dengan optimal. Lewat kegiatan konseling kelompok, siswa didorong guna menumbuhkan kesadaran diri serta mengembangkan dorongan internal dalam membangun niat dan ambisi guna mencapai tujuan belajar yang diharapkan. Layanan ini memberikan peluang kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, pandangan, serta dukungan dalam suasana kelompok yang kondusif. Pelaksanaan konseling kelompok juga menyediakan sarana bagi murid guna menumbuhkan keterampilan sosial. yang dapat berperan sebagai pendorong munculnya motivasi belajar. Dalam tahapannya, guru BK berperan dalam menciptakan suasana dan lingkungan yang mendukung partisipasi aktif anggota kelompok. Selain itu, dukungan konselor lewat penyediaan fasilitas, keterampilan profesional, serta pengelolaan dinamika kelompok yang baik akan membantu siswa mengembangkan potensi dirinya. Maka dari itu, konseling kelompok diharapkan mampu memfasilitasi siswa dalam menumbuhkan dan menumbuhkan motivasi belajar secara optimal. (Ratih et al., 2024)

Dinamika kelompok yang terbangun selama tahapan konseling berlangsung memungkinkan siswa memperoleh sudut pandang baru terhadap permasalahan yang dihadapi, sekaligus menumbuhkan kesadaran mengenai pentingnya motivasi dalam menunjang keberhasilan belajar. Interaksi yang terjadi dalam kelompok juga berperan dalam menciptakan suasana saling mendukung antaranggota. Kondisi tersebut memberi peluang kepada murid guna saling memberi respon serta belajar dari pengalaman satu sama lain. Maka dari itu, tahapan konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai media saran untuk mengungkapkan permasalahan belajar, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran sosial yang bisa memperkuat

motivasi siswa dalam mencapai tujuan belajarnya. Adapun penelitian yang juga dilaksanakan oleh (Anis Rahmawati, 2023) tentang manfaat konseling kelompok pada kemampuan manajemen waktu belajar pada siswa menyebutkan bahwa memberi tindakan dalam bentuk konseling kelompok teknik *self management* pada sembilan murid berhasil. Pengamatan yang dilaksanakan dari tes awal, tindakan, hingga tes akhi memperlihatkan subjek mengalami perubahan positif. Analisis *pre-test* dan *posttest* dari kesembilan subjek memperlihatkan adanya pertumbuhan signifikan.

Di sisi lain, penerapan teknik *self management* memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam manajemen perilaku belajarnya secara lebih terarah. *Self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *cognitive behavior* berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para konseli mengontrol dan mengubah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan pengharagaan diri (*self reward*). Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang baik. (Ardani & Kurniati, 2022). Lewat kegiatan *self monitoring*, siswa dilatih untuk mengenali dan mencatat perilaku belajar yang mereka lakukan. Tahapan ini membantu siswa memahami kebiasaan belajar yang selama ini dijalankan serta menyadari faktor-faktor yang memengaruhi tingkat motivasi belajar mereka. Berikutnya, lewat penerapan pengendalian stimulus (*stimulus control*), siswa diarahkan untuk mengatur lingkungan belajar agar lebih mendukung tahapan pembelajaran. Lingkungan belajar yang kondusif dapat membantu siswa mengurangi berbagai distraksi yang berpotensi menghambat kegiatan belajar. *Self reinforcement* ini memiliki manfaat diantaranya untuk menumbuhkan dan memelihara perilaku yang telah dihadirkan oleh siswa, lewat teknik ini dapat menumbuhkan hubungan yang baik antara pemberi dan penerima penguatan, karena penguatan dalam Kondisi ini diwujudkan dalam bentuk penguatan positif yang berarti penguatan ini diartikan sebagai sesuatu yang menyenangkan untuk mendapatkannya (Putri, 2019). Selain itu, pemberian *self reinforcement* juga menjadi bagian penting dalam teknik *self management*. Lewat strategi ini, siswa belajar memberikan penghargaan terhadap dirinya sendiri ketika berhasil mencapai target belajar yang telah ditetapkan. Penguatan diri tersebut dapat menumbuhkan rasa percaya diri sekaligus memperkuat perilaku belajar yang positif. Dengan adanya tahapan pengamatan diri, pengendalian

stimulus, serta penguatan diri, siswa secara bertahap mampu mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih terarah dan bertanggung jawab. berlandaskan temuan penelitian, bisa ditarik kesimpulan penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* memberikan kontribusi positif terhadap pertumbuhan motivasi belajar siswa. Kondisi ini tercermin oleh adanya pertumbuhan skor motivasi belajar pada hasil *posttest*. Selain itu, hasil analisis statistik juga memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor motivasi belajar sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam membantu menumbuhkan motivasi belajar siswa. Hasil ini juga didukung oleh penelitian (Anisah & Navion, 2022) memperlihatkan bahwa hasil dari uji hipotesis *paired sample t test* memperlihatkan Sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  yang diaman treatment efektif untuk menumbuhkan motivasi belajar anak binaan SMP di LPKA Kelas 1 Blitar. Adapun uji *n gain score* memperlihatkan pertumbuhan motivasi belajar pada klasifikasi sedang dengan nilai 0,45. Dengan adanya peningkatan motivasi belajar maka konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk menumbuhkan motivasi belajar pada anak binaan SMP di LPKA Kelas 1 Blitar.

## KESIMPULAN

Berlandaskan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilaksanakan mengenai penerapan konseling kelompok teknik *self management* dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa, bisa ditarik kesimpulan layanan tersebut memberikan dampak yang positif terhadap pertumbuhan motivasi belajar. Temuan ini tercermin dari hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* yang memperlihatkan adanya pertumbuhan tingkat motivasi belajar pada seluruh subjek penelitian sesudah menjalani layanan konseling kelompok. Secara kuantitatif, rata-rata skor motivasi belajar siswa pada tahap *pretest* tercatat senilai 46,80. sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management*, rata-rata skor tersebut mengalami pertumbuhan menjadi 67,40 pada tahap *posttest*. Kenaikan nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa sesudah menjalani layanan konseling kelompok, siswa memperlihatkan perkembangan dalam aspek dorongan internal untuk belajar, partisipasi dalam tahapan pembelajaran, serta upaya yang dilaksanakan untuk memperoleh hasil belajar yang lebih optimal. berikutnya, hasil analisis statistik memanfaatkan uji *Paired Sample t-Test* memperlihatkan nilai signifikansi senilai 0,0001, yang berada di bawah taraf signifikansi yang

ditetapkan, yakni 0,05. Temuan tersebut memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Maka dari itu, berlandaskan hasil analisis tersebut, hipotesis penelitian dapat diterima. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *self management* terbukti efektif dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, D., Tubarad, R., & Intanlampung, U. I. (2022). Dengan teknik self management dalam.
- Anisah, U. W., & Navion, F. P. (2022). Efektivitas konseling kelompok teknik self management untuk menumbuhkan motivasi belajar (pada anak binaan SMP di LPKA Kelas I Blitar). *19*(12).
- Ardani, A. Y., & Kurniati, A. (2022). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management terhadap pertumbuhan identitas diri siswa. 260– 267.
- Beno, J., Silen, A., & Yanti, M. (2022). Pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self management dalam menumbuhkan motivasi belajar pada murid kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung. *G. Braz Dent J.*, *33*(1), 1-12.
- Elvira, N. Z., D. (2022). Studi literatur: Motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Literasi Pendidikan*, *1*(2), 350–359. <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.767>
- Febriani, S., Sinring, A., & Konseling, B. (2020). Pengembangan buku jujur dalam bibliokonseling. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*, *X*(1), 1–7. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817>
- Fitriawanti. (2023). Penggunaan pendekatan budaya lokal untuk menumbuhkan motivasi belajar IPA di sekolah dasar. *Journal of Education Papua Baru*, *1*(1).
- Hendrizar. (2020). RENDAHNYA MOTIVASI BELAJAR SISWA DALAM. *Jurnal Riset Pendidikan dasar dan karakter*, *Vol 2 No 1*, 44–53.
- Imamah, F. N. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Plus Al-Mujahidi Gumukmas. *4*(2), 20–43.
- Khoiruddin, M. (2023). Penggunaan teknik self management dalam konseling kelompok untuk menumbuhkan disiplin belajar murid:

- Seberapa efektifkah? *Al-Isyrak: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6, 393–414.
- Kurniasari, D. P., & Setiawati, D. (2026). Bimbingan kelompok teknik problem solving untuk menumbuhkan self-efficacy siswa dalam perencanaan studi lanjut. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(1), 12–21.
- Manurung, K. S. B., & Darmayanti, N. (2024). Penerapan teknik self management untuk menumbuhkan kedisiplinan belajar siswa sekolah menengah atas (SMA): Systematic literature review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1574–1590.
- Nurhayati, H., & Handayani, N. W. L. (2020). Jurnal Basicedu. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 524–532. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>
- Ningrum, S. (2025). Penerapan bimbingan kelompok teknik problem based learning terhadap perencanaan karier siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5, 2249–2259.
- Putri, O. M. (2019). Pengaruh pemberian reinforcement positive.
- Rahmawati, A. C. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management untuk menumbuhkan kemampuan manajemen waktu belajar pada siswa SMA X. 5(2).
- Ratih, D., Wati, S., Mahameru, G. R., Jannah, H. R., Fatmalasari, F., & Makhmudah, U. (2024). Efektivitas konseling kelompok: pertumbuhan motivasi belajar siswa menengah atas. 3(2), 120–129.
- Sari, B. W. (2017). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management terhadap pertumbuhan motivasi belajar siswa. 31–32.
- Sinuhaji, B. C., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2023). Pengaruh konseling behavioral teknik self-management untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa di SMA Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 452. <https://doi.org/10.29210/1202323017>
- Syachtiyani, W. R., & Trisnawati, N. (2021). Analisis motivasi belajar dan hasil belajar siswa di masa pandemi Covid-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 90–101. <https://doi.org/10.37478/jpm.v2i1.878>
- Wahyuni, N., & Maryam, R. (2022). Optimalisasi konseling kelompok behavior untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa MA. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 5(2), 60–68.
- Yogi, F., Andriani, P., & Syam, H. (2024). Pentingnya motivasi belajar dalam menumbuhkan hasil belajar siswa. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 61–68. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843>