

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Motivasi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam memengaruhi tingkah laku dan perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum, motivasi dipahami sebagai dorongan atau kebutuhan yang menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu tindakan guna mencapai tujuan tertentu.¹ Dalam bidang pendidikan, motivasi memiliki peranan yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar. Seseorang yang tidak memiliki motivasi belajar cenderung tidak melakukan aktivitas belajar secara optimal, sehingga tujuan pembelajaran sulit untuk tercapai.²

Motivasi belajar dapat bersumber dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu yang dikenal sebagai motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik tumbuh dari kesadaran dan kemauan siswa untuk belajar, sedangkan motivasi ekstrinsik muncul akibat adanya rangsangan dari luar, seperti pujian, hukuman, maupun tekanan lingkungan. Proses pembelajaran yang mampu merangsang siswa untuk berbuat ke arah tujuan yang jelas dan bermakna akan lebih efektif dalam menumbuhkan motivasi intrinsik. Sebaliknya, pembelajaran yang

¹ Nanang Setiawan, "Determinasi Motivasi Kerja Dan Kinerja Pegawai: Total Quality Management Dan Gaya Kepemimpinan (Literature Review Manajemen Sumberdaya Manusia)" *Jurnal Ilmu Hukum Humaniora dan Politik* 01, no. 03 (September 2021): 373, <https://doi.org/10.38035/jihhp.v1i2>.

² Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 114.

hanya menitikberatkan pada rangsangan sepihak dari guru cenderung menghasilkan motivasi ekstrinsik yang bersifat sementara.³

Rendahnya motivasi intrinsik dapat tercermin dari perilaku siswa selama proses pembelajaran, seperti kurangnya fokus, rendahnya keterlibatan, serta minimnya usaha dalam menyelesaikan tugas belajar. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, serta menunjukkan keterlibatan dan prestasi belajar yang lebih tinggi.⁴ Oleh karena itu, peningkatan motivasi belajar siswa menjadi salah satu aspek penting yang perlu mendapat perhatian serius dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan.

Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal pada peserta didik untuk melakukan perubahan tingkah laku dalam kegiatan belajar.⁵ Motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri siswa, seperti minat, cita-cita, dan kondisi pribadi, maupun faktor dari luar diri siswa, seperti peran guru, orang tua, lingkungan belajar, penghargaan, serta kecemasan terhadap hukuman.⁶ Beragamnya faktor tersebut mendorong berbagai upaya untuk menemukan strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

³ Amna Emda, "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran," *Lamtanida journal* 05, no. 2 (2017): 178-179, <https://dx.doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>.

⁴ Maninder Singh, P. S. James, Happy Paul, Kartikeya Bolar, "Impact of Cognitive Behavioral Motivation on Student Engagement" *Heliyon* 08 (Juni 2022): 2, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09843>.

⁵ Nurul Hidayah dan Fikki Hermansyah, "Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2016/2017" *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar* 03, no. 02 (2017).

⁶ M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2011), h. 71.

Dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah, terdapat berbagai layanan dan teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Diah Ayu Harumbina dkk. menunjukkan bahwa bimbingan klasikal dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.⁷ Penelitian lain oleh Durrotunnisa dan Ratna Nur Hanita mengemukakan bahwa konseling kelompok dengan teknik reinforcement positif efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.⁸ Selain itu, penelitian Dyah Eka Suryanti dkk. juga menegaskan bahwa teknik *self management* merupakan salah satu pendekatan yang relevan dan efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.⁹

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, konseling kelompok dengan teknik *self management* dipandang sebagai alternatif intervensi yang tepat untuk menangani permasalahan motivasi belajar yang rendah. Teknik *self management* menekankan pada kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan perilaku belajarnya sendiri. Penelitian Rezki Suci Qamara dan Fidia Astuti menunjukkan bahwa konseling dengan teknik *self management* mampu

⁷ Diah Ayu Harumbina, Dinda Rizki Khoirunnisa, dan Siti Maryam, "Bimbingan Klasikal: Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa" *Assertive: Islamic Counseling Journal* Vol. 01, No. 1, (Januari-Juni, 2022): 73. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i1.6984>.

⁸ Durrotunnisa, dan Ratna Nur Hanita. "Konseling Kelompok Teknik Reinforcement Positif untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home." *Jurnal Basicedu* 6, no. 1 (2022): 323. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.1823>.

⁹ Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, and Abdul Muhid. "Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review." *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (Agustus 2021): 189. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.181-192>

meningkatkan motivasi belajar yang ditandai dengan perubahan perilaku belajar yang lebih positif dan mendukung proses pembelajaran..¹⁰

Secara konseptual, *self management* juga sejalan dengan nilai-nilai ajaran Islam sebagaimana firman Allah SWT., pada Q.S Al-Hasyr ayat 18 sebagai berikut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Ayat ini menekankan pentingnya muhasabah atau evaluasi diri terhadap perbuatan yang telah dilakukan sebagai bekal kehidupan selanjutnya.¹¹ Prinsip muhasabah tersebut relevan dengan esensi *self management*, yaitu mengarahkan individu untuk menyadari, mengevaluasi, dan mengendalikan perilakunya secara mandiri sebagai bentuk tanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral yang berlandaskan teori belajar dan berfokus pada perubahan tingkah laku melalui tindakan-tindakan yang terencana, seperti pemantauan diri (*self monitoring*), pengendalian rangsangan (*stimulus control*), pemberian penguatan diri (*self reward*), serta pembuatan komitmen dengan diri sendiri (*self contracting*).¹² Apabila diterapkan dalam layanan konseling kelompok, teknik ini tidak hanya membantu individu memecahkan permasalahan yang dialaminya, tetapi

¹⁰ Rezki Suci Qamara dan Fidia Astuti, "Meningkatkan Motivasi Belajar pada Remaja melalui Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management," *Proyeksi Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (April 2023): 20, <http://dx.doi.org/10.30659/jp.18.1.1-22>.

¹¹ Sayyid Quthb, *Fi Dhilal al-Qur'an*, Juz. 28 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Arabiyyah, t.th.), h. 47.

¹² Monica, Mega Aria, and Ruslan Abdul Gani. "Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (Mei 2016): 120, <https://dx.doi.org/10.24042/kons.v3i2.576>

juga memberikan dampak positif melalui dinamika kelompok, di mana anggota kelompok dapat saling belajar dan saling mendukung.¹³ Konseling kelompok sendiri merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan untuk mendukung perkembangan peserta didik.¹⁴

Kelebihan teknik *self management* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa antara lain pelaksanaannya yang relatif sederhana, fleksibel, dan dapat disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi siswa. Teknik ini memungkinkan perubahan perilaku belajar secara langsung melalui pengelolaan diri siswa serta dapat diterapkan baik secara individual maupun kelompok. Hal ini sejalan dengan prinsip layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif, pengembangan, dan berkelanjutan sebagaimana diatur dalam Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014.¹⁵

Secara empiris, data Rapor Pendidikan Kabupaten Tanah Bumbu berdasarkan hasil Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) tahun 2024 menunjukkan bahwa capaian pembelajaran siswa pada jenjang Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama masih belum optimal dan relatif lebih rendah dibandingkan beberapa kabupaten/kota lain di Provinsi Kalimantan Selatan. Kondisi ini mengindikasikan perlunya upaya penguatan pembelajaran dan motivasi

¹³ Sisca Folastris dan Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Bandung: Mujahid Press, 2016), h. 25.

¹⁴ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 7.

¹⁵ Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*, (Jakarta, 2014), h. 4.

belajar siswa secara lebih terarah, khususnya pada jenjang pendidikan menengah pertama.

Berdasarkan observasi awal melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu, ditemukan bahwa masih banyak siswa yang mengalami motivasi belajar rendah. Permasalahan tersebut tercermin dari perilaku siswa yang tidak mengerjakan tugas, mengobrol dan bercanda saat guru menjelaskan, kurang fokus dalam pembelajaran, serta rendahnya nilai tugas yang diperoleh.¹⁶ Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan yang terjadi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik siswa, tetapi lebih pada rendahnya kesadaran, pengendalian diri, dan tanggung jawab siswa terhadap proses belajar.

Selain itu, penentuan subjek penelitian pada siswa kelas VII didasarkan pada pertimbangan pedagogis dan kebijakan pendidikan. Siswa kelas VII berada pada fase transisi dari jenjang Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama, sehingga pembinaan motivasi belajar dan kebiasaan belajar menjadi sangat penting sejak awal jenjang SMP. Intervensi pada fase ini dipandang strategis sebagai upaya preventif untuk membentuk fondasi perilaku belajar yang mandiri dan bertanggung jawab, sejalan dengan upaya peningkatan capaian pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya memberikan dorongan dari luar, tetapi juga membantu siswa mengelola dan mengendalikan perilaku belajarnya secara mandiri. Oleh karena itu,

¹⁶ Hasil Wawancara dengan ibu Sulecha Widiyati selaku guru BK di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu, 12.00 WITA, 17 Februari 2025.

konseling kelompok dengan teknik *self management* dipandang relevan untuk diterapkan karena secara langsung menjawab permasalahan motivasi belajar yang terjadi di lapangan. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu”**.

B. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam memahami judul penelitian ini, maka peneliti perlu memberikan penegasan pada istilah berikut:

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagaimana yang dikemukakan Prayitno yaitu kegiatan konseling secara berkelompok dengan interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok untuk menemukan pemecahan masalah yang paling tepat dan memuaskan.¹⁷ Langkah-langkah konseling kelompok menurut Prayitno terdiri dari empat tahap pelaksanaan yaitu tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran.¹⁸

Adapun konseling kelompok pada penelitian ini yaitu konseling secara berkelompok kepada kelas eksperimen sesuai tahapan konseling kelompok berupa tahapan pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran

¹⁷ Sisca Folastris dan Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan*, h. 21.

¹⁸ Utari Pratiwi, Yeni Karneli, Netrawati, “Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling” *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara* 02, no. 02 (April 2024): 64.

yang disesuaikan dengan teknik *self management* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu.

2. Self Management

Self management yaitu strategi perubahan tingkah laku dengan konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Penerapan teknik *self management* ada 4 mencakup pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).¹⁹

Adapun *self management* yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini yaitu penggunaan teknik konseling *self management* yang dilakukan secara berkelompok melalui tahapan *self monitoring*, *stimulus control*, *self reward* dan *self contracting* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu oleh konselor dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

3. Motivasi Belajar

Motivasi belajar yaitu suatu dorongan yang bisa membuat seseorang untuk dapat mencapai suatu tujuan dalam pembelajaran.²⁰ Adapun yang dimaksud dalam penelitian ini menurut Hamzah B. Uno terdapat 6 indikator yaitu adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan

¹⁹ Gunarsa, Singgih, Psikologi Remaja (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1989), h. 225.

²⁰ Yuliana dkk, "Hubungan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMAN 1 Kedungwuni" *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologis* Vol. 3 no. 1 Maret 2023, h. 5.

dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar serta adanya lingkungan belajar yang kondusif.²¹

Adapun motivasi belajar yang dimaksud peneliti pada penelitian ini yaitu perilaku siswa yang mencerminkan motivasi belajar berdasarkan pengukuran dari indikator motivasi belajar berupa hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, kegiatan yang menarik dalam belajar serta adanya lingkungan belajar yang kondusif pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana motivasi belajar siswa pada kelas kontrol dan kelas eksperimen sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu?
2. Bagaimana motivasi belajar siswa pada kelas kontrol dan kelas eksperimen sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu?
3. Apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu?

²¹ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2017), h. 23.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui motivasi belajar siswa pada kelas kontrol dan kelas eksperimen sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu.
2. Untuk mengetahui motivasi belajar siswa pada kelas kontrol dan kelas eksperimen sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu.
3. Untuk menganalisis pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu.

E. Signifikansi Penelitian

1. Secara Teoritis

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan, informasi, dan referensi khususnya terkait topik teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar maupun faktor-faktor yang mempengaruhinya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, sebagai bahan pertimbangan menentukan strategi atau langkah yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar maupun menyelesaikan permasalahan yang serupa.
- b. Bagi Siswa. Sebagai sarana meningkatkan motivasi belajar siswa maupun permasalahan yang serupa.
- c. Bagi Peneliti, sebagai penerapan ilmu pengetahuan dan wawasan yang peneliti peroleh serta menambah pengalaman di bidang penelitian maupun penulisan karya ilmiah.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Rezki Suci Qamara dan Fidia Astuti, Jurnal yang berjudul Meningkatkan Motivasi Belajar pada Remaja melalui Konseling Behavioral dengan Teknik *Self management*. Penelitian ini membahas mengenai kasus motivasi belajar rendah yang diberikan penanganan berupa teknik *self management*, adapun, subjek dalam penelitian ini yaitu seorang siswi sekolah menengah pertama yang berusia 13 tahun. Persamaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu membahas motivasi belajar dan penerapan teknik *self management*, adapun perbedaannya yaitu subjek yang diteliti pada penelitian terdahulu berjumlah 1 orang siswa sedangkan subjek pada penelitian ini yaitu siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu, dan tujuan dari penelitian sebelumnya yaitu meningkatkan motivasi belajar dengan melakukan konseling *self management* sedangkan penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui motivasi belajar siswa pada kelas kontrol dan kelas eksperimen sebelum dan sesudah pemberian

treatment serta menguji pengaruh penerapan teknik *self management* terhadap motivasi belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan intervensi konseling behavioral dengan teknik self-management mampu meningkatkan motivasi belajar FA ditandai dengan perubahan-perubahan perilaku yang ditampilkan FA yang mendukung proses pembelajarannya. Perubahan perilaku yang diperlihatkan adalah FA hanya akan berbicara ketika temannya yang terlebih dahulu mengajaknya berbicara atau ketika dirinya ingin bertanya mengenai tugas/materi pelajaran. FA tidak lagi mengganggu temannya dengan menarik jilbab temannya.

2. Ni Luh Putu Indriyaningsih, Ketut Darsana, dan Kadek Suranata, tahun 2014 dengan judul Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan motivasi belajar siswa setelah diberikan konseling behavioral teknik *self management*, penelitian ini dilakukan kepada 30 orang siswa dengan jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Adapun perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada tujuan penelitian, dan jenis penelitian yang dilakukan. Hasil penelitian ini menerangkan penerapan teori konseling behavioral dengan teknik self-management mampu meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Peningkatan motivasi belajar siswa dapat dilihat dari hasil penyebaran kuesioner. Treatment diberikan sebanyak 4 kali pada siklus I dan siklus II. Ketika siswa memenuhi kriteria secara kuantitatif dan kualitatif, maka ia telah tuntas pada siklus I dan tidak perlu

mendapatkan treatment disiklus II. Pencapaian peningkatan motivasi belajar siswa pada siklus I terhadap 8 orang siswa, yaitu sebesar 57,33% meningkat menjadi 71,25%. Rata-rata peningkatannya adalah 24,73%. Dari hasil tersebut, 3 orang siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan yaitu 70% sehingga perlu untuk melanjutkan konseling/treatment ke siklus II. Pada siklus II siswa yang sudah mengalami peningkatan pada motivasi belajar diikut sertakan dalam siklus II yang bertujuan untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan lagi motivasi belajarnya. Pada siklus II pencapaian motivasi belajar siswa yaitu 71,25% menjadi 83,42%. Rata-rata peningkatannya adalah 17,04% terhadap 8 orang siswa.

3. Dyah Eka Suryanti, Annisa Parmawati, Abdul Muhid, tahun 2021 dengan judul Pentingnya Pendekatan Teknik *Self management* dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dimasa Pandemi Covid 19: Literatur Review. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review untuk mengetahui pentingnya pendekatan teknik *self management* dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dimasa pandemi covid 19. Adapun perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada tujuan penelitian, metode yang digunakan, dan subjek penelitian. Hasil penelitian ini menerangkan bahwa salah satu pendekatan yang mampu meningkatkan motivasi belajar siswa yaitu dengan menggunakan teknik *Self management*. Siswa yang belum memiliki motivasi belajar dapat dilihat dari pemikiran siswa yang belum memiliki pemahaman tentang arti pentingnya makna belajar. Dalam penerapannya teknik *self*

management meliputi, pemantauan diri, kontrol diri dan penghargaan diri. Adanya dukungan kolaborasi peran orang tua danguru BK sebagai konselor peserta didik mampu menjadi fasilitator yang mendukung teknik ini untuk mencapai tujuannya.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris.²²

Berdasarkan uraian masalah di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* dapat meningkatkan motivasi belajar pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul. Maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah:

²² Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2022), h. 63.

Ho : tidak terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan motivasi belajar pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu.

Ha : terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan motivasi belajar pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu.

H. Sistematika Penulisan

Agar pembahasan lebih sistematis dan mudah dipahami, maka sistematika penulisan pada penelitian ini sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, Hipotesis Penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian teori dan kerangka pikir, terdiri dari tinjauan teoritik, dan kerangka pikir.

BAB III Metode penelitian, terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik analisis data, dan teknik validitas dan keabsahan data.

BAB IV Hasil Penelitian dan pembahasan, terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, penyajian data dan analisis data.

BAB V Penutup, terdiri dari simpulan dan saran.