



## **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Regulation* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII-A SMP Negeri 4 Madiun Tahun Pelajaran 2023/2024**

**Dhafin Kurniawan** ✉, Universitas PGRI Madiun

**Silvia Yula Wardani**, Universitas PGRI Madiun

**Nunung Lusiana Margawati**, SMP Negeri 4 Madiun

✉ [dhafinkurniawan97@gmail.com](mailto:dhafinkurniawan97@gmail.com)

---

**Abstrak:** Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang mendorong seseorang untuk terlibat dalam proses belajar secara aktif, giat, dan berkesinambungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII A di SMP Negeri 4 Madiun. Metode penelitian yang digunakan adalah PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling) dengan pendekatan deskriptif kualitatif, dan tindakan yang diberikan pada penelitian ini sebanyak dua kali siklus layanan bimbingan kelompok. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan 8 orang siswa kelas VII A SMP Negeri 4 Madiun Tahun Pelajaran 2023/2024. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self-Regulation efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal tersebut terbukti dari peningkatan hasil skor tes pada siklus kedua.

**Kata Kunci:** Motivasi Belajar, Bimbingan Kelompok, Teknik *Self-Regulation*

---



## **PENDAHULUAN**

Motivasi belajar adalah faktor penting dalam keberhasilan akademik siswa. Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), terutama di kelas VII, siswa berada dalam masa transisi dari pendidikan dasar ke pendidikan menengah. Pada masa ini, motivasi belajar mereka sering kali mengalami fluktuasi. Menurut Ryan dan Deci (2000), motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri siswa untuk melakukan aktivitas belajar karena mereka merasa tertarik dan menikmatinya. Namun, tidak semua siswa memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, sehingga perlu adanya intervensi dari guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu meningkatkan motivasi belajar mereka. Peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) biasanya berada pada rentang usia 13-15 tahun. Pada jenjang ini, peserta didik seharusnya memiliki motivasi belajar yang kuat untuk mencapai tujuan akademis dan pengembangan diri. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam memotivasi diri mereka untuk belajar secara efektif. Sebagai guru Bimbingan dan Konseling, perlu memperhatikan aspek motivasi belajar siswa karena hal ini sangat penting dalam proses pembelajaran. Motivasi belajar yang baik akan membantu siswa mencapai prestasi akademik yang optimal dan mempersiapkan mereka untuk jenjang pendidikan selanjutnya.

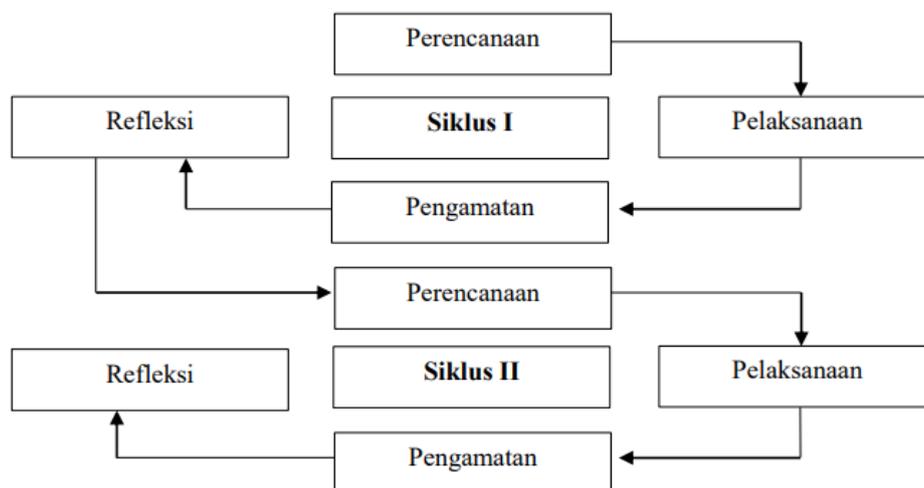
Bimbingan kelompok adalah aktivitas yang dilakukan dalam sebuah kelompok di mana seorang pemimpin kelompok bertugas untuk memberikan informasi kepada anggota kelompok dan mengarahkan diskusi agar semua anggota kelompok dapat mengembangkan sifat sosial yang baik dan mencapai tujuan bersama (Pranoto, 2016). Selain itu, layanan bimbingan kelompok lebih difokuskan pada masalah sosial sehingga anggota kelompok maupun individu dapat memiliki jiwa sosial yang lebih kuat. Menurut Sukardi (2008), bimbingan kelompok adalah layanan yang dilakukan oleh sekelompok peserta didik dengan tujuan bersama untuk memperoleh berbagai materi yang mendukung kehidupan sehari-hari. Sementara itu, sosiodrama adalah bentuk kegiatan dramatisasi dari permasalahan yang muncul dalam konteks sosial (Munawaroh & Lubis, 2016).

Salah satu upaya yang dapat dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan motivasi belajar siswa adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation. Teknik self-regulation membantu siswa dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri mereka sendiri dalam proses belajar. Menurut Zimmerman (2000), self-regulation adalah kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakan mereka dalam rangka mencapai tujuan belajar. Dengan teknik ini, siswa diajak untuk aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mereka dapat menemukan cara belajar yang paling efektif bagi diri mereka sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII A di SMP Negeri 4 Madiun pada tahun pelajaran 2023/2024. Diharapkan melalui penelitian ini, dapat ditemukan bukti empiris mengenai manfaat layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, sehingga dapat diimplementasikan secara lebih luas di lingkungan pendidikan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). PTBK adalah pendekatan penelitian yang dirancang untuk mengatasi masalah-masalah praktis yang dihadapi dalam konteks pendidikan dan konseling melalui tindakan langsung dan intervensi yang sistematis. Menurut Kemmis dan McTaggart (1988), PTBK melibatkan siklus berulang dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi untuk memperbaiki praktik dan pemahaman dalam konteks pendidikan. Penelitian ini dilaksanakan melalui dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri dari satu kali pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-regulation. Pengamatan dan evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan motivasi belajar siswa kelas VII A SMP Negeri 4 Madiun. Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus sebagai berikut:



Subjek penelitian ini menggunakan 8 peserta didik kelas VII A yang memenuhi kebutuhan dan karakteristik yang diinginkan untuk mendukung keterlaksanaan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat pengumpulan data berupa observasi, angket, dokumentasi dan juga penyebaran angket motivasi belajar disetiap siklusnya.

## HASIL PENELITIAN

Sebelum melaksanakan tindakan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu peneliti melaksanakan pengamatan terhadap peserta didik, wawancara dan berkolaborasi dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 4 Madiun untuk dapat memperoleh permasalahan-permasalahan yang dapat dijadikan sebagai dasar masalah dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini. Setelah hasil diskusi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta melakukan observasi secara langsung terhadap peserta didik maka didapatkan permasalahan peserta didik memiliki motivasi belajar yang rendah.

### A. Hasil Penelitian Pra-Siklus

Sebelum melaksanakan layanan bimbingan kelompok pada peserta didik yang telah ditentukan dan dijadikan subjek penelitian, peneliti melaksanakan pretest yang digunakan sebagai tahap awal menentukan pemahaman mengenai karir peserta didik dan juga pemahaman peserta didik mengenai kemampuan dalam dirinya yang dapat menunjang perencanaan karir masa depan mereka. Pretest ini dilakukan dengan menggunakan 20 pertanyaan yang harus mereka jawab, skor maksimal peserta didik yakni 20. Pada pelaksanaan pra siklus ini diketahui bahwa subjek masih belum mengetahui bakat minat, potensi dan cita-cita mereka masih belum mampu mereka rumuskan. Hasil Pra Siklus yang telah dilaksanakan menghasilkan hasil sebagai berikut:

Nama	Skor Pra-Siklus
Argi Luthfiah Pratama	7
Dhiya Khansa Syalabiyah	9
Geraldinyo Yoseph Delu	6
Jonathan Revano C.	7
Mas Kahono Adiyasa.	6
Nevan Zhenio Abimanyu	7
Raihan Putra Pratama	7
Tanaya Nadra Nahiza	8
<b>Total</b>	<b>57</b>
<b>Rata-Rata</b>	<b>7,1</b>

Dari hasil ini, diketahui bahwa motivasi belajar subjek masih terbilang rendah. Oleh sebab itu, akan dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation untuk meningkatkan motivasi belajar pada subjek dalam penelitian ini.

### B. Hasil Penelitian Siklus I

Pada siklus I, dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation. Pelaksanaan layanan ini menggunakan materi "Mengenal dan Mengatur Diri untuk Belajar Efektif". Di sini, peserta didik diberikan tugas untuk membuat sebuah rencana belajar yang mencakup tujuan belajar, strategi yang akan digunakan, dan cara memantau perkembangan mereka. Pembuatan rencana ini dilaksanakan setelah anggota kelompok melaksanakan diskusi dalam bimbingan kelompok, dengan membahas tujuan belajar, strategi belajar yang efektif, dan cara mengatur diri. Rencana belajar yang mereka buat sudah menggambarkan tujuan belajar, strategi, dan cara memantau perkembangan. Namun, beberapa anggota kelompok belum mampu menuliskan strategi belajar yang efektif. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan dalam siklus I ini, kemudian dilaksanakan refleksi dengan mengisi tes motivasi belajar. Hasil refleksi Siklus I yang telah dilaksanakan menghasilkan data sebagai berikut:

Nama	Skor Pra-Siklus	Skor Siklus I
Argi Luthfiah Pratama	7	12
Dhiya Khansa Syalabiyah	9	14
Geraldinyo Yoseph Delu	6	14
Jonathan Revano C.	7	15
Mas Kahono Adiyasa	6	12
Nevan Zhenio Abimanyu	7	13
Raihan Putra Pratama	7	13
Tanaya Nadra Nahiza	8	12
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>105</b>
<b>Rata-Rata</b>	<b>7,1</b>	<b>13,1</b>

Dari hasil ini, diketahui bahwa motivasi belajar subjek terdapat peningkatan, namun masih perlu dilakukan penambahan. Oleh sebab itu, akan dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation untuk meningkatkan motivasi belajar pada subjek dalam siklus II.

### C. Hasil Penelitian Siklus II

Pada siklus II, dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation. Pelaksanaan layanan ini menggunakan materi "Menetapkan dan Mencapai Tujuan Belajar yang Realistis". Sama seperti pada siklus I, peserta didik diberikan tugas untuk membuat sebuah rencana belajar yang lebih terperinci yang mencakup tujuan jangka pendek dan jangka panjang, strategi yang lebih spesifik, dan cara mengevaluasi kemajuan mereka. Pembuatan rencana ini dilaksanakan setelah anggota kelompok melaksanakan diskusi dalam bimbingan kelompok, dengan membahas cara menetapkan tujuan belajar yang realistis, strategi belajar yang lebih spesifik, dan cara mengevaluasi kemajuan belajar. Rencana belajar yang mereka buat sudah menggambarkan tujuan belajar jangka pendek dan jangka panjang dengan sangat baik. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan dalam siklus II ini, kemudian dilaksanakan refleksi dengan mengisi tes motivasi belajar. Hasil refleksi Siklus II yang telah dilaksanakan menghasilkan data sebagai berikut:

<b>Nama</b>	<b>Skor Pra-Siklus</b>	<b>Skor Siklus I</b>	<b>Skor Siklus II</b>
Argi Luthfiah Pratama	7	12	18
Dhiya Khansa Syalabiyah	9	14	18
Geraldinyo Yoseph Delu	6	14	19
Jonathan Revano C.	7	15	18
Mas Kahono Adiyasa	6	12	17
Nevan Zhenio Abimanyu	7	13	18
Raihan Putra Pratama	7	13	18
Tanaya Nadra Nahiza	8	12	19
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>105</b>	<b>145</b>
<b>Rata-Rata</b>	<b>7,1</b>	<b>13,1</b>	<b>18,1</b>

Dari hasil ini, diketahui bahwa motivasi belajar subjek mengalami peningkatan dari setiap tahapannya.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam motivasi belajar siswa setelah mengikuti layanan tersebut. Pada tahap pra siklus, skor rata-rata motivasi belajar siswa adalah 7,2, yang menunjukkan bahwa motivasi belajar mereka masih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa belum memiliki kesadaran dan kemampuan untuk mengatur diri mereka dalam proses belajar, seperti yang dikemukakan oleh Pintrich (2000) bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh kesadaran dan kemampuan siswa untuk mengatur diri. Pada siklus I, setelah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation menggunakan materi "Mengenal dan Mengatur Diri untuk Belajar Efektif," skor rata-rata motivasi belajar siswa meningkat menjadi 14,8. Ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan ini membantu siswa dalam mengenali dan mengatur diri mereka, yang sejalan dengan pandangan Zimmerman (2002) bahwa self-regulation adalah proses di mana siswa aktif mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan mereka untuk mencapai tujuan belajar. Pada siklus II, dengan materi "Menetapkan dan Mencapai Tujuan Belajar yang Realistis," skor rata-rata motivasi belajar siswa meningkat lagi menjadi 17,8. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih termotivasi ketika mereka memiliki tujuan belajar yang realistis dan strategi spesifik untuk mencapainya.

Hal ini mendukung teori Schunk dan Zimmerman (1994) yang menyatakan bahwa menetapkan tujuan yang realistis dan spesifik dapat meningkatkan motivasi dan kinerja belajar siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation dapat meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal sampel yang terbatas pada satu kelas di satu sekolah, serta tidak mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi motivasi belajar.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII A SMP Negeri 4 Madiun tahun pelajaran 2023/2024. Peningkatan motivasi belajar yang signifikan dari pra siklus hingga siklus II menunjukkan bahwa teknik self-regulation dapat membantu siswa untuk lebih mandiri dan termotivasi dalam belajar. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi positif bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Deakin University Press.
- Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan LLPM UM METRO*, 1(1).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. ALFABETA cv.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Tindakan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.