

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Identitas Sekolah

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Mantewe pada tahun pelajaran 2025/2026. Adapun identitas sekolah dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.1 Identitas Sekolah

1	Nama Sekolah	SMP Negeri 1 Mantewe
2	NPSN	30303633
3	Alamat Sekolah	Desa Sukadamai, Kecamatan Mantewe, Kabupaten Tanah Bumbu, Provinsi Kalimantan Selatan
4	Status Sekolah	Negeri
5	Kementrian Pembina	KEMENDIKDASMEN
6	No. SK Pendirian	No. 0549/0/1985
7	Tanggal SK Pendirian	22-11-1985
8	Akreditasi	B

b. Visi, Misi, dan Tujuan

Visi SMP Negeri 1 Mantewe yaitu “Terciptanya peserta didik yang berkarakter, memiliki kompetensi abad 21 dan berprestasi serta peduli lingkungan sekolah”. Sedangkan Misi SMP Negeri 1 Mantewe yaitu sebagai berikut:

- 1) Menyelenggarakan pembentukan karakter peserta didik sesuai kepribadian bangsa.

- 2) Meningkatkan pemahaman dan pengamalan ajaran agama
- 3) Menyelenggarakan pengelolaan sekolah baik perencanaan pembelajaran serta penilaian pembelajaran menggunakan taksonomi C4.
- 4) Menyelenggarakan tertib administrasi pendidik dan tenaga kependidikan.
- 5) Meningkatkan sarana dan prasarana sekolah.
- 6) Membuat program-program ekstrakurikuler dengan target juara.
- 7) Menyelenggarakan kantin sehat dengan snak/makanan tidak menggunakan kemasan pemanis sesuai ketentuan BPOM.
- 8) Menyelenggarakan UKS.
- 9) Menyelenggarakan 7 K.

Adapun tujuan SMP Negeri 1 Mantewe yaitu sebagai berikut:

- 1) Tercapainya semua peserta didik melaksanakan pembiasaan sholat dhuha dan sholat zuhur berjamaah.
- 2) Terlaksananya budaya 5 S (senyum, salam, sapa, sopan, santun) kepada sesama peserta didik dan kepada PTK.
- 3) Tercapainya semua peserta didik dan lancar membaca Al-Qur'an serta hafal juz 30.
- 4) Tercapainya rata-rata hasil UN minimal 54,5 dan US 80 semua mata pelajaran.
- 5) Tercapainya raihan juara 1,2,3 OSN, O2SN, FLS2N Tingkat Kabupaten serta FLS Tingkat Nasional.
- 6) Terlaksananya semua guru mengikuti kegiatan MGMP dalam rangka peningkatan kompetensi.

- 7) Terlaksananya minat baca pendidik dan tendik sehingga membuat berbagai karya tulis.
- 8) Terlaksananya penyelenggaraan ulangan dan ujian dengan sistem berbasis digital.
- 9) Terlaksananya program literasi, sebelum belajara peserta didik membaca.
- 10) Tersedianya 4 LCD untuk kelas dalam melaksanakan pembelajaran.
- 11) Terbuatnya RPP yang memuat tujuan sesuai taksonomi C4 dan model pembelajaran yang variatif.
- 12) Terlaksananya rehab ruang dan penambahan ruang yang masih kurang.
- 13) Tersedianya makanan dan minuman yang sehat dikantin sesuai BPOM.
- 14) Terlaksananya pengelolaan UKS sesuai standar
- 15) Terlaksananya 7 K (khususnya kebersihan lingkungan) dan umumnya 7 K lainnya yang mendukung proses pembelajaran.
- 16) Terbuatnya Email dan Web sekolah sebagai sarana publikasi sekolah.
- 17) Terbuatnya logo sekolah sebagai identits sekolah.
- 18) Termuatnya administrasi kepegawaian dan berkas sekolah dalam odner atau map.
- 19) Terbuatnya plang papan nama sekolah, Visi, Misi, Tujuan sekolah, UKS, Perpustakaan, UKS, PMR, Pramuka, di depan kantor dan spanduk di lingkungan sekolah berdasarkan SNP.

c. Guru dan Tenaga Kependidikan di SMP Negeri 1 Mantewe

Keadaan guru dan tenaga kependidikan di SMP Negeri 1 Mantewe pada tahun pelajaran 2025/2026 keseluruhan berjumlah 32 orang yang terdiri dari 10 PNS, 10 PPPK, dan 1 Honor. Untuk lebih jelasnya terdapat pada tabel berikut.

Tabel 4.2. Data Guru dan Tenaga Kependidikan SMP Negeri 1 Mantewe

No.	Nama/NIP	L/P	Jurusan/Prodi	Status Kepegawaian
1	Agung Fransetyanto, S.Pd 198303032009041005	L	Seni Budaya	PNS
2	Anggita Widiyanti P., S.Pd 199704162024212044	P	Pendidikan Matematika	PPPK
3	Anisa, S.Pd.I 198807272010012018	P	Pendidikan Agama Islam	PNS
4	Ari Widiarti, S.Pd 198810042024212040	P	Bahasa Inggris	PPPK
5	Bintoro Rochadi, S.E 198009012014091001	L	Ekonomi	PNS
6	Darto, S.Pd 196508171998031009	L	Pendidikan kewarganegaraan	PNS
7	Dedi Sardi, S.Pd 198604242011011013	L	Pendidikan Kewarganegaraan	PNS
8	Dian Eka Wati, S.Pd 199305102022212023	P	Kimia	PPPK
9	Dwi Juwita Sari, S.Pd.,M.Pd 198309092008042002	P	Ilmu Pengetahuan Alam	PNS
10	Eka Suparti Gusti Rahayu, S.Pd 199408052022212019	P	Bahasa dan Sastra Indonesia	PPPK
11	Eko Setyo Untung Parmuji -	L	Ilmu Pengetahuan Alam	HONOR DAERAH
12	Hertati, S.Pd 198706302019032011	P	Bahasa Indonesia	PNS
13	Jaka Lesmana, S.Pd 199601252024211014	L	Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	PPPK
14	Kurnawan, S.Pd 198503102014211013	L	Biologi	PPPK

15	Muhammad Rais 198408302025211002	L	Lainnya	PPPK
16	Nani Septiani 198609082025212003	P	Ilmu Pengetahuan Sosial	PPPK
17	Nining Handayani, S.E 198210012014092002	P	Pendidikan Ekonomi	PNS
18	Siti Wulandari 198410092025212002	P	Lainnya	PPPK
19	Sudarmanto, S.Pd 198212092024211006	L	Pendidikan Biologi	PPPK
20	Sulecha Widiyati, S.Pd 1985301292009042005	P	Bimbingan dan Konseling	PNS
21	Widayati, S.Pd 197009211998022004	P	Matematika	PNS

d. Jumlah Siswa di SMP Negeri 1 Mantewe

Jumlah siswa SMP Negeri 1 Mantewe pada tahun pelajaran 2025/2026 sebagai berikut.

Tabel 4.3. Rekapitulasi Jumlah Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Mantewe

No	Kelas	Jumlah		Total
		Laki-Laki	Perempuan	
1	VII A	19	12	31
2	VII B	16	14	30
3	VII C	14	16	30
Jumlah				91

2. Penyajian Data

a. Deskripsi Data Pre-Test

Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok diberikan kepada siswa yang mengalami motivasi belajar rendah, peneliti terlebih dahulu melakukan pre-test guna mengetahui tingkat motivasi belajar yang dialami oleh para responden. Pre-test ini dilaksanakan dengan menggunakan angket yang telah disusun

berdasarkan indikator-indikator motivasi belajar menurut Hamzah B. Uno, seperti adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif.¹

Angket pre-test ini terdiri dari 28 pernyataan dengan menggunakan skala Likert 4 poin, mulai dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), hingga Sangat Setuju (SS). Responden diminta untuk menjawab setiap pernyataan sesuai dengan kondisi dan perasaan yang mereka alami saat ini. Semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa.

Tabel 4.4 Skala Hasil Pre-Test Motivasi Belajar

No	Kategori	Interval Total Nilai	Frekuensi
1	Sangat Rendah	28-49	0
2	Rendah	50-70	3
3	Tinggi	71-91	46
4	Sangat Tinggi	92-112	42
Total			91

Berdasarkan di atas dapat diketahui bahwa motivasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mantewe secara umum berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Namun demikian, masih terdapat sejumlah siswa yang berada pada kategori

¹ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan ...*, h. 23.

rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki motivasi belajar yang baik, masih terdapat siswa yang memerlukan perhatian dan layanan khusus untuk meningkatkan motivasi belajarnya agar dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal.



Gambar 4.1 Diagram Distribusi Frekuensi Kategori Motivasi Belajar

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori Tinggi dalam skala motivasi belajar, yaitu sebanyak 46 siswa (50%), diikuti oleh kategori Sangat Tinggi sebanyak 42 siswa (46%), dan Rendah sebanyak 3 siswa (3%). Selain itu, tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori Sangat Rendah.

Untuk menentukan sampel yang masuk pada kelas eksperimen dan kelas kontrol digunakan teknik Purposive Sampling dengan kriteria nilai Pretest yang paling rendah atau motivasi belajar paling rendah sebanyak 10 siswa di kelas VII. Adapun hasil pretes kelas VII dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Rekap Hasil Pre-Test Motivasi Belajar

No	Inisial	Kelas	Nilai	No	Inisial	Kelas	Nilai	No	Inisial	Kelas	Nilai
1	MIM	VII A	68	32	MGR	VII B	86	63	ANF	VII B	94
2	BWP	VII A	68	33	AFA	VII B	86	64	MDA	VII A	95
3	AA	VII A	68	34	MCA	VII B	87	65	I	VII A	95
4	RAH	VII B	72	35	NH	VII C	87	66	ASDA	VII B	95
5	V	VII A	74	36	MW	VII A	88	67	NM	VII C	95
6	MAP	VII B	74	37	NAN	VII A	88	68	MF	VII B	96
7	ABP	VII A	75	38	NMN	VII A	88	69	AR	VII C	96
8	DS	VII A	76	39	NA	VII B	88	70	SNZ	VII C	96
9	LDH	VII B	76	40	ANR	VII B	88	71	MIH	VII A	97
10	MM	VII B	76	41	DAIH	VII C	88	72	N	VII B	97
11	PW	VII A	76	42	EM	VII C	88	73	SMS	VII B	97
12	RAM	VII A	78	43	C	VII A	89	74	MA	VII C	97
13	ARS	VII B	78	44	AKP	VII A	89	75	MPM	VII C	97
14	AI	VII C	78	45	MFS	VII C	89	76	FS	VII B	98
15	AAP	VII C	78	46	RN	VII C	89	77	NO	VII B	98
16	CA	VII A	79	47	RNS	VII C	89	78	R	VII B	98
17	MAJ	VII A	79	48	KCA	VII A	90	79	FA	VII B	98
18	BFE	VII B	79	49	MDA	VII C	90	80	AF	VII C	98
19	ADA	VII C	79	50	AJ	VII A	91	81	APR	VII B	99
20	R	VII B	83	51	SB	VII B	91	82	AA	VII C	100
21	J	VII C	83	52	RY	VII B	92	83	H	VII C	100
22	AUA	VII A	84	53	N	VII A	93	84	NAA	VII C	100
23	R	VII A	84	54	SAA	VII A	93	85	RAS	VII C	100
24	ADKA	VII B	84	55	NA	VII A	93	86	ZI	VII C	100
25	FAP	VII B	84	56	RP	VII A	93	87	DA	VII C	101
26	ZNS	VII C	84	57	AR	VII B	93	88	DOPK	VII C	101
27	MAD	VII A	85	58	NAM	VII C	93	89	APA	VII C	102
28	AW	VII B	85	59	GDP	VII C	93	90	JVD	VII B	109
29	ARA	VII C	85	60	GN	VII A	94	91	AODJ	VII C	109
30	WWA	VII A	86	61	MAM	VII A	94				
31	P	VII B	86	62	MAA	VII A	94				

Dari tabel tersebut dipilih 10 siswa berdasarkan kriteria yang telah disebutkan sebelumnya dan dikelompokkan dalam kelas kontrol dan kelas eksperimen sebagaimana tabel berikut.

Tabel 4.6 Hasil Pre-Test Siswa Motivasi Rendah

No	Inisial Nama	Skor Angket	Kategori	Kelas/Kelompok
1	AA	68	Rendah	Kontrol
2	RAH	72	Tinggi	Kontrol

3	LDH	76	Tinggi	Kontrol
4	MAP	74	Tinggi	Kontrol
5	MM	76	Tinggi	Kontrol
6	V	74	Tinggi	Eksperimen
7	DS	76	Tinggi	Eksperimen
8	BWP	68	Rendah	Eksperimen
9	ABP	75	Tinggi	Eksperimen
10	MIM	68	Rendah	Eksperimen

Berdasarkan tersebut, diperoleh 10 siswa yang dijadikan subjek penelitian dan selanjutnya dibagi ke dalam kelas kontrol dan kelas eksperimen. Pembagian subjek dilakukan dengan mempertimbangkan skor motivasi belajar siswa agar kondisi awal kedua kelompok relatif seimbang. Data ini menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian eksperimen, sehingga perbedaan hasil yang diperoleh pada tahap akhir dapat dikaitkan dengan perlakuan yang diberikan.

b. Layanan Konseling Kelompok

Pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dilakukan selama hampir kurang lebih 2 minggu dengan 3 kali pertemuan, menyesuaikan waktu dan kondisi siswa di sekolah. Setiap pertemuan mencakup tahapan pembukaan, transisi, inti, dan penutupan. Jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.7 Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

No	Tanggal	Tempat	Pertemuan
1	Senin, 22 September 2025	Ruang Kelas	Pretest
2	Rabu, 24 September 2025	Perpustakaan	1
3	Senin, 29 September 2025	Ruang Kelas	2
4	Rabu, 01 Oktober 2025	Ruang Kelas	3
5	Kamis, 02 Oktober 2025	Panggung	Posttest

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok, dapat diketahui bahwa kegiatan konseling dilaksanakan secara terstruktur melalui beberapa pertemuan, mulai dari pre-test, pelaksanaan konseling kelompok, hingga post-test. Penyusunan jadwal ini bertujuan agar proses intervensi dapat berjalan secara sistematis dan memberikan waktu yang cukup bagi siswa untuk memahami serta menerapkan teknik *self management* dalam meningkatkan motivasi belajarnya.

1) Pertemuan Pertama

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada penelitian ini berlangsung melalui beberapa tahapan sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan yang telah disusun. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 24 September 2025, dengan dihadiri seluruh anggota kelompo/kelas eksperimen. Sebelum kegiatan dimulai, konselor meminta seluruh konseli mengisi lembar kesepakatan konseling kelompok, yang berisi persetujuan untuk bekerja sama, menjaga kerahasiaan, mematuhi aturan kelompok, dan mengikuti seluruh

proses secara sukarela. Pengisian lembar kesepakatan ini bertujuan untuk membangun dasar komitmen sejak awal agar proses konseling berjalan lebih terarah dan kondusif.

Pada tahap pembukaan, konselor membangun suasana awal yang nyaman, hangat, dan mendukung melalui kegiatan ice breaking, pengenalan baik konselor maupun konseli, pekelasan singkat tentang konseling serta penjelasan mengenai tujuan dilaksanakannya konseling kelompok dengan teknik *self management*. Konselor menyampaikan peran masing-masing anggota, menjelaskan asas-asas konseling, dan membacakan ikrar kelompok agar konseli memahami batasan serta etika selama proses berlangsung. Dengan suasana yang semakin cair, para siswa terlihat mulai lebih terbuka dan menunjukkan minat untuk mengikuti tahapan konseling selanjutnya.

Tahap transisi dilakukan untuk mempersiapkan konseli memasuki inti sesi. Konselor mengulang kembali aturan kelompok, memberikan penguatan, serta mengajak anggota menyampaikan kesiapan dan perasaan mereka sebelum memasuki pembahasan mendalam. Pada tahap ini, konselor juga memberikan materi pengantar mengenai motivasi belajar, khususnya membedakan antara motivasi internal (dorongan dari dalam diri seperti minat, rasa ingin tahu, tujuan pribadi, atau keinginan berkembang) dan motivasi eksternal (dorongan dari luar seperti hadiah, nilai, pujian, atau tekanan lingkungan). Pemahaman ini diberikan agar konseli mampu mengenali sumber motivasi mereka masing-masing sehingga lebih mudah mengarahkan diri dalam proses perubahan perilaku belajar.

Memasuki tahap inti, konselor mengajak anggota menganalisis permasalahan belajar yang sedang mereka alami. Konseli diminta mengungkapkan situasi yang membuat mereka kehilangan motivasi, kapan hal itu terjadi, serta faktor apa saja yang memengaruhi. Konselor memfasilitasi diskusi antaranggota agar mereka dapat saling memberi dukungan, berbagi pengalaman, serta menyadari bahwa mereka tidak menghadapi masalah tersebut sendirian. Setelah itu, konselor mengarahkan konseli merumuskan tujuan perubahan melalui teknik *self management*, yaitu pergeseran dari perilaku belajar kurang adaptif menuju perilaku yang lebih disiplin, terarah, dan produktif.

Konselor kemudian membagikan LKPD *self-monitoring*, yang berisi kolom untuk mencatat perilaku-perilaku belajar yang menghambat kemajuan, termasuk perasaan negatif dan pola kebiasaan sehari-hari. Para siswa diminta menuliskan perilaku yang ingin mereka ubah, serta alasan dan dampak dari perilaku tersebut terhadap keberhasilan akademik mereka. Diskusi berlangsung hangat, dan beberapa anggota terlihat mulai menyadari hubungan antara pola belajar yang kurang baik dengan rendahnya motivasi mereka. Proses ini menjadi fondasi awal terbentuknya kesadaran diri (*self awareness*) sebelum mereka menyusun rencana perubahan pada sesi berikutnya.

Pada tahap penutup, konselor merangkum hasil diskusi sesi pertama, menegaskan kembali pentingnya mengenali sumber motivasi diri, serta memberikan penguatan agar siswa lebih siap melanjutkan proses konseling pada pertemuan berikutnya. Konselor memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pesan atau kesan mengenai pengalaman mereka selama sesi.

Suasana penutup berlangsung hangat dan penuh harapan. Konselor kemudian menutup kegiatan dengan ucapan terima kasih dan mengingatkan jadwal pertemuan selanjutnya.

Evaluasi pada sesi pertama menunjukkan bahwa proses konseling berjalan lancar dan siswa mulai menunjukkan partisipasi yang positif. Dari sisi evaluasi hasil, konseli mulai memahami perbedaan motivasi internal dan eksternal serta menyadari pentingnya mengenali diri sebagai langkah awal meningkatkan motivasi belajar. Temuan ini menjadi dasar penting bagi pelaksanaan sesi-sesi selanjutnya yang akan lebih fokus pada penerapan teknik *self management* secara bertahap.

2) Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dilaksanakan sesuai rencana layanan yang telah disusun. Pada sesi ini, fokus kegiatan adalah menganalisis konsep dasar konseling kelompok dengan teknik *self reward* dan *self contracting* untuk membantu konseli mengatasi permasalahan motivasi belajar yang rendah. Selain itu, siswa juga diarahkan untuk memahami ciri-ciri serta fungsi motivasi belajar sehingga memiliki pemahaman yang lebih utuh mengenai pentingnya motivasi dalam proses belajar mereka.

Pada tahap pembukaan, konselor menciptakan suasana yang hangat, saling mengenal, dan rileks agar seluruh anggota kelompok merasa nyaman untuk kembali memasuki proses konseling. Siswa kemudian melakukan doa bersama yang dipimpin konselor untuk menyiapkan kondisi emosional yang kondusif. Setelah itu, konselor menyampaikan kembali asas-asas konseling, seperti kerahasiaan,

kesukarelaan, keterbukaan, dan saling menghargai, untuk memastikan seluruh anggota menaati prinsip kelompok.

Kegiatan dilanjutkan dengan pembacaan ikrar konseling sebagai bentuk komitmen bersama. Setelah suasana kondusif tercipta, konselor bersama anggota kelompok melakukan evaluasi singkat mengenai hasil dari sesi pertama. Konselor menanyakan apakah tugas rumah yang diberikan sebelumnya telah dilaksanakan, serta memberi kesempatan kepada anggota untuk menyampaikan pengalaman mereka dalam mengamati motivasi belajar masing-masing. Tahap ini penting untuk melihat perkembangan awal sekaligus mempersiapkan konseli memasuki kegiatan inti.

Memasuki tahap transisi, konselor mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan kegiatan ice breaking singkat guna mencairkan suasana dan meningkatkan fokus mereka. Setelah itu, konselor menjelaskan kembali tujuan dibentuknya kelompok, yaitu membantu siswa memecahkan permasalahan motivasi belajar yang mereka hadapi. Konselor memastikan setiap siswa memahami arah kegiatan dan siap memasuki sesi pembahasan utama.

Tahap inti diawali dengan kegiatan mengidentifikasi kembali permasalahan yang dialami masing-masing konseli terkait motivasi belajar. Konselor mendorong konseli untuk menceritakan penyebab, situasi, dan kondisi ketika masalah tersebut muncul. Proses ini membantu konselor maupun konseli melihat lebih jelas latar belakang permasalahan. Selanjutnya, konselor memfasilitasi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan pendapat, dan memberikan respon empatik

terhadap cerita temannya. Suasana diskusi berlangsung terbuka dan siswa tampak lebih berani mengungkapkan kendala yang mereka alami.

Pada bagian ini, konselor menyampaikan materi inti mengenai *self management*, khususnya penerapan teknik *self reward* dan *self contracting*. Konselor menjelaskan bahwa setelah siswa menuliskan permasalahan dan konsekuensinya, mereka diminta untuk memberi keterangan pada setiap aspek masalah yang telah dicatat sebelumnya. Konselor kemudian memandu siswa untuk mengidentifikasi berbagai perilaku positif maupun negatif yang memengaruhi motivasi belajar mereka. Siswa didorong untuk menyadari pola belajar yang kurang efektif, seperti sering menunda tugas atau sulit fokus saat belajar, serta melihat dampak perilaku tersebut.

Berikutnya, konselor mulai memperkenalkan teknik *self reward*. Konselor membantu siswa menentukan bentuk penghargaan positif yang bisa mereka berikan pada diri sendiri ketika berhasil melakukan perilaku yang mendukung motivasi belajar, misalnya menyelesaikan tugas tepat waktu atau mengurangi penggunaan gawai selama jam belajar. Konselor menegaskan bahwa penghargaan kecil tetapi konsisten dapat membantu memperkuat perilaku adaptif yang ingin dikembangkan. Pada saat yang sama, konselor memberikan apresiasi berupa pujian dan penguatan verbal untuk menumbuhkan semangat perubahan pada diri siswa.

Setelah itu, konselor memasuki penjelasan teknik *self contracting*. Dalam kegiatan ini, siswa diminta membuat perencanaan pribadi untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan yang menghambat motivasi belajar mereka. Konselor memberi contoh cara membuat kontrak diri yang baik, mulai dari

menentukan perilaku apa yang ingin diubah, menetapkan langkah perubahan, serta menentukan konsekuensi apabila kontrak tidak dijalankan. Siswa kemudian bekerja sama dengan teman kelompok atau anggota keluarga untuk membantu memantau pelaksanaan kontrak diri tersebut.

Pada tahap penutup, konselor bersama anggota kelompok merangkum proses konseling yang telah dilakukan. Konseli diajak menyampaikan hal penting apa saja yang mereka pelajari pada pertemuan ini, termasuk pemahaman tentang *self reward*, *self contracting*, dan cara menerapkannya dalam kehidupan belajar mereka. Konselor juga merangkum hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok dan memberikan arahan terkait kegiatan lanjutan yang perlu dipersiapkan untuk sesi berikutnya. Di akhir kegiatan, konselor mendorong siswa untuk menyampaikan kesan, pesan, atau harapan yang mereka miliki terkait proses konseling kelompok.

Secara keseluruhan, pertemuan kedua berjalan dengan cukup efektif. Siswa menunjukkan antusiasme dalam mengungkapkan permasalahan dan tampak lebih memahami cara mengelola motivasi belajar melalui pendekatan *self management*. Kegiatan ini menjadi dasar penting untuk pengembangan perubahan perilaku pada sesi-sesi selanjutnya.

3) Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dilaksanakan pada minggu terakhir bulan September 2025. Pada sesi ini, fokus konseling diarahkan pada pemahaman dan penerapan teknik *stimulus control* sebagai strategi untuk membantu siswa mengatasi motivasi belajar rendah. Selain itu, konseli juga diarahkan untuk menelaah indikator motivasi belajar,

sehingga mereka mampu mengenali kemajuan diri serta faktor-faktor yang memengaruhi perubahan motivasi.

Kegiatan diawali dengan konselor menciptakan suasana yang hangat, rileks, dan saling mengenal seperti pada pertemuan sebelumnya. Konselor menyambut para anggota kelompok, memastikan mereka dalam kondisi siap mengikuti sesi, kemudian mengajak seluruh konseli melakukan doa bersama sebagai pembuka kegiatan. Setelah itu, konselor kembali menyampaikan asas-asas konseling kelompok untuk mengingatkan komitmen bersama terhadap kerahasiaan, keterbukaan, penghargaan terhadap pendapat orang lain, dan kesukarelaan.

Kegiatan dilanjutkan dengan pembacaan ikrar konseling oleh seluruh anggota kelompok sebagai bentuk penguatan komitmen. Setelah suasana kondusif, konselor bersama konseli mengevaluasi hasil pertemuan sebelumnya, terutama terkait pelaksanaan *self reward* dan *self contracting* yang telah mereka kerjakan sebagai tugas. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pengalaman mereka dalam menerapkan kontrak diri, kendala yang ditemui, serta perkembangan kecil yang berhasil dicapai. Tahap ini membantu konselor melihat posisi kemajuan konseli sebelum masuk ke materi inti sesi ketiga.

Untuk mencairkan suasana, konselor mengarahkan kelompok melakukan ice breaking singkat. Kegiatan penyegaran ini mengembalikan fokus konseli sekaligus meningkatkan kesiapan emosional untuk memasuki pembahasan inti. Setelah itu, konselor menjelaskan kembali tujuan dibentuknya kelompok, yaitu memfasilitasi siswa dalam memecahkan permasalahan motivasi belajar yang

mereka hadapi. Konselor memastikan setiap anggota memahami arah kegiatan dan siap mengikuti sesi pembelajaran dan refleksi berikutnya.

Tahap inti diawali dengan konselor membantu konseli menganalisis kembali permasalahan yang masih mereka hadapi terkait motivasi belajar. Konselor memfasilitasi siswa untuk mengungkapkan penyebab, situasi, serta kondisi ketika masalah itu muncul. Proses pengungkapan ini membantu konseli melihat lebih jelas pola-pola perilaku maladaptif yang menghambat motivasi belajar mereka.

Konselor kemudian mendorong konseli untuk saling bertukar pikiran, berbagi pengalaman, dan memberikan tanggapan terhadap cerita teman lainnya. Suasana diskusi berjalan terbuka, dan sebagian konseli terlihat lebih percaya diri untuk menceritakan kendala-kendala belajar mereka. Setelah proses berbagi, konselor memotivasi mereka untuk merumuskan bersama harapan dan tujuan pribadi yang ingin dicapai terkait peningkatan motivasi belajar.

Selanjutnya, konselor membimbing konseli untuk memasuki inti materi, yaitu teknik *self management* dengan fokus pada stimulus control. Konselor menjelaskan bahwa stimulus control adalah kemampuan mengatur lingkungan sekitar agar konseli dapat meminimalkan rangsangan negatif sekaligus memperkuat rangsangan positif yang mendukung proses belajar. Konselor memandu siswa melakukan kilas balik perkembangan belajar sejak pertemuan pertama—mengidentifikasi pemicu yang menyebabkan mereka malas belajar atau mudah terdistraksi, seperti gawai, lingkungan rumah yang bising, atau kebiasaan tidur larut malam.

Konselor dan konseli kemudian melakukan evaluasi terhadap action plan yang sebelumnya telah disusun, memastikan bahwa proses perubahan perilaku dilakukan secara berkesinambungan (on going process). Melalui diskusi ini, konseli diarahkan untuk mengenali tingkat keberhasilan mereka selama proses perubahan berlangsung.

Selanjutnya, konselor meminta konseli menuliskan pernyataan refleksi mengenai upaya-upaya yang sudah dilakukan dan hal-hal yang masih perlu diperbaiki. Refleksi ini membantu konseli memahami bahwa proses perubahan adalah perjalanan bertahap, dan mereka perlu berkomitmen untuk terus mengoptimalkan usaha dalam meningkatkan motivasi belajar. Konselor menegaskan bahwa penguasaan lingkungan belajar melalui stimulus control akan sangat membantu konseli mencapai motivasi yang lebih stabil serta perubahan perilaku belajar yang lebih positif.

Pada tahap penutup, konselor bersama konseli merangkum proses konseling yang telah dilaksanakan. Konselor menanyakan kembali apa saja hal penting yang dipahami siswa pada pertemuan ini, terutama terkait teknik stimulus control dan indikator motivasi belajar. Konselor kemudian merangkum hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok selama sesi berlangsung.

Setelah itu, konselor menyampaikan kegiatan lanjutan yang penting untuk dilakukan konseli, yaitu menerapkan pengendalian stimulus secara konsisten dalam kehidupan belajar mereka. Konselor mendorong anggota kelompok untuk menyampaikan kesan, pesan, serta harapan terhadap kegiatan yang mereka lakukan hari itu. Sebelum kegiatan ditutup, konselor menyampaikan bahwa sesi konseling

kelompok sudah mendekati akhir, dan memberi apresiasi atas keterbukaan serta usaha yang telah ditunjukkan oleh seluruh anggota.

Kegiatan ditutup dengan doa bersama dan penyampaian ucapan terima kasih dari konselor kepada seluruh anggota kelompok.

Pada akhir pertemuan, evaluasi dilakukan untuk melihat tingkat keaktifan, keterbukaan, kenyamanan, dan kesesuaian waktu dalam proses konseling. Selain itu, penilaian hasil mencakup aspek Understanding (pemahaman materi), Comfortable (perasaan positif selama mengikuti konseling), dan Action (tindakan nyata yang dilakukan dalam perubahan perilaku). Berdasarkan hasil pengamatan, konseli terlihat semakin memahami diri, lebih terbuka terhadap proses perubahan, dan mulai menerapkan strategi manajemen diri yang dipelajari.

c. Deskripsi data Post-Test

Setelah dilakukan intervensi sebanyak 3 kali pertemuan, siswa dengan motivasi belajar rendah dilakukan post-test untuk mengukur motivasi belajar setelah pemberian konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Tabel 4.8 Hasil Post-Test Siswa Motivasi Belajar Rendah

No	Inisial Nama	Skor Angket	Kategori	Kelas/Kelompok
1	AA	70	Rendah	Kontrol
2	RAH	74	Tinggi	Kontrol
3	LDH	75	Tinggi	Kontrol
4	MAP	78	Tinggi	Kontrol
5	MM	73	Tinggi	Kontrol
6	V	85	Tinggi	Eksperimen

7	DS	90	Tinggi	Eksperimen
8	BWP	94	Sangat Tinggi	Eksperimen
9	ABP	97	Sangat Tinggi	Eksperimen
10	MIM	77	Tinggi	Eksperimen

Berdasarkan hasil post-test, terlihat adanya peningkatan motivasi belajar siswa, khususnya pada kelas eksperimen. Sebagian besar siswa pada kelas eksperimen mengalami kenaikan skor motivasi belajar, bahkan beberapa di antaranya mengalami peningkatan kategori. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, siswa mulai menunjukkan perubahan positif dalam sikap dan perilaku belajar.

d. Perbandingan Pre-Test dan Post-Test

Dari hasil post-test siswa dengan motivasi belajar rendah dilakukan perbandingan antara kelas kontrol yang tidak diberikan intervensi dengan kelas eksperimen yang diberikan intervensi berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Tabel 4.9 Perbandingan Hasil Post-Test Siswa Motivasi Belajar Rendah

No	Inisial Nama	Pre-Test	Post-Test	Selisih	Kelas/Kelompok
1	AA	68	70	+2	Kontrol
2	RAH	72	74	+2	Kontrol
3	LDH	76	75	-1	Kontrol
4	MAP	74	78	+4	Kontrol

5	MM	76	73	-3	Kontrol
6	V	74	85	+11	Eksperimen
7	DS	76	90	+14	Eksperimen
8	BWP	68	94	+26	Eksperimen
9	ABP	75	97	+22	Eksperimen
10	MIM	68	77	+9	Eksperimen

Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test, dapat diketahui bahwa peningkatan motivasi belajar siswa pada kelas eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelas kontrol. Kenaikan skor yang signifikan pada kelas eksperimen menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa, sedangkan perubahan pada kelas kontrol relatif kecil dan tidak signifikan.

3. Hasil Analisis Data

Bagian ini menguraikan hasil analisis statistik untuk mengetahui tingkat signifikansi peningkatan motivasi belajar pada kedua kelompok.

a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut terhadap data pre-test dan post-test, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal. Uji normalitas penting dilakukan karena banyak metode analisis statistik parametrik mensyaratkan distribusi data yang normal.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro Wilk, karena jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 responden, sehingga uji ini lebih sesuai. Berikut hasil uji normalitas untuk data pre-test dan post-test:

Tabel 4.10 Hasil Uji Normaliitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PretestKontrol	.201	5	.200 [*]	.881	5	.314
PretestEksperimen	.278	5	.200 [*]	.807	5	.093
Posttestkontrol	.166	5	.200 [*]	.989	5	.977
PosttestEksperimen	.170	5	.200 [*]	.960	5	.806

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan untuk kelompok eksperimen pada pretest sebesar 0,093 dan pada posttest sebesar 0,806 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai signifikan yang diperoleh pada pretest sebesar 0,314 dan pada posttest sebesar 0.977 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada Uji Homogeneity of Variance. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

H₀ : Data varian homogen

H₁ : Data tidak varian homogen

Pengujian Homogeneity of variance menggunakan aplikasi SPSS *version 27 For windows*. Kriteria yang digunakan yaitu apabila nilai signifikansi $> \alpha$ yang telah ditetapkan yaitu 5% yaitu 0,05.

Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil motivasi belajar	Based on Mean	4.248	1	8	.073
	Based on Median	2.756	1	8	.135
	Based on Median and with adjusted df	2.756	1	5.205	.155
	Based on trimmed mean	4.055	1	8	.079

Berdasarkan hasil pengujian Homogeneity of Variance diketahui nilai signifikansi sebesar 0,073. Adapun kesimpulannya yaitu menerima H_0 karena $\text{sig} > 0,05$ yang berarti kedua variansi kelompok penelitian bersifat homogen.

c. Uji T-Test

Uji T sampel independen adalah metode yang digunakan untuk membandingkan dua nilai rata-rata dari dua kelompok yang berbeda dan tidak berpasangan, dimana anggota dalam suatu kelompok tidak berhubungan dengan anggota kelompok yang lain. Adapun kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kelompok/kelas eksperimen yang diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*, dan kelompok yang kedua yaitu kelompok/kelas kontrol yang tidak diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Tabel 4.12 Hasil Uji Independen Sampel T-Test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil motivasi belajar	Equal variances assumed	4.248	.073	3.880	8	.005	14.600	3.763	5.923	23.277
	Equal variances not assumed			3.880	5.072	.011	14.600	3.763	4.968	24.232

Berdasarkan hasil yang diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,005 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil nilai siswa yang diberikan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* pada kelas eksperimen dengan siswa yang tidak mendapatkan konseling kelompok pada kelas kontrol.

Tabel 4.13 Group Statistics Independent Sample T-Test

Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil motivasi belajar	Kelas Eksperimen	5	88.60	7.893	3.530
	Kelas Kontrol	5	74.00	2.915	1.304

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa terdapat nilai rata-rata atau mean pada posttest kelas eksperimen sebesar 88,60 dan 74,00 pada posttest kelas kontrol. Nilai tersebut dapat diartikan pada rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi apabila dibandingkan dengan rata rata kelas kontrol. Maka hipotesis statistik dalam penelitian:

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.

Berdasarkan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Ini berarti adanya pengaruh berupa perbedaan pada rata-rata hasil posttest motivasi belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management* dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

d. N-Gain Score

Tabel 4.14 Uji N-Gain Score

Descriptives					
Kelas			Statistic	Std. Error	
NGain_persen	Eksperimen	Mean		59.6032	11.32825
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	28.1509	
			Upper Bound	91.0555	
		5% Trimmed Mean		59.7744	
		Median		58.3333	
		Variance		641.647	
		Std. Deviation		25.33074	
		Minimum		28.13	
		Maximum		88.00	
		Range		59.88	
		Interquartile Range		49.41	
		Skewness		-.085	.913
		Kurtosis		-2.106	2.000
	Kontrol	Mean		2.4222	4.85307
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-11.0521	
			Upper Bound	15.8964	
		5% Trimmed Mean		2.5310	
		Median		6.2500	
		Variance		117.762	
		Std. Deviation		10.85180	
		Minimum		-12.50	
		Maximum		15.38	
		Range		27.88	
		Interquartile Range		19.60	
		Skewness		-.414	.913
Kurtosis		-.752	2.000		

Hasil N-Gain menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-Gain score yang dirubah kebentuk persen pada kelas eksperimen yaitu 59,60% yang termasuk dalam kategori cukup efektif (56% - 75%), dengan nilai N-Gain score minimal 28,13% dan maksimal 88%. Sementara untuk rata-rata N-Gain score untuk kelas kontrol 2,42% yang termasuk kategori tidak efektif (< 40%), dengan nilai N-Gain score minimal -12,50% dan maksimal 15,38%.

B. Pembahasan

Pembahasan pada Bab IV ini disusun untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya, yaitu mengenai kondisi motivasi belajar siswa pada kelas kontrol dan kelas eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, serta untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh layanan tersebut terhadap motivasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu.

1. Motivasi Belajar Siswa pada Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen Sebelum Dilakukan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Berdasarkan hasil pre-test motivasi belajar yang telah disajikan pada Tabel 4.4 dan Tabel 4.5, diketahui bahwa secara umum motivasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mantewe berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Namun demikian, masih ditemukan sejumlah siswa yang berada pada kategori rendah, baik pada kelas kontrol maupun kelas eksperimen. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum motivasi belajar siswa cukup baik, terdapat sebagian siswa

yang membutuhkan layanan bantuan khusus untuk meningkatkan motivasi belajarnya.

Jika ditinjau dari indikator motivasi belajar menurut Hamzah B. Uno, siswa dengan motivasi belajar rendah cenderung belum menunjukkan adanya hasrat dan keinginan yang kuat untuk berhasil, kurang memiliki dorongan dan kebutuhan dalam belajar, serta belum memiliki harapan dan cita-cita masa depan yang mendorong mereka untuk berprestasi.² Hal ini tampak dari skor angket pre-test yang masih berada pada kategori rendah, yang merefleksikan lemahnya motivasi internal siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Pada kelas kontrol, hasil pre-test menunjukkan adanya siswa dengan motivasi belajar rendah yang mengindikasikan belum optimalnya fungsi motivasi sebagai pendorong, pengarah, dan penyeleksi perilaku belajar sebagaimana dikemukakan oleh Sardiman³. Siswa pada kondisi ini cenderung belajar tanpa tujuan yang jelas, kurang tekun dalam menghadapi tugas, dan mudah mengalami kejenuhan dalam kegiatan belajar.

Kondisi yang relatif sama juga ditemukan pada kelas eksperimen sebelum diberikan perlakuan. Beberapa siswa pada kelas eksperimen menunjukkan motivasi belajar rendah, yang dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara faktor internal dan eksternal siswa, seperti sikap terhadap belajar, kebutuhan, rangsangan lingkungan, serta penguatan yang diterima siswa sebagaimana dijelaskan oleh

² Habib Ali, "Analisis Motivasi Belajar"..., :322.

³ Sadirman, AM, *Interaksi dan Motivasi*..., H. 85.

Rifa'i dan Anni.⁴ Dengan demikian, sebelum perlakuan diberikan, kelas kontrol dan kelas eksperimen berada pada kondisi awal yang relatif sebanding.

Kesetaraan kondisi awal motivasi belajar ini menjadi landasan penting dalam penelitian eksperimen, karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* secara lebih objektif. Perubahan motivasi belajar yang terjadi setelah perlakuan dapat dipandang sebagai dampak dari intervensi yang diberikan, bukan akibat perbedaan kondisi awal siswa.

2. Motivasi Belajar Siswa pada Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen Sesudah Dilakukan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Hasil post-test motivasi belajar siswa yang telah disajikan pada tabel hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kondisi motivasi belajar antara kelas kontrol dan kelas eksperimen setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Pada kelas kontrol, peningkatan motivasi belajar siswa relatif kecil dan cenderung tidak signifikan. Beberapa siswa memang mengalami kenaikan skor, namun terdapat pula siswa yang mengalami penurunan skor motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya perlakuan khusus, perubahan motivasi belajar siswa berlangsung secara alami dan tidak terarah.

Jika dikaitkan dengan teori motivasi belajar, kondisi kelas kontrol menunjukkan bahwa faktor-faktor motivasi seperti dorongan internal, penguatan, dan pengelolaan perilaku belajar belum berkembang secara optimal. Siswa masih

⁴ Achmad Rifa'i, dan Catharina Tri Anni, *Psikologi Pendidikan*...., H. 162.

belajar tanpa perencanaan perubahan perilaku yang jelas, sehingga motivasi belajar belum mengalami peningkatan yang berarti.

Berbeda dengan kelas kontrol, kondisi motivasi belajar siswa pada kelas eksperimen setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan. Sebagian besar siswa mengalami kenaikan skor motivasi belajar, bahkan beberapa siswa mengalami peningkatan kategori dari rendah menjadi tinggi dan dari tinggi menjadi sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok yang diberikan mampu membantu siswa mengelola perilaku belajar secara lebih efektif.

Melalui dinamika konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami permasalahan belajar yang dialami, menyusun tujuan perubahan, serta menerapkan strategi *self management* seperti *self monitoring*, *self reward*, *self contracting*, dan *stimulus control*. Proses ini mendorong siswa untuk mengembangkan motivasi intrinsik, seperti hasrat untuk berhasil, ketekunan dalam belajar, serta kesadaran akan tujuan belajar. Dengan demikian, motivasi belajar siswa pada kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan berada pada kondisi yang lebih baik dibandingkan sebelum perlakuan dan dibandingkan dengan kelas kontrol.

3. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Motivasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri

1 Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Independent Sample T-Test yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test pada kelas eksperimen, sedangkan pada kelas kontrol perbedaan tersebut tidak signifikan.

Hasil ini sejalan dengan pandangan teori behavioristik yang menyatakan bahwa perilaku dapat diubah melalui proses belajar dan penguatan yang tepat. Teknik *self management* sebagai bagian dari pendekatan behavioral menempatkan siswa sebagai agen perubahan bagi dirinya sendiri. Siswa dilatih untuk memantau perilaku belajar, mengatur lingkungan belajar, mengevaluasi kemajuan, serta memberikan penguatan terhadap perilaku positif yang berhasil dilakukan.

Nilai N-Gain Score yang berada pada kategori sedang pada kelas eksperimen menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan cukup efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Sementara itu, nilai N-Gain pada kelas kontrol yang berada pada kategori sangat rendah menegaskan bahwa tanpa adanya konseling kelompok dengan teknik *self management*, peningkatan motivasi belajar sulit dicapai secara optimal.

Secara teoritis, peningkatan motivasi belajar ini dapat dijelaskan melalui indikator motivasi belajar menurut Hamzah B. Uno, khususnya pada aspek adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, serta adanya penghargaan dan lingkungan belajar yang kondusif.⁵ Konseling kelompok membantu siswa memenuhi indikator-indikator tersebut melalui pengalaman belajar yang reflektif, terstruktur, dan berorientasi pada perubahan perilaku.

⁵ Habib Ali, "Analisis Motivasi Belajar"..., :322.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat landasan teoritik yang telah diuraikan pada Bab II, bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Intervensi ini tidak hanya berdampak pada peningkatan skor angket motivasi belajar, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku belajar yang lebih disiplin, mandiri, dan bertanggung jawab.