

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA
KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PUNGGUR
TAHUN AJARAN 2024/2025**

(Skripsi)

Oleh

**DINA FAKHRIZA ULFA
NPM 2153052004**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PUNGGUR TAHUN AJARAN 2024/2025

Oleh

DINA FAKHRIZA ULFA

Masalah pada penelitian ini adalah minat belajar siswa yang rendah. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok teknik *self management* dalam meningkatkan minat belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur. Desain penelitian ini menggunakan penelitian *pre eksperimental designs (One-Group Pretest-Posttest Designs)* yaitu desain yang memberikan *pre-test* (penilaian awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan dan memberi *post-test* (penilaian akhir) setelah diberi perlakuan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 10 orang merupakan 6 siswa yang memiliki minat belajar rendah, 2 siswa memiliki minat belajar sedang, dan 2 siswa memiliki minat belajar tinggi. Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan hasil $p = 0.004$; $p < 0.05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa terdapat peningkatan sebesar 48,3% minat belajar menggunakan konseling kelompok teknik *self management*.

Kata kunci: minat belajar, konseling kelompok, *self management*

ABSTRACT

THE USE OF GROUP COUNSELING SELF MANAGEMENT TECHNIQUE TO IMPROVE STUDENTS' LEARNING INTEREST CLASS XI AT SMA NEGERI 1 PUNGGUR ACADEMIC YEAR 2024/2025

By

DINA FAKHRIZA ULFA

The problem in this study is the low interest in learning of students. The purpose of this study was to determine the use of self-management technique group counseling in increasing the interest in learning of class XI students at SMA Negeri 1 Punggur. The design of this study used pre-experimental designs (One-Group Pretest-Posttest Designs), a design that provides a pre-test (initial assessment) before being given treatment and provides a post-test (final assessment) after being given treatment. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique with a sample of 10 people, 6 students who had low interest in learning, 2 students had moderate interest in learning, and 2 students had high interest in learning. The results of this study were analyzed using the Wilcoxon test which showed $p = 0.004$; $p < 0.05$ which means H_0 is rejected and H_a is accepted. It was concluded that there was an increase of 48.3% in interest in learning using self-management technique group counseling.

Keywords: *learning interest, group counseling, self-management*

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA
KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PUNGGUR
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Oleh

DINA FAKHRIZA ULFA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: **PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA
KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PUNGGUR
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Nama Mahasiswa

: **Dina Fakhriza Ulfa**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **2153052004**

Program Studi

: **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



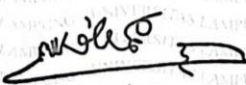
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 197303152002122002


Yohana Oktariana, M.Pd.
NIP. 198710062024212016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji :

Ketua : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.

Sekretaris : Yohana Oktariana, M.Pd.

Penguji : Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 19870504201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Mei 2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Dina Fakhriza Ulfa
Nomor Pokok Mahasiswa : 2153052004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur Tahun Ajaran 2024/2025” adalah benar karya saya sendiri dan tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Bandar lampung, 22 Mei 2025
Yang menyatakan,



Dina Fakhriza Ulfa
NPM 2153052004

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Dina Fakhriza Ulfa yang dilahirkan di Gayabaru 2, Kecamatan Seputih Surabaya, Kabupaten Lampung Tengah pada tanggal 20 Mei 2003. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Drs. Margono dan Ibu Siyamti, S.Pd. Penulis mengawali pendidikan formal di TK Aisyah bertempat di Gayabaru 2 pada tahun 2009, kemudian melanjutkan pendidikan ke SDN 1 Mataram Ilir dan lulus pada tahun 2015, kemudian melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 1 Seputih Surabaya lulus pada tahun 2018, selanjutnya melanjutkan ke SMA Negeri 1 Kotagajah yang lulus pada tahun 2021.

Pada tahun 2021, penulis mendaftarkan diri sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling. Penulis pernah mengikuti organisasi dalam jurusan di HIMAJIP (Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan) sebagai anggota pada tahun 2021-2022. Pada bulan Januari 2024, penulis mengikuti Program Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) selama 40 hari bertempat di Desa Rawa delapan, Kecamatan Candipuro, Lampung Selatan.

MOTTO

"Dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

(Q.S Al-Baqarah:195)

"Orangtua bukanlah orang dari mana kamu berasal. Mereka adalah orang-orang yang kamu inginkan, ketika kamu dewasa"

(Jodi Picoult)

"Bukan aku yang kuat, tapi doa dari kedua orangtuaku yang hebat"

(Dina Fakhriza Ulfa)

PERSEMBAHAN

Sebagai wujud rasa bersyukur kepada Allah SWT. Atas segala kemudahan, limpahan rahmat dan karunia-Nya, Ku persembahkan karya ini sebagai tanda bukti dan cinta kasih kepada:

Orangtua (Bapak Drs. Margono dan Ibu Siyamti, S.Pd.)

Segala perjuangan yang sudah saya lalui hingga titik ini, saya persembahkan pada dua orang paling berharga dalam hidup saya. Terimakasih atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang kalian berikan kepada saya selama ini. Kalian telah membentuk saya menjadi pribadi yang kuat dan percaya diri. Saya berharap skripsi ini dapat menjadi hadiah kecil untuk kalian, bahwa sebagai tanda saya telah menyelesaikan pendidikan ini dengan baik. Aku selalu bersyukur memiliki kalian sebagai orangtuaku yang senantiasa menunggu kesuksesanku. Saya akan selalu mengingat jasa-jasa kalian di dalam hidupku Bapak, Ibu.

Kakak (Devi Rahmawati, S.Farm)

Terimakasih saya ucapkan kepada saudara perempuan kandungku karena telah memberi semangat, dukungan dan doa untuk bersama-sama menjadi penerus perjuangan keluarga, serta telah memberi contoh yang baik untuk adikmu ini.

Almamater Tercinta, Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul “Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur Tahun Ajaran 2024/2025 ” adalah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D. E. A., I. P. M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi. selaku pembimbing I dosen yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan saran yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Yohana Oktariana, M.Pd. selaku pembimbing II sekaligus pembimbing akademik atas kesediannya dalam memberikan dukungan dan bimbingan hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons. selaku dosen pembahas yang senantiasa memberikan pengetahuan terkini sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Karyawan Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan dukungan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Keluarga besar SMA Negeri 1 Punggur khususnya Bapak Budi Hardiantoro, S.Si. selaku guru BK kelas XII 8 yang telah memberikan saya izin penelitian dan bekerja sama dengan sangat baik selama penulis melakukan penelitian.
10. Orang tua tercinta, Bapak Drs. Margono dan Ibu Siyamti, S.Pd. yang telah memberikan cinta, kasih sayang, motivasi, doa, dan dukungan secara penuh dalam setiap langkah penulis.
11. Kakak kandung tersayang yang selalu menjadi penyemangat penulis selama penyusunan skripsi.
12. Keluarga besar Mbah Dalijo yang selalu memberikan dukungan dan dorongan kepada penulis.
13. Teman-teman diperkuliahan Riza Elasti Sativa, Jihan Amilia, Sheftyani Sherly, Zaima Syifarani, Syahira Najla yang telah menemani dalam suka dan duka selama perkuliahan.
14. Pemilik NPM 2107051008 yang telah menjadi sumber inspirasi penulisan skripsi ini dan menjadi bagian penting dalam hidup penulis.
15. Seluruh teman-teman mahasiswa/I Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 yang telah memberikan pengalaman dan menambah cerita selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling.

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
DAFTAR BAGAN	vi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Ruang Lingkup Penelitian	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
1.7 Kerangka Berfikir	7
1.8 Hipotesis Penelitian	9
II. KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	10
2.1.1 Pengertian Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	10
2.1.2 Tujuan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	11
2.1.3 Aspek-aspek Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	12
2.1.4 Ciri-ciri Konseling <i>Self Management</i>	14
2.1.5 Tahap Pelaksanaan Konseling Teknik <i>Self Management</i>	15
2.1.6 Kelebihan Konseling kelompok Teknik <i>Self Management</i>	17
2.1.7 Kekurangan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	17
2.1.8 Asas Konseling Kelompok	18
2.1.9 Tahapan Konseling Kelompok.....	19
2.1.10 Elemen Konseling Kelompok.....	20
2.1.11 Prinsip Konseling Kelompok.....	21
2.2 Minat Belajar	22
2.2.1 Pengertian Minat.....	22
2.2.2 Pengertian Belajar.....	23
2.2.3 Ciri-ciri Belajar	24
2.2.4 Prinsip-prinsip Belajar	24
2.2.5 Pengertian Minat Belajar	25
2.2.6 Ciri-ciri Minat Belajar	26
2.2.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar.....	27
2.2.8 Aspek-aspek Minat Belajar.....	30

2.2.9	Indikator Minat Belajar.....	31
2.3	Penelitian Relevan	32
III.	METODE PENELITIAN.....	35
3.1	Pendekatan Penelitian.....	35
3.2	Desain Penelitian	35
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.4	Variabel Penelitian.....	36
3.5	Definisi Operasional	37
3.5.1	Minat belajar Siswa	37
3.5.2	Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	37
3.6	Populasi dan Subjek Penelitian	38
3.7	Teknik Sampling.....	38
3.8	Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.9	Instrumen Penelitian	39
3.10	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	41
3.10.1	Uji Validitas	41
3.10.2	Uji Reliabilitas	43
3.11	Teknik Analisis Data.....	44
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	46
4.2	Hasil Penelitian.....	47
4.2.1	Gambaran Umum Pra Layanan Konseling Kelompok	47
4.2.2	Deskripsi Data	47
4.2.3	Hasil Pelaksanaan Konseling Kelompok teknik <i>self management</i>	48
4.3	Data Skor Sebelum (<i>Pretest</i>) dan Sesudah (<i>Posttest</i>) Subjek.....	56
4.4	Deskripsi Hasil dari Setiap Subjek	57
4.5	Analisis Data Hasil Penelitian	61
4.6	Hasil Uji Normalitas Data	62
4.7	Hasil Uji Hipotesis	62
4.8	Pembahasan	64
V.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1	Kesimpulan.....	70
5.2	Saran	70
	DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-kisi Skala Minat Belajar	41
2. Hasil uji validitas <i>product moment</i> skala minat belajar siswa	42
3. Hasil Uji Reliabilitas	44
4. Kriteria Minat Belajar Siswa (<i>Pre Test & Post Test</i>).....	48
5. Hasil peningkatan dari <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> minat belajar siswa	56
6. Hasil Uji Normalitas	62
7. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	63
8. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Grafik Peningkatan Minat Belajar DR.....	57
2. Grafik Peningkatan Minat Belajar DA.....	58
3. Grafik Peningkatan Minat Belajar SO	59
4. Grafik Peningkatan Minat Belajar SA	59
5. Grafik Peningkatan Minat Belajar CO	60
6. Grafik Peningkatan Minat Belajar ZD	60
7. Grafik Peningkatan Minat Belajar Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Angket Awal.....	77
2. Tabulasi data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	80
3. Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok	81
4. Kisi-kisi skala minat belajar siswa.....	113
5. Skala Minat Belajar Siswa	115
6. Lembar <i>Informant Consent</i>	118
7. Lembar Uji Valid Instrument Ibu Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.	119
8. Lembar Uji Valid Instrument Ibu Rizki Maulita, M.Pd.	120
9. Lembar Uji Valid Instrument Bapak Muhammad Ubaidillah, M.Pd.	121
10. Uji Validitas.....	122
11. Uji Reliabilitas.....	124
12. Uji Normalitas dan Uji <i>Wilcoxon signed Rank</i>	126
13. Surat Izin Penelitian	127
14. Surat Balasan Sekolah.....	128
15. Dokumentasi Pelaksanaan Konseling	129

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1. Kerangka Berfikir Penelitian	9

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, sikap, minat dan pola perilaku. Mereka berada pada masa mencari identitas, meningkatnya emosi dan pengaruh teman sebaya yang lebih dominan dibandingkan pengaruh keluarga. Apabila remaja kurang mendapat bimbingan keagamaan dan berteman dengan kelompok yang kurang menghargai nilai-nilai agama, maka kondisi di atas akan memicu berkembangnya sikap dan perilaku remaja yang kurang baik. Masa remaja juga disebut masa yang mengalami berbagai hambatan dan permasalahan baik dari segi fisik dan juga psikologis. Apabila permasalahan-permasalahan tersebut tidak terentaskan dengan baik, tentunya akan menjadi permasalahan dalam kehidupan remaja, terutama dalam belajar. Permasalahan belajar yang dialami siswa di sekolah salah satunya kurangnya minat belajar siswa (Puspawan & Soesilo, 2019). Pada tingkat sekolah menengah atas (SMA) khususnya di kelas XI, minat belajar siswa sering kali mulai mengalami penurunan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademis yang semakin besar, pengaruh pergaulan, serta tantangan psikologis yang dihadapi siswa selama masa remaja.

Minat merupakan kecenderungan untuk memberikan perhatian yang besar terhadap sesuatu dengan perasaan yang senang dalam melakukannya (Soraya, 2015). Minat tidak akan muncul dengan sendirinya secara tiba-tiba dari dalam diri individu. Minat dapat timbul pada diri seseorang melalui proses. Dengan adanya perhatian dan interaksi dengan lingkungan, maka minat tersebut dapat berkembang. Munculnya minat ini biasanya ditandai dengan adanya dorongan,

perhatian, rasa senang, kemampuan, dan kecocokan atau kesesuaian. Timbulnya minat seseorang disebabkan oleh beberapa hal, yaitu rasa tertarik atau rasa senang, perhatian dan kebutuhan. Minat timbul karena perasaan senang serta tendensi yang dinamis untuk berperilaku atas dasar ketertarikan seseorang pada jenis-jenis kegiatan tertentu. Perasaan senang seseorang akan menimbulkan dorongan-dorongan dalam dirinya untuk segera beraktifitas.

Belajar adalah proses aktivitas yang dilakukan dengan sengaja untuk melakukan perubahan sikap dan perilaku yang keadaannya berbeda dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan yang serupa dan yang bersifat menetap (Setiawati, 2018). Minat belajar tidak hanya bergantung pada kemampuan, namun juga bergantung pada apakah seseorang memilih tujuan penguasaan (tujuan mempelajari), yang fokusnya adalah mempelajari suatu kemampuan baru dengan baik, atau tujuan kinerja, yang fokusnya adalah mendemonstrasikan atau memperlihatkan kemampuan kita pada orang lain. Minat ini tumbuh karena adanya keinginan untuk mengetahui dan memahami sesuatu mendorong serta mengarahkan minat belajar peserta didik sehingga lebih sungguh-sungguh dalam belajarnya.

Berdasarkan observasi pra penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur tahun ajaran 2024/2025, bahwa terdapat siswa yang menunjukkan rendahnya minat belajar, ditandai dengan ketidakseriusan dalam mengikuti pembelajaran, rendahnya partisipasi dalam kegiatan akademik, serta sering menunda-nunda tugas sekolah. Rendahnya minat belajar ini dikhawatirkan akan berdampak negatif pada prestasi akademik siswa dan bahkan menghambat pencapaian tujuan pendidikan.

Siswa yang mempunyai minat belajar tinggi dalam proses pembelajaran akan merasa senang mengikuti proses pembelajaran dan mampu mengarahkan dirinya untuk mengikuti proses belajar dengan baik. Perasaan senang siswa dalam mengikuti proses belajar di sekolah menjadikan siswa cenderung

menyukai setiap kegiatan yang dilakukannya dalam belajar. Pada kenyataannya, minat belajar setiap siswa tidaklah sama, siswa yang memiliki minat belajar tinggi akan merasa senang dan mampu mengarahkan tingkah lakunya agar dapat mengikuti proses belajar di sekolah dengan baik, sedangkan siswa yang minat belajarnya rendah cenderung tidak senang dalam mengikuti kegiatan belajar yang diberikan oleh guru di sekolah. Adapun hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Ristina Rahayu (2024) yang menunjukkan bahwa minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran merupakan suatu yang penting dalam kelancaran proses belajar. Siswa yang mempunyai minat belajar yang tinggi dalam proses pembelajaran dapat menunjang proses belajar untuk semakin baik, begitupun sebaliknya minat belajar yang rendah maka kualitas pembelajaran akan menurun dan berpengaruh pada hasil belajar.

Dukungan minat belajar secara langsung dapat merubah perilaku belajar, dari tidak peduli menjadi lebih peduli. Dengan minat belajar tersebut siswa akan bersedia meninggalkan kegiatan yang kurang mendukung pencapaian tujuan belajar. Pengembangan minat belajar tidak akan tumbuh tanpa adanya dukungan faktor pemicu yang mampu mempengaruhi nurani siswa. Faktor pemicu yang dapat berperan mengembangkan minat belajar siswa adalah dengan bantuan guru BK, guru BK tentunya mempunyai upaya untuk meningkatkan minat belajar siswa. Adapun salah satu upaya yang digunakan untuk meningkatkan minat belajar siswa yaitu menggunakan layanan konseling kelompok melalui teknik *self management*.

Konseling Kelompok teknik *self management* merupakan suatu teknik didalam konseling yang dapat membantu konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan sesi konseling tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik.

Konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan minat belajar siswa. Melalui konseling kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan perasaan yang berkaitan dengan kesulitan belajar, serta mendapat dukungan dari teman sebaya. Dalam teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi.

Melalui konseling teknik *self management* siswa akan diarahkan agar dapat mengelola dan mengontrol pemikiran positif yang lebih baik dengan mengadakan keseimbangan antara kewajiban dan keinginan yang ingin dilakukan salah satunya ialah adanya waktu belajar, bermain, beristirahat, dan aktivitas lainnya. Dengan penerapan pendekatan ini diharapkan siswa dapat tergerak dan terdorong untuk terus melaksanakan kegiatan pembelajaran sehingga minat belajar siswa di SMA Negeri 1 Punggur akan meningkat.

Penelitian ini mengambil fokus pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur tahun ajaran 2024/2025 karena siswa pada tingkat ini berada pada tahap transisi penting dalam perjalanan akademik mereka, di mana mereka mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian akhir dan menentukan pilihan jurusan atau karir di masa depan. Minat belajar yang tinggi sangat diperlukan pada tahap ini agar siswa dapat meraih prestasi yang optimal dan mempersiapkan diri dengan baik untuk tantangan akademik di masa mendatang. Tanpa minat belajar yang tinggi, upaya pendidikan tidak akan berjalan maksimal, sehingga keberhasilan pendidikan menjadi sulit tercapai.

Dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sangat penting untuk meningkatkan minat belajar siswa melalui konseling kelompok teknik *self management*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil penelitian berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur Tahun Ajaran 2024/2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan dan observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur, maka dapat di identifikasikan berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang tidak serius dalam mengikuti pembelajaran, tidak mendengarkan guru ketika pembelajaran dan asik mengobrol sendiri.
2. Terdapat siswa yang tidak berpartisipasi aktif pada saat pembelajaran berlangsung
3. Terdapat siswa yang jarang bertanya kepada guru mengenai materi dan hanya menunggu instruksi guru tanpa inisiatif belajar mandiri.
4. Terdapat siswa yang mengeluh bahwa materi tidak penting atau tidak menarik perhatian mereka, sehingga kehilangan semangat untuk belajar.
5. Terdapat siswa yang belum pernah berkunjung ke perpustakaan sekolah.
6. Terdapat siswa yang tidak mengerjakan tugas dan merasa pusing ketika diberikan tugas banyak.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang peneliti paparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah penggunaan konseling kelompok teknik *self management* bisa meningkatkan minat belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur tahun ajaran 2024/2025?

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, tidak seluruhnya akan diteliti. Pada penelitian ini masalah yang akan diteliti merupakan masalah yang paling

banyak dialami oleh siswa kelas XI, maka ruang lingkup yang akan diteliti yaitu penggunaan konseling kelompok melalui teknik *self management* untuk meningkatkan minat belajar siswa di SMA Negeri 1 Punggur tahun ajaran 2024/2025.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan minat belajar siswa dengan menggunakan konseling kelompok teknik *self management* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur tahun ajaran 2024/2025.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam memberikan konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan minat belajar siswa di SMA Negeri 1 Punggur.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, dapat memberikan pemahaman kepada siswa yang mengalami masalah minat belajarnya.
- b. Bagi guru bimbingan dan konseling, sebagai tugas profesionalisme seorang guru BK dengan menggunakan konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan minat belajar siswa.
- c. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pemberian layanan khususnya dalam meningkatkan minat belajar siswa disekolah.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menambah ilmu pengetahuan untuk terus belajar menambah wawasan serta meningkatkan kemampuan dengan menambah pengalaman yang nyata bagi peneliti selanjutnya sehingga peneliti dapat menjadi konselor yang kompeten.

1.7 Kerangka Berfikir

Diketahui bahwa banyak siswa yang menunjukkan rendahnya minat belajar, ditandai dengan ketidakseriusan dalam mengikuti pembelajaran, rendahnya partisipasi dalam kegiatan akademik, serta sering menunda-nunda tugas sekolah. Rendahnya minat belajar ini dikhawatirkan akan berdampak negatif pada prestasi akademik siswa dan bahkan menghambat pencapaian tujuan pendidikan. Apabila minat belajar meningkat, siswa akan memiliki dampak positif dan cenderung akan berhasil dalam menyelesaikan tugas-tugasnya di sekolah dan fokus dalam belajarnya. Minat belajar seseorang tidaklah selalu stabil, melainkan selalu berubah. Olehnya itu perlu diarahkan dan dikembangkan kepada sesuatu pilihan yang telah ditentukan melalui faktor-faktor yang mempengaruhi minat itu, yaitu faktor internal diantaranya rasa ingin tahu, motivasi, serta kesehatannya. Sedangkan faktor internalnya meliputi keluarga, sekolah, lingkungan masyarakat (Swadaya, 2020).

Minat adalah suatu bentuk pemusatan perhatian yang didorong oleh perasaan, kesenangan, dan keinginan untuk mengetahui atau mengalami sesuatu (Achru, 2019). Lingkungan belajar yang positif dan dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya sangat berpengaruh terhadap minat belajar siswa. Dukungan ini dapat berupa dorongan emosional, penghargaan terhadap usaha, serta suasana kelas yang kondusif di mana siswa merasa nyaman untuk bertanya, berpendapat, dan mencoba hal-hal baru tanpa rasa takut akan kegagalan. Dengan adanya lingkungan yang mendukung, siswa akan lebih terdorong untuk belajar dengan penuh minat. Cara yang digunakan untuk menangani siswa yang minat belajarnya rendah adalah dengan cara memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Teknik *self management* akan membantu siswa untuk mengelola dan mengontrol pemikiran positif yang lebih baik dengan mengadakan keseimbangan antara kewajiban dan keinginan yang ingin dilakukan salah satunya ialah adanya waktu belajar, bermain, beristirahat, dan aktivitas lainnya.

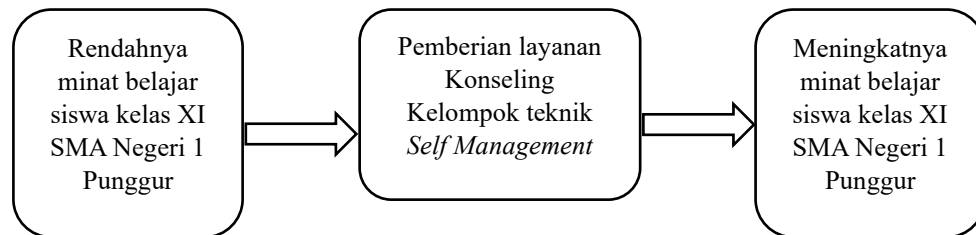
Penggunaan konseling kelompok dengan strategi *self management* berpeluang dapat meningkatkan minat belajar siswa dengan mengubah perilaku yang menyebabkan minat belajarnya rendah. Sehingga ke depannya siswa mempunyai minat belajar yang tinggi, gemar membaca, dapat mengelola dirinya sendiri antara bermain dan belajar, mempunyai jadwal belajar, percaya diri terhadap kemampuannya, tidak ragu ketika mengambil keputusan tentang karier, dan dapat mengurangi tingkat pengangguran (Krismonicasari, 2020).

Adapun teknik *self management* terdiri dari beberapa komponen utama yang saling melengkapi, antara lain pemantauan diri (*self monitoring*), yaitu kemampuan untuk mengenali dan mencatat perilaku tertentu secara sadar; pengendalian stimulus (*stimulus control*), yaitu upaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung; serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (*self reward*), yang berfungsi untuk memperkuat perilaku positif yang telah dilakukan (Barida, 2018).

Kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada penelitian oleh Sarifah Nurohmah pada tahun 2019 yaitu efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Pada tahap awal, siswa yang memiliki minat belajar rendah cenderung mempunyai berbagai kegiatan negatif, seperti tidak pernah fokus dalam kegiatan pembelajaran. Melalui konseling kelompok teknik *self management*, siswa tersebut akan menjalani tingkah laku yang lebih bertanggung jawab. Siswa yang mengalami penurunan minat belajar akan berkurang dan dapat mengikuti proses pembelajaran disekolah dengan baik.

Proses konseling kelompok ini diharapkan dapat menangani siswa yang memiliki minat belajar yang rendah di sekolah. Setelah siswa mendapatkan terapi di harapkan siswa memiliki kesadaran diri akan pentingnya minat dalam belajar dan diharapkan dengan adanya pemberian *treatment Self Management* tingkat belajar yang rendah dapat ditingkatkan sehingga dalam proses pembelajarannya tidak ada yang terganggu ataupun terhambat. Konseling

kelompok juga memberikan ruang bagi siswa untuk mendapatkan dukungan sosial dari teman-teman sebayanya, yang dapat memperkuat minat mereka dalam belajar. Berikut akan digambarkan kerangka berfikir pada penelitian ini:



Bagan 1. Kerangka Berfikir Penelitian

1.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya dalam bentuk 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 dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris pengamatan (Darmanah, 2019).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

- Ho : Penggunaan konseling kelompok teknik *self management* tidak dapat meningkatkan minat belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur tahun ajaran 2024/2025.
- Ha : Penggunaan konseling kelompok teknik *self management* dapat meningkatkan minat belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur tahun ajaran 2024/2025.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

2.1.1 Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada klien (siswa) untuk memecahkan masalah yang dihadapi dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam layanan konseling kelompok digunakan pendekatan interaksional, karena pendekatan ini menitikberatkan pada suatu interaksi atau hubungan timbal balik antara anggota dan pemimpin kelompok atau sebaliknya. Tujuan interaksi yaitu untuk memecahkan masalah yang dihadapi secara bersama dan belajar mendengarkan secara aktif, serta memperhatikan secara sungguh-sungguh terhadap anggota yang lain (Sahara & Isro'i, 2020). Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti mengungkapkan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung (Rosyidi, 2021).

Teknik *selfmanagement* merupakan suatu prosedur dimana klien diberikan kesempatan dalam mengarahkan perilaku atau mengatur perubahan tingkah lakunya sendiri ataupun dengan menggunakan strategi (Safithry & Anita, 2019). *Self Management* merupakan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengarahkan diri dapat mencegah individu dari keadaan penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan individu dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik (Maisaputri dkk, 2022).

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dimaksudkan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yang rendah sehingga dapat berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa. Hasil kegiatan yang dicapai akan memberikan dampak perubahan yang baik bagi siswa, selain dapat mengatasi masalah yang dialami juga dapat menerapkan strategi belajar yang bisa diatur sendiri sehingga siswa dapat melalui tahap perkembangan dirinya dengan lebih baik.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* adalah suatu strategi konseling untuk membantu klien menganalisis tingkah laku baru dalam memecahkan masalah dengan berfokus pada tingkah laku klien tersebut dan menerapkan teknik-teknik yang mengarah pada tindakan agar perilaku menyimpang berubah menjadi lebih baik. Dan juga perlunya seseorang untuk mampu menjadikan dirinya sebagai individu yang bermanfaat dan berkualitas dalam menjalani tujuan hidup. Karena dengan teknik *self management* individu dapat mendorong tindakanya sendiri dengan kegiatan positif sehingga individu terarah pola kehidupannya.

2.1.2 Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Tujuan utama konseling teknik *self management* adalah untuk membantu konseli mengenali, mengatur, mengarahkan, mendorong dan memantau sendiri perubahan perilakunya baik secara fisik, emosi jiwa dan spiritual sehingga konseli mampu untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya dengan menggunakan satu atau kombinasi strategi (Khoiruddin, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan melaksanakan konseling kelompok teknik *self management* siswa yang memiliki minat belajar rendah dapat meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin dalam belajarnya dalam cara mengubah perilaku siswa yang

dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah.

2.1.3 Aspek-aspek Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Konseling kelompok adalah bentuk konseling yang melibatkan lebih dari satu individu dalam suatu kelompok dengan tujuan untuk memberikan dukungan dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok adalah teknik *self management*, yang berfokus pada pengembangan keterampilan individu untuk mengelola perilaku, emosi, dan pikiran mereka secara lebih efektif (Jaeti & Suwarjo, 2022) :

Salah satu aspek utama dalam teknik *self management* adalah pengenalan diri atau *self-awareness*. Dalam konseling kelompok, anggota didorong untuk lebih mengenal diri mereka, memahami perasaan dan reaksi mereka dalam situasi tertentu. Melalui kegiatan refleksi diri atau diskusi kelompok, mereka dapat mengenali pola pikir dan pola perilaku yang mungkin menghalangi perkembangan mereka. Pengenalan diri ini menjadi langkah pertama untuk memperbaiki cara berpikir dan bertindak, serta memfasilitasi perubahan positif dalam kehidupan mereka.

Selain itu, pengaturan emosi atau *emotion regulation* juga merupakan bagian penting dari *self management*. Dalam konseling kelompok, teknik ini membantu individu untuk mengenali dan mengelola emosi mereka agar tidak mengendalikan tindakan mereka secara berlebihan. Dengan pendekatan yang lebih terkendali, anggota kelompok dapat menghadapi stres, kecemasan, atau perasaan marah dengan cara yang lebih sehat dan produktif. Teknik-teknik seperti *mindfulness* dan latihan pernapasan dalam sering digunakan untuk membantu individu mengatur emosi mereka secara efektif.

Tak hanya itu, dalam konseling kelompok, pengaturan perilaku atau *behavioral control* juga sangat ditekankan. Banyak individu sering kali terjebak dalam pola perilaku yang tidak produktif. Teknik *self management* mengajarkan mereka untuk mengenali perilaku tersebut dan menggantinya dengan kebiasaan yang lebih positif. Dengan dukungan dari kelompok, setiap anggota bisa mendapatkan umpan balik yang membangun, memperbaiki perilaku, dan mengembangkan kebiasaan yang mendukung tujuan pribadi mereka.

Selain itu, aspek penetapan tujuan atau *goal setting* juga menjadi fokus utama dalam konseling kelompok. Dengan menetapkan tujuan yang jelas, spesifik, dan terukur, individu dalam kelompok dapat memiliki arah yang lebih jelas dalam hidup mereka. Teknik ini mengajarkan mereka untuk merencanakan langkah-langkah yang perlu diambil dan memantau kemajuan mereka seiring berjalannya waktu. Tujuan yang tercapai bukan hanya memberikan rasa pencapaian, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri setiap anggota kelompok.

Peningkatan keterampilan sosial atau *social skills development* adalah aspek lainnya yang sangat penting dalam teknik *self management*. Dalam konseling kelompok, peserta diajarkan bagaimana berkomunikasi dengan lebih efektif, mendengarkan dengan empati, dan bekerja sama dengan baik. Latihan *role-playing* atau berbagi pengalaman dalam kelompok dapat membantu mereka memperbaiki interaksi sosial dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain.

Tak kalah pentingnya, pemecahan masalah atau *problem solving* merupakan keterampilan yang dikembangkan dalam setiap sesi konseling kelompok. Dengan membahas masalah secara terbuka dalam kelompok, anggota dapat belajar untuk melihat tantangan dari berbagai sudut pandang dan menemukan solusi yang lebih kreatif. Melalui diskusi dan kolaborasi,

teknik ini membantu individu menghadapi kesulitan hidup dengan lebih percaya diri dan terstruktur.

Semua aspek ini digabungkan dalam teknik *self management* yang diterapkan dalam konseling kelompok. Proses ini tidak hanya membantu individu untuk lebih mengenali diri mereka, tetapi juga memberikan alat yang dibutuhkan untuk mengelola hidup mereka dengan lebih baik. Dengan dukungan dari kelompok, mereka dapat berkembang secara pribadi, memperbaiki hubungan interpersonal, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih siap dan percaya diri.

2.1.4 Ciri-ciri Konseling *Self Management*

Ciri-ciri individu yang memiliki pemahaman tentang *self management* dalam belajar yang tinggi disekolah (Makhfud, 2011) yaitu:

- 1) Menentukan Tujuan (*Goal Setting*). Menentukan sasaran yaitu ditetapkan tujuan untuk lebih mengarahkan seseorang pada tujuan dapat yang dicapai. Menentukan sasaran, target tingkah laku, prestasi yang hendak dicapai merupakan langkah pertama dari program *self management*.
- 2) Memonitor Diri Sendiri (*Self Monitoring*). Monitor diri sendiri yaitu bentuk aplikasi diri dengan mencatat dari data yang bisa dilihat dari diri individu. Teknik ini merupakan komponen penting dalam metode self management dalam belajar.
- 3) Mengevaluasi Diri Sendiri. Proses penguatan diri yaitu individu memberi penguatan pada diri sendiri. Dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi perkembangan dari rencana kerja, target, batas waktu terpenuhi, konsekuensi yang diperoleh setelah tercapai target yang sudah ditetapkan itu.
- 4) Proses Penguatan Diri (*Self Reinforcement*). Proses penguatan diri yaitu individu memberi penguatan pada diri sendiri. Proses penguatan diri, teknik menghargai diri sendiri secara positif terdiri

dari 2 macam yaitu (1) Mengkonsumsi sesuatu yang ada di lingkungan individu yang bersangkutan, (2) Melepaskan verbal *symbolic self reinforcement* yaitu pernyataan verbal terhadap diri sendiri yang bermaksud memberi penilaian atau pengharapan terhadap yang sudah dilakukan atau dicapai.

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki *self management* menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen pendorongan diri sendiri, perorganisasian diri dan pengendalian diri. Ciri-ciri satu dengan yang lain saling melengkapi, sehingga ciri-ciri yang terbaik adalah kombinasi dari beberapa ciri sehingga menjadi satu kesatuan *self management* dalam belajar yang dapat mewakili semua ciri yang ada.

2.1.5 Tahap Pelaksanaan Konseling Teknik *Self Management*

Teknik *self management* bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatif yang kurang produktif menjadi perilaku yang positif dan produktif dengan cara mengamati diri sendiri dan mencatat perilaku tertentu, kemudian menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus atau anteseden atas respon tertentu. Tahapan dari teknik *self management* (Yellasmi dkk, 2022) adalah :

- 1) *Self monitoring*. Konseli melaksanakan pemantauan diri dan mengidentifikasi serta mencatat sasaran perilaku yang diharapkan untuk berubah, kemudian konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan dirinya. Kemudian memilih strategi yang akan dilaksanakannya.
- 2) *Self reward*. Konseli memberikan hadiah pada dirinya sendiri jika berhasil melakukan perubahan yang positif, atau memberikan hukuman pada dirinya jika gagal.

- 3) *Self contract*. Konseli menyatakan persetujuan untuk menggunakan teknik *self management* dan melakukan hasil konseling dengan sungguh-sungguh.
- 4) *Stimulus control*. Konseli mengamati kemudian menulis apa saja yang menjadi penghambat dalam mengubah perilaku serta solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

Tahap-tahap *self management* menurut (Purnaminingtyas & Winingsih, 2020) antara lain :

- 1) Melakukan komitmen dalam perubahan perilaku
- 2) Mendeskripsikan perilaku yang dituju
- 3) Memastikan tujuan yang akan dicapai dari program *self management*
- 4) Mengaplikasikan rencana pengamatan diri
- 5) Menelaah anteseden dan konsekuensi dari perilaku target
- 6) Memilih dan menerapkan strategi *self management*
- 7) Mengevaluasi perubahan dalam perilaku target
- 8) Mengevaluasi ulang strategi *self management* jika perilaku target tidak berubah ke arah yang diinginkan
- 9) Menerapkan strategi yang sudah ditetapkan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling teknik *self management* merupakan proses yang sistematis dan terstruktur untuk membantu klien mengembangkan keterampilan *self management* yang efektif. Proses ini dimulai dengan pengenalan dan identifikasi masalah, di mana klien dan konselor bekerja sama untuk memahami kebutuhan dan tujuan klien. Kemudian, konselor membantu klien menganalisis dan mengidentifikasi keterampilan *self management* yang mereka miliki dan yang perlu dikembangkan. Setelah itu, konselor membantu klien mengembangkan keterampilan *self management* seperti mengatur waktu dan prioritas, mengelola stres dan emosi, membuat keputusan yang efektif, dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif. Selanjutnya,

konselor membantu klien menerapkan keterampilan *self management* dalam kehidupan sehari-hari dan memantau kemajuan mereka. Terakhir, konselor dan klien melakukan evaluasi dan tindak lanjut untuk memastikan bahwa klien telah mencapai tujuan mereka dan dapat terus mengembangkan keterampilan *self management* mereka. Dengan mengikuti tahapan konseling teknik *self management*, klien dapat mengembangkan keterampilan *self management* yang efektif untuk mencapai tujuan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

2.1.6 Kelebihan Konseling kelompok Teknik *Self Management*

Kelebihan yang terdapat di konseling kelompok teknik *self management* (Akbar, 2019) :

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

2.1.7 Kekurangan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Kekurangan yang terdapat di konseling kelompok teknik *self management* (Khotimah, 2017) :

- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
- 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat komplek.
- 4) Individu bersifat independen.
- 5) Konselor memaksakan program pada konseli.

- 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

2.1.8 Asas Konseling Kelompok

Asas-asas yang terdapat dalam layanan konseling kelompok ada 6 (Safithry & Anita, 2019) :

1. Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi “rahasia kelompok” yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad dengan sungguh-sungguh untuk melaksanakannya.

2. Asas kesukarelaan

Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya konselor/pemimpin kelompok dalam mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

3. Asas kegiatan

Dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok dan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan.

4. Asas keterbukaan

Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu.

5. Asas kekinian

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Halhal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut pautkan untuk kepentingan pembahasan

hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

6. Asas kenormatifan

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, serta dalam mengemas isi bahasan.

2.1.9 Tahapan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaannya, untuk mengoptimalkan dan menjaga keefektifan konseling kelompok dilakukan melalui beberapa tahap agar yang menjadi tujuan bersama dapat tercapai (Haryadi dkk, 2020).

1. Tahap pembentukan. Proses utama selama tahap awal orientasi dan eksplorasi. Tahap pembentukan pada konseling kelompok yaitu menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas konseling kelompok, dan melaksanakan pengenalan dan dilanjutkan rangkaian nama.
2. Tahap peralihan. Tujuan tahap ini yaitu membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Langkah tahap ini yaitu menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberikan contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.
3. Tahap kegiatan. Pada tahap ini proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkahnya yaitu mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah

pribadi masing-masing secara bergantian, memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, membahas masalah terpilih secara tuntas, selingan, menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya. Menanyakan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas, apa yang masalahnya telah dibahas, apa yang akan dilakukan berkenaan adanya akan dilakukan berkenaan adanya pembahasan untuk pengentasan pembahasan untuk pengentasan masalah.

4. Tahap pengakhiran. Pada tahap ini pelaksanaan konseling kelompok ditandai dengan anggota mulai melakukan perubahan tingkah laku didalam kelompok. Langkahnya yaitu menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan, pesan serta tanggapan anggota kelompok, ucapan terimakasih, berdoa, perpisahan, teknik layanan konseling kelompok.

2.1.10 Elemen Konseling Kelompok

Dalam konsep konseling kelompok sebagai suatu sistem di dalamnya tersirat makna tujuan, sasaran dan sifat hubungan yang perlu dibangun oleh konselor dan klien konseling kelompok (Ngurah, 2015).

Adapun elemen-elemen konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Individu. Kesadaran akan pengakuan terhadap individu yang memiliki keunikan dan sebagai manusia dengan harapan, nilai-nilai, dan permasalahan yang dihadapinya.
- b. Suasana kelompok. Kebutuhan individu untuk diterima, bertukar pengalaman, dan bekerjasama dengan orang lain, sehingga mendorong mereka mampu memahami dirinya dan memberikan sumbangan pemikiran bagi anggota yang lainnya.

- c. Pencegahan. Konseling kelompok mampu mencegah munculnya permasalahan yang akan mengganggu kehidupan klien sebagai individu maupun anggota masyarakat.
- d. Pertumbuhan dan perkembangan. Mampu mendorong klien memahami kelebihan dan kelemahan dirinya serta bagaimana potensi yang mereka miliki menjadi modal bagi perwujudan diri dalam kehidupan selanjutnya.
- e. Penyembuhan. Berusaha mengubah persepsi individu melalui tukar pengalaman dengan individu lain sehingga perilaku yang cenderung melemahkan, bahkan menyalahkan diri sendiri segera bisa diubah dan tidak terlalu parah.

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dipahami bahwa ada 5 hal yang harus ada dalam proses pelaksanaan konseling kelompok, atau yang sering disebut dengan elemen konseling kelompok. Elemen konseling kelompok tersebut adalah individu, suasana kelompok, pencegahan, pertumbuhan dan perkembangan, serta penyembuhan. Kelima elemen ini memiliki fungsi yang saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

2.1.11 Prinsip Konseling Kelompok

Konseling kelompok secara prinsip bisa dijabarkan sebagai berikut (Yandri et al., 2022) :

1. Konseling kelompok dilaksanakan oleh konselor atau seseorang yang ahli dengan beberapa orang klien atau anggota kelompok yang berkisar 6-10 orang.
2. Konseling kelompok berfokus pada pengentasan masalah klien atau anggota kelompok yang terjadi saat ini dan disadarinya.
3. Melibatkan unsur terapeutik dan *therapy*.
4. Pelaksanaan konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dan lingkungan kelompok yang lebih akrab.

5. Konseling kelompok dilaksanakan untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan anggota kelompok dalam menyelesaikan masalahnya sehingga memiliki nilai-nilai kehidupan yang baik dan sikap bertanggung jawab atas hidupnya.

2.2 Minat Belajar

2.2.1 Pengertian Minat

Minat merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh seseorang sebelum mereka melakukan segala sesuatu. Entah itu para guru, siswa, maupun yang lainnya. Dengan minat, seseorang yang melakukan sesuatu akan lebih fokus karena memberikan perhatian, serta merasa lebih bersemangat dalam melakukan hal tersebut karena merasa senang atau bahagia dalam melakukannya. Sehingga minat dapat mendorong hasil dan prestasi yang luar biasa bagi siapapun tanpa terkecuali (Trygu, 2021).

Minat adalah kecenderungan jiwa tetap untuk memperhatikan dan mengingat beberapa aktivitas siswa. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas dan memperhatikan itu secara konsisten dengan rasa senang. Minat dapat menjadi sebab sesuatu kegiatan. Sebagai hasil dari keinginan dalam suatu kegiatan, minat belajar adalah kecendrungan hati untuk belajar untuk mendapatkan informasi, pengetahuan, kecakapan melalui usaha, pengajaran atau pengalaman (Rahmawati & Alwy, 2021). Minat belajar seorang siswa dalam mengikuti suatu pembelajaran merupakan sesuatu hal yang sangat amat penting dalam kelancaran proses kegiatan belajar mengajar di dalam kelas maupun diluar kelas. Siswa yang mempunyai minat belajar yang tinggi dapat menunjang proses kegiatan belajar mengajar untuk semakin lebih baik. Sebaliknya, jika minat belajar seorang siswa rendah maka kualitas pembelajaran akan menurun dan akan sangat berpengaruh pada hasil belajar.

Adapun minat dalam kegiatan belajar sangat berperan sebagai kekuatan yang akan mendorong siswa untuk belajar. Siswa yang tertarik untuk belajar akan terus belajar dengan tekun, berbeda dengan siswa yang hanya menerima pelajaran yang hanya bergerak ingin belajar tanpa ada minat padanya, sehingga untuk terus belajar dengan tekun tidak ada. Karena tidak ada dorongan minat dari dalam dirinya (Nurjanah dkk, 2022)

Jadi dapat disimpulkan bahwa minat adalah suatu pemusatan perhatian yang mengandung unsur-unsur perasaan, kesenangan, kecenderungan hati, keinginan yang tidak disengaja yang sifatnya aktif untuk menerima sesuatu dari luar lingkungan.

2.2.2 Pengertian Belajar

Belajar itu bukan hanya sebatas kegiatan membaca, mendengarkan, menulis, mengerjakan tugas dan ulangan saja tapi adanya perubahan tingkah laku dari hasil kegiatan proses belajar, dimana didalam proses belajar itu ada interaksi aktif dengan lingkungan dan perubahan tersebut bersifat permanen (Setiawati, 2018).

Belajar adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan setiap individu untuk mendapatkan perubahan tingkah laku, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai positif sebagai suatu pengalaman dari berbagai materi yang telah dipelajari (Djamaluddin & Wardana, 2019). Definisi belajar dapat juga diartikan sebagai segala aktivitas psikis yang dilakukan oleh setiap individu sehingga tingkah lakunya berbeda antara sebelum dan sesudah belajar. Perubahan tingkah laku atau tanggapan, karena adanya pengalaman baru, memiliki kepandaian/ ilmu setelah belajar, dan aktivitas berlatih.

Dari beberapa pengertian belajar tersebut maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses aktivitas yang dilakukan dengan sengaja untuk

melakukan perubahan sikap dan perilaku yang keadaannya berbeda dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan yang serupa dan yang bersifat menetap.

2.2.3 Ciri-ciri Belajar

Proses belajar dapat dikenali melalui beberapa karakteristiknya. Mengacu pada definisi belajar yang telah dijelaskan, berikut ini adalah beberapa hal yang menggambarkan ciri-ciri belajar (Djamaluddin & Wardana, 2019) :

1. Terjadi perubahan tingkah laku (kognitif, afektif, psikomotor, dan campuran) baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati secara langsung.
2. Perubahan tingkah laku hasil belajar pada umumnya akan menetap atau permanen.
3. Proses belajar umumnya membutuhkan waktu tidak sebentar dimana hasilnya adalah tingkah laku individu.
4. Beberapa perubahan tingkah laku yang tidak termasuk dalam belajar adalah karena adanya hipnosa, proses pertumbuhan, kematangan, hal gaib, mukjizat, penyakit, kerusakan fisik.
5. Proses belajar dapat terjadi dalam interaksi sosial di suatu lingkungan masyarakat dimana tingkah laku seseorang dapat berubah karena lingkungannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri belajar adalah adanya perubahan yang terjadi secara sadar, dimana tingkah laku seseorang menjadi lebih baik, dan sifatnya menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman.

2.2.4 Prinsip-prinsip Belajar

Prinsip-prinsip belajar yang dikemukakan (Hamalik, 2019) meliputi :

- 1) Belajar senantiasa bertujuan yang berkenaan dengan pengembangan perilaku siswa.
- 2) Belajar didasarkan atas kebutuhan dan motivasi tertentu.

- 3) Belajar dilaksanakan dengan latihan daya-daya pembentuk hubungan asosiasi dan melalui penguatan.
- 4) Belajar bersifat keseluruhan yang mentikberatkan pemahaman berpikir kritis dan reorganisasi pengalaman.
- 5) Belajar membutuhkan bimbingan, baik secara langsung oleh guru maupun secara tak langsung melalui bantuan pengalaman pengganti.
- 6) Belajar dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu dan faktor dari luar individu.
- 7) Belajar sering dihadapkan kepada masalah dan kesulitan yang perlu dipecahkan.
- 8) Hasil belajar dapat ditransfer ke dalam situasi lain.

Sedangkan prinsip belajar menurut (Slameto, 2010) sebagai berikut:

1. Berdasarkan prasyarat yang diperlukan untuk belajar.
2. Sesuai hakikat belajar.
3. Sesuai materi atau bahan yang dipelajari.
4. Syarat keberhasilan siswa.

Dari prinsip-prinsip para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dalam belajar itu berlangsung seumur hidup yang terjadi di mana saja dan waktu kapan saja yang harus dilakukan secara konsisten dan sungguh-sungguh untuk mencapai hasil yang maksimal dan dapat bermanfaat bagi diri sendiri.

2.2.5 Pengertian Minat Belajar

Minat belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan individu dalam menunjukkan kertetarikan terhadap suatu aktivitas belajar yang berpengaruh terhadap hasil belajar (Chandra dkk, 2023). Siswa yang memiliki minat belajar yang tinggi menunjukkan hasil belajar yang tinggi pula. minat belajar adalah kecenderungan yang mengarahkan siswa terhadap bidang-bidang yang ia sukai dan tekuni tanpa adanya keterpaksaan dari siapa pun untuk meningkatkan kualitasnya dalam hal pengetahuan, keterampilan, nilai,

sikap, minat, apresiasi, logika berpikir, komunikasi, dan kreativitas (Cendikia & Usman, 2023)

Minat belajar merupakan dorongan yang tumbuh dari dalam diri siswa untuk meningkatkan kebiasaan belajar (Ana, 2021). Keberhasilan proses pembelajaran, selain dipengaruhi oleh faktor guru juga dipengaruhi oleh faktor siswa itu sendiri. Tingkah laku siswa ketika mengikuti proses pembelajaran dapat mengindikasikan akan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran itu atau sebaliknya, siswa merasa tidak tertarik dengan pembelajaran tersebut. Ketertarikan siswa inilah yang sering dikenal dengan istilah minat.

Dapat disimpulkan bahwa minat belajar merupakan sesuatu kemauan dalam diri yang dimiliki peserta didik untuk mencapai hasil belajar yang optimal yang dapat ditunjukkan dengan kegiatan belajar seperti mempunyai perasaan senang dalam belajar, mempunyai perhatian dalam belajar, mempunyai ketertarikan dalam belajar dan partisipasi peserta didik dalam belajar.

2.2.6 Ciri-ciri Minat Belajar

Ciri-ciri minat belajar adalah memiliki kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang sesuatu secara terus menerus, memperoleh kebanggaan dan kepuasan terhadap hal yang diminati, berpartisipasi pada pembelajaran, dan minat belajar dipengaruhi oleh budaya. Ketika siswa ada minat dalam belajar maka siswa akan senantiasa aktif berpartisipasi dalam pembelajaran dan akan memberikan prestasi yang baik dalam pencapaian prestasi belajar (Mahdalina, 2019).

Sedangkan menurut (Slameto, 2010) peserta didik yang berminat dalam belajar adalah sebagai berikut:

1. Memiliki kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang sesuatu yang dipelajari secara terus-menerus.

2. Ada rasa suka dan senang terhadap sesuatu yang diminatinya. Memperoleh sesuatu kebanggaan dan kepuasan pada suatu yang diminati.
3. Lebih menyukai hal yang lebih menjadi minatnya daripada hal yang lainnya.
4. Dimanifestasikan melalui partisipasi pada aktivitas dan kegiatan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri minat belajar adalah memiliki kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang sesuatu secara terus menerus, memperoleh kebanggaan dan kepuasan terhadap hal yang diminati, berpartisipasi pada pembelajaran, dan minat belajar dipengaruhi oleh budaya.

2.2.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar

Minat belajar seseorang tidaklah selalu stabil, melainkan selalu berubah. Olehnya itu perlu diarahkan dan dikembangkan kepada sesuatu pilihan yang telah ditentukan melalui faktor-faktor yang mempengaruhi minat itu, (Swadaya, 2020) yaitu :

1. Faktor internal adalah sama yang ada pada diri seseorang baik jasmani maupun rohani fisik maupun psikis. Faktor internal lain yang mempengaruhi minat belajar adalah faktor psikis, yaitu kondisi kejiwaan yang berkaitan dengan perasaan atau emosi, motivasi, bakat, inteligensi, dan kemampuan dasar dalam suatu bidang yang akan dipelajari.

a. Rasa Ingin Tahu

Rasa ingin tahu merupakan perasaan yang timbul dalam diri peserta didik untuk mengetahui lebih jauh suatu objek sehingga peserta didik dapat memfokuskan perhatiannya terhadap objek tersebut.

b. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang terdapat di dalam diri untuk melakukan sesuatu sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.

c. Kesehatan

Peserta didik yang berada dalam keadaan sehat tentu dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik termasuk aktivitas belajar, seperti dapat berkonsentrasi dengan baik, mengerjakan tugas pelajaran yang diberikan guru, membaca buku pelajaran serta mencatat pelajaran. Kondisi tersebut tentu memberikan dampak yang positif terhadap minat belajar yang kemudian berkontribusi pada ketercapaian hasil belajar.

2. Faktor eksternal adalah semua faktor yang ada diluar individu: keluarga, masyarakat dan sekolah.

Adapun faktor eksternal adalah segala sesuatu yang mempengaruhi tumbuhnya minat belajar peserta didik yang berada diluar diri peserta didik. Faktor eksternal terbagi atas lingkungan sosial dan lingkungan nonsosial. Lingkungan sosial yang dimaksud adalah meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Adapun lingkungan nonsosial adalah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal pendidik dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu yang digunakan peserta didik. Faktor internal dan faktor eksternal keduanya sama-sama mempengaruhi minat belajar peserta didik seperti yang dikemukakan oleh hukum konvergensi. Perbandingan kontribusi masing-masing faktor terhadap minat peserta didik berbanding lurus dengan kuat lemahnya dari pengaruh keduanya. Oleh karna itu, untuk mencapat minat belajar yang optimal maka diperlukan peran serta dari keduanya.

a. Keluarga

Bentuk pengaruh yang diberikan dari lingkup keluarga yang dapat mempengaruhi minat belajar peserta didik dalam belajar yaitu perhatian orang tua seperti melengkapi fasilitas belajar dan menanyakan apakah peserta didik mempunyai tugas atau PR sepulang sekolah. Selain itu relasi antar anggota keluarga dapat mendorong peserta didik agar semangat untuk belajar, orang tua yang meluangkan waktu untuk membantu peserta didik ketika peserta didik mengalami kesulitan mengerjakan PR membuat hubungan peserta didik dan orang tua menjadi baik. Berdasarkan hal tersebut peserta didik ingin membuktikan bahwa dirinya mampu berprestasi. Faktor yang terakhir adalah keadaan ekonomi keluarga yang memungkinkan untuk melengkapi fasilitas belajar peserta didik. Hubungan kekeluargaan mempengaruhi dalam kegiatan belajar peserta didik. Suasana yang baik di rumah dan nyaman juga membantu peserta didik berminat dalam belajar, seperti tempat belajar yang mendukung. Suasana rumah juga harus mendukung anak dalam belajar, kerapian dan ketenangan di dalam rumah perlu dijaga.

b. Sekolah

Sekolah menjadi tempat bagi peserta didik dalam proses pembelajaran formal berlangsung. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam belajar adalah strategi mengajar guru. Beberapa peserta didik yang takut atau mengeluarkan pendapat karena takut dimarahi. Hubungan antar peserta didik juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi minat belajar. Faktor selanjutnya yaitu kondisi sekolah mengenai sarana dan prasarana di sekolah, media pembelajaran sangat berpengaruh dalam kegiatan belajar peserta didik.

c. Faktor Lingkungan Masyarakat

Faktor lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam belajar seperti faktor media masa, seperti: TV, handphone, surat kabar, buku-buku dan sebagainya semua itu beredar dalam masyarakat. Media massa juga dapat berguna dalam membantu dan meningkatkan minat peserta didik dalam belajar seperti mencari bahan ajar yang menarik terlebih jika pembelajaran dilakukan secara daring maka tentu media seperti handphone sangat dibutuhkan oleh peserta didik dalam belajar.

Kemudian menurut Singers faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya minat belajar adalah: pelajaran akan menarik peserta didik jika terlihat adanya hubungan antara pelajaran dan kehidupan nyata; bantuan yang diberikan guru terhadap anak didiknya dalam mencapai tujuan tertentu; adanya kesempatan yang diberikan guru terhadap peserta didik untuk berperan aktif dalam proses belajar mengajar; sikap yang diperlihatkan guru dalam usaha meningkatkan minat peserta didik, sikap seorang guru yang tidak disukai oleh anak didik tertentu akan mengurangi minat dan perhatian peserta didik terhadap mata pelajaran yang diajarkan oleh guru yang bersangkutan.

2.2.8 Aspek-aspek Minat Belajar

Elizabeth mengatakan bahwa minat merupakan hasil dari pengalaman atau proses belajar (Lelono & Duling, 2018). Ia mengemukakan bahwa minat memiliki dua aspek :

1. Aspek Kognitif

Aspek ini didasarkan atas konsep yang dikembangkan seseorang mengenai bidang yang berkaitan dengan minat. Konsep yang membangun aspek kognitif didasarkan atas pengalaman dan apa yang dipelajari dari lingkungan.

2. Aspek Afektif

Aspek afektif ini adalah konsep yang membangun konsep kognitif dan dinyatakan dalam sikap terhadap kegiatan atau objek yang menimbulkan minat. Aspek ini mempunyai peranan besar dalam memotivasikan tindakan seseorang.

2.2.9 Indikator Minat Belajar

Minat seseorang terhadap sesuatu diekpresikan melalui kegiatan atau aktivitas yang berkaitan dengan minatnya. Sehingga untuk mengetahui indikator minat dapat dilihat dengan cara menganalisa kegiatan-kegiatan yang dilakukan individu atau objek yang disenangi, karena minat merupakan motif yang dipelajari yang mendorong individu untuk aktif dalam kegiatan tertentu (Slameto, 2010).

Dengan demikian ada beberapa indikator minat belajar menurut (Riyani et al., 2021) terdiri dari:

1. Perasaan senang, seorang siswa yang memiliki perasaan senang atau suka terhadap suatu pembelajaran, maka siswa tersebut akan terus mempelajari ilmu yang disenanginya tanpa adanya unsur paksaan untuk mengikuti pembelajaran.
2. Ketertarikan siswa, berhubungan dengan daya gerak yang mendorong siswa untuk merasa tertarik pada pembelajaran.
3. Perhatian siswa, apabila siswa memiliki minat dalam belajar maka ia akan memperhatikan pembelajaran dan fokus pada apa yang dia pelajari.
4. Keterlibatan siswa, apabila siswa senang dan tertarik dalam suatu proses pembelajaran maka ia akan terlibat dan berpartisipasi dalam pembelajaran tersebut.

Sedangkan indikator minat belajar menurut (Darmadi, 2017) adalah 1) adanya pemusatan perhatian, perasaan dan pikiran dari subjek terhadap pembelajaran karena adanya ketertarikan, 2) adanya perasaan senang

terhadap pembelajaran, 3) adanya kemauan dan kecenderungan pada diri subjek untuk terlihat aktif dalam pembelajaran serta untuk mendapat hasil yang terbaik baik.

Dari beberapa indikator tersebut dapat disimpulkan bahwa minat belajar siswa itu kecenderungan untuk selalu memperhatikan dan mengingat sesuatu secara terus menerus, karena minat berkaitan dengan perasaan senang. Orang yang berminat kepada sesuatu berarti ia senang kepada sesuatu tersebut.

2.3 Penelitian Relevan

Penelitian relevan adalah penelitian yang dilakukan terlebih dahulu oleh peneliti lain. Pada bagian ini diuraikan hasil-hasil penelitian relevan, penelitian relevan telah dipilih sesuai dengan permasalahan yang diangkat peneliti dan sebagai rujukan untuk mendukung penelitian serta sebagai pembandingan peneliti yang satu dengan lainnya, berikut penelitian-penelitian terdahulu yang akan digunakan :

Penelitian yang dilakukan oleh Ristina Rahayu (2024) yang berjudul “Implementasi Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”. Penelitian ini bersifat deskriptif dan termasuk jenis penelitian kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa evaluasi dan hasil proses layanan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dalam layanan konseling kelompok, diketahui bahwa setelah diterapkannya layanan konseling kelompok oleh guru BK, peserta didik mengalami peningkatan dalam belajar atau respon yang mereka (peserta didik) lakukan disetiap proses layanan yang telah diberikan dan sudah diterapkan dalam kebiasaan sehari-harinya terutama dalam belajar dikelas. Contohnya ketika guru sedang menjelaskan mereka sudah mau menyimak dan mendengarkan serta sudah bisa mengatur waktu belajar mereka. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan minat belajar peserta didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Persamaan dengan penelitian ini adalah keduanya

membahas mengenai pemberian konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan minat belajar. Sementara perbedaannya terletak pada metode penelitiannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Nadia Elpiani (2020) yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA Negeri 1 Samadua Kabupaten Aceh Selatan”. Jenis penelitian ini adalah *Pre Experimental* (pra-eksperimen) dengan desain *One group pre-test-post-test design*. Kemudian didapatkan 9 sampel dengan kategori kedisiplinan belajar rendah melalui teknik *purposive sampling* untuk menangani kedisiplinan belajar yang rendah pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan treatment terdapat perbedaan skor Mean (rata-rata) pre-test sebelum diberikan treatment 90,56 dan Mean (rata-rata) post-test setelah diberikan treatment 140,78. Setelah itu diperoleh t hitung menggunakan *Paired samples test* adalah 17,038 dengan $p = 0,00$; $p < 0,05$ yang artinya H_a diterima H_o ditolak, dengan demikian kedisiplinan belajar siswa meningkat setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Persamaan dengan penelitian ini adalah keduanya menggunakan metode kuantitatif jenis *pre experimental*. . Sementara perbedaannya terletak pada variabel penelitiannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarifah Nurohmah (2019) yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas IX A MTS Muhammadiyah Srumbung Kabupaten Magelang)”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun jenis penelitian ini adalah *pre experimental* (eksperimen semu) dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Adapun teknik pengambilan sampel berdasar dengan teknik *non random*. Hasil Penelitian di MTs Muhammadiyah Srumbung Kabupaten Magelang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki efektif untuk

meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan skor post test yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor pre test sebelum diberikan perlakuan. Hasil analisis statistic non parametric menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan nilai $p = 0,028$; $p < 0,05$. Terdapat rata-rata peningkatan skor sebanyak 28% pada kelompok eksperimen. Hasil dari Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Persamaan dengan penelitian ini adalah keduanya membahas mengenai pemberian konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan minat belajar. Sementara perbedaannya terletak pada teknik pengambilan sampel.

Jadi kesimpulan dari ketiga penelitian diatas secara keseluruhan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat membantu siswa untuk meningkatkan minat belajar yang rendah. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa konseling teknik *self management* terbukti efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa. Melalui proses konseling ini, siswa diajak untuk mengatur perilakunya sendiri. Dengan manajemen diri, siswa bisa mengatur hidupnya, siswa yang belum mempunyai minat belajar yang tinggi di sekolah maka akan membentuk minat belajar yang tinggi dengan *self management*.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Darmanah, 2019). Dalam penelitian ini peneliti mengemukakan metode kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Peneliti menggunakan jenis penelitian *eksperiment* karena jenis penelitian *eksperiment* bertujuan untuk membuktikan pengaruh suatu perlakuan terhadap akibat dari perlakuan tersebut (Arib dkk, 2024).

3.2 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental designs* atau eksperimen. Alasannya karena terdapat variabel luar yang ikut serta mempengaruhi terhadap terbentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai kelompok kontrol.

Didalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian *pre eksperimental designs (One-Group Pretest-Posttest Designs)* yaitu desain yang memberikan *pre-test* (penilaian awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan dan memberi *post-test* (penilaian akhir) setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan yang kita peroleh akan lebih akurat, karena dapat membandingkan serta mengetahui kondisi dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Pengukuran (<i>pre-test</i>)	Perlakuan	Pengukuran (<i>post-test</i>)
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

- O₁ : Pengukuran peserta didik dengan kriteria minat belajar rendah di kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur, sebelum diberikan treatment akan diberikan *pre-test* terlebih dahulu. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan angket dari indikator peserta didik minat belajar rendah, maka *pre-test* merupakan pengumpulan data peserta didik dengan kriteria minat belajar rendah dan belum mendapatkan perlakuan.
- X : Pemberian perlakuan melalui konseling kelompok teknik *self-management* kepada peserta didik dengan kriteria minat belajar rendah.
- O₂ : Pemberian *post-test* untuk mengukur serta mengetahui bagaimana tingkat minat belajar rendah pada peserta didik setelah diberikan perlakuan. Didalam *post-test* akan mendapatkan data hasil dari pemberian perlakuan dimana pada peserta didik dengan kriteria minat belajar rendah akan menjadi meningkat atau tidak sama sekali.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Punggur, Provinsi Lampung. Peneliti memilih sekolah ini karena adanya permasalahan yang sesuai dengan latar belakang penelitian. Adapun waktu penelitian ini adalah pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

3.4 Variabel Penelitian

Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Variabel bebas (*independent*)
X : Konseling Kelompok Teknik *Self Management*
- b. Variabel terikat (*dependent*)
Y : Minat Belajar Siswa

3.5 Definisi Operasional

Menurut (Sugiyono, 2013) definisi operasional variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang informasi tentang hal tersebut. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.5.1 Minat belajar Siswa

Minat belajar yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu rasa ketertarikan pada suatu hal dan aktivitas pembelajaran tanpa ada suruhan atau paksaan dalam belajar. Indikator-indikator yang terdapat dalam minat belajar yaitu rasa ketertarikan dan senang untuk belajar, partisipasi yang aktif, adanya perhatian dan konsentrasi yang besar, rasa nyaman dalam proses pembelajaran, serta kemauan belajar yang terus menanjak.

3.5.2 Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* dimaksudkan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yang rendah sehingga dapat berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa. Hasil kegiatan yang dicapai akan memberikan dampak perubahan yang baik bagi siswa, selain dapat mengatasi masalah yang dialami juga dapat menerapkan strategi belajar yang bisa diatur sendiri sehingga siswa dapat melalui tahap perkembangan dirinya dengan lebih baik. Siswa dapat mengelola segala unsur yang ada dalam diri yang meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka siswa dapat mencapai perkembangan yang optimal dan mampu menyelesaikan sendiri masalah. Adapun tahapan teknik *self management* yaitu *self monitoring*, *self reward*, *self contract*, dan *stimulus control*.

3.6 Populasi dan Subjek Penelitian

3.6.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang diteliti. Adapun populasi pada penelitian ini yaitu kelas XI SMA Negeri 1 Punggur Tahun ajaran 2024/2025.

3.6.2 Subjek

Subjek dari penelitian ini adalah 10 siswa yang di pilih berdasarkan hasil penelitian yang mempunyai minat belajar terendah tahun ajaran 2024/2025.

3.7 Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, pada penelitian ini menggunakan teknik sampling *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* yaitu : memilih sekelompok subjek yang di dasari atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang di pandang mempunyai sangkutan yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

3.8.1 Kuisisioner (angket)

Kuesioner merupakan sebuah daftar pertanyaan yang harus diisi oleh orang yang akan diukur (responden). Dengan kuesioner Kita dapat mengetahui keadaan atau data pribadi seseorang, pengalaman atau pengetahuan dan lain-lain yang dimilikinya. Kuesioner merupakan instrumen pengumpulan data atau informasi yang dioperasionisasikan ke dalam bentuk item atau pertanyaan (Dewanto & Nurhayati, 2009). Penyusunan kuesioner dilakukan dengan harapan dapat mengetahui variabel-variabel apa saja yang menurut responden merupakan hal yang penting. Tujuan penyusunan kuesioner adalah untuk memperbaiki bagian-bagian yang dianggap kurang tepat untuk diterapkan dalam pengambilan data terhadap responden.

Dari angket tersebut responden memilih satu dari beberapa pilihan jawaban yang ada pada kuesioner dengan menggunakan *Skala Likert*, *Skala Likert* adalah dimana digunakan skorsing atau nilai jawaban. Skala-skala ini menggunakan model *Skala Likert* yang mempunyai pilihan jawaban: sangat setuju (SS), setuju (S), kadang (K), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

3.9 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner.

Variabel	Faktor	Indikator	Deskriptor	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Minat Belajar	Faktor Internal	1. Rasa Ingin Tahu	Perasaan yang timbul dalam diri untuk mengetahui lebih jauh suatu objek sehingga peserta didik dapat memfokuskan perhatiannya terhadap objek tersebut.	1,7,26	11,33
		2. Motivasi	Dorongan yang terdapat di dalam diri untuk melakukan sesuatu sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.	5,8,15,30	2,4,9,18,37

		3. Kesehatan	Kondisi diri tentu memberikan dampak yang positif terhadap minat belajar yang kemudian berkontribusi pada ketercapaian hasil belajar.	20,32,39	3,6,10,12,14,28
	Faktor Eksternal	4. Keluarga	Relasi antar anggota keluarga dapat mendorong peserta didik agar semangat untuk belajar, orang tua yang meluangkan waktu untuk membantu peserta didik ketika peserta didik mengalami kesulitan.	13,27	21,29,31
		5. Sekolah	Kondisi sekolah mengenai sarana dan prasarana di sekolah serta strategi mengajar guru.	16,17	38,22
		6. Lingkungan Masyarakat	Media massa juga dapat berguna	19,24,25	23,34,35,36,40

			dalam membantu dan meningkatkan minat peserta didik dalam belajar.		
--	--	--	--	--	--

Tabel 1. Kisi-kisi Skala Minat Belajar

3.10 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

3.10.1 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu syarat penting diantara syarat yang sudah ada, validitas ialah suatu alat ukur untuk menguji kevalidan suatu instrumen, apakah layak atau tidak digunakan untuk menguji suatu objek atau variabel yang telah ditentukan. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Suatu instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Untuk menguji validitas setiap butir maka setiap skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*. Apabila $r_{xy} > r_t$, maka korelasi tersebut dikatakan signifikan, dengan demikian butir pertanyaan dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk pengambilan data.

Lalu hasil uji coba dihitung dengan menggunakan rumus koefisien korelasi person *product moment*, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(N \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel X dan Y

Σx : jumlah skor butir, masing-masing item

Σy : jumlah skor total

N : jumlah responden

Σx^2 : jumlah kuadrat butir

Σy^2 : jumlah kuadrat total

Adapun ketentuan valid atau tidak validnya suatu butir pertanyaan adalah sebagai berikut:

1. Apabila $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$: instrumen adalah valid
2. Apabila $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$: instrumen adalah tidak valid

Tabel 2. Hasil uji validitas *product moment* skala minat belajar siswa

Pernyataan	rHitung	rTabel	Keterangan
P1	0.439	0.297	Valid
P2	0.418	0.297	Valid
P3	0.647	0.297	Valid
P4	0.373	0.297	Valid
P5	0.281	0.297	Tidak Valid
P6	0.378	0.297	Valid
P7	0.384	0.297	Valid
P8	0.291	0.297	Tidak Valid
P9	0.594	0.297	Valid
P10	0.374	0.297	Valid
P11	0.649	0.297	Valid
P12	0.416	0.297	Valid
P13	0.594	0.297	Valid
P14	0.397	0.297	Valid
P15	0.305	0.297	Valid
P16	0.416	0.297	Valid
P17	0.532	0.297	Valid
P18	0.723	0.297	Valid
P19	0.368	0.297	Valid
P20	0.079	0.297	Tidak Valid

P21	0.579	0.297	Valid
P22	0.462	0.297	Valid
P23	0.598	0.297	Valid
P24	0.349	0.297	Valid
P25	0.147	0.297	Tidak Valid
P26	0.377	0.297	Valid
P27	0.006	0.297	Valid
P28	0.705	0.297	Valid
P29	0.434	0.297	Valid
P30	0.309	0.297	Valid
P31	0.323	0.297	Valid
P32	0.162	0.297	Tidak Valid
P33	0.759	0.297	Valid
P34	0.606	0.297	Valid
P35	0.422	0.297	Valid
P36	0.704	0.297	Valid
P37	0.501	0.297	Valid
P38	0.528	0.297	Valid
P39	0.030	0.297	Tidak Valid
P40	0.731	0.297	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh peneliti, terdapat 6 item yang tidak valid. Diantaranya adalah item nomor 5,8,20,25,32, dan 39.

3.10.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji instrumen setelah instrumen sudah diuji validitas. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yg sama.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *Cronbach Alpha* melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Sciance*) 30. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum si}{st} \right)$$

Rumus *Cronbach Alpha*

Keterangan:

r_i : Reliabilitas instrumen
 k : Banyak butir pertanyaan
 si : Jumlah varian butir
 st : Varian butir

Hasil perhitungan dari uji reliabilitas angket minat belajar siswa sebanyak 40 pernyataan, sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Jumlah Pernyataan	<i>Cronbach's Alpha</i>	Syarat	Keterangan
40	0.732	0.6	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas angket minat belajar siswa menunjukkan bahwa 40 item diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.732 sehingga lebih besar dari 0.6 dan dapat diartikan sangat reliabel.

3.11 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian, dalam penelitian tindakan layanan bimbingan dan konseling, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitian datang kelokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif. Penelitian kuantitatif berupa data yang terkumpul yaitu berupa catatan lapangan selama observasi (Moleong, 2005).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank*. Uji *wilcoxon* digunakan apabila data tidak berdistribusi normal. Untuk mencari uji z hitung adalah :

$$Z = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel/banyaknya data

T = selisih terkecil

Berdasarkan uji *wilcoxon* yang telah dilakukan diperoleh $p = 0.004$; $p < 0.05$ yang menunjukkan kriteria hipotesis nol (H_0) dinyatakan ditolak sehingga hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi terdapat “peningkatan minat belajar siswa” dinyatakan diterima. Jadi kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok teknik *self management* dapat meningkatkan minat belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur tahun ajaran 2024/2025.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Punggur dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat meningkatkan minat belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur tahun ajaran 2024/2025. Hal ini dapat dibuktikan skor rata rata (*mean pretest*) minat belajar sebelum diberikan *treatment* sebesar 82,2 dan rata-rata (*posttest*) setelah diberikan *treatment* meningkat menjadi 117,3 terjadi peningkatan sebesar 48,3%. Selain itu berdasarkan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil sig. $p = 0.004$; $p < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Keputusan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik *self management* dapat meningkatkan minat belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Punggur tahun ajaran 2024/2025.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka peneliti akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi siswa, disarankan untuk terus berusaha mengelola dirinya sendiri dalam mengatur kegiatan untuk belajar tetap konsisten dalam meningkatkan minat belajar.
- b. Bagi guru, disarankan untuk berperan aktif dalam memotivasi siswa agar meningkatkan minat belajarnya dengan memberi dorongan positif dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Serta mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman dan memberikan kebebasan dalam memilih metode belajar untuk menumbuhkan minat belajar.
- c. Bagi sekolah, disarankan menggunakan aplikasi seperti *Google Calender* untuk memudahkan pemantauan mandiri, dan membuat program BK yang

menarik serta melakukan sosialisasi untuk meningkatkan minat belajar siswa.

- d. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jangka waktu yang cukup agar melihat konsistensi pada siswa dalam meningkatkan minat belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Achru, A. 2019. Pengembangan Minat Belajar Dalam Pembelajaran. *Jurnal Idaarah*. 3(2): 205-2015.
- Adam. 2023. Penggunaan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik, Seberapa Efektifkah? *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*. 6(3): 393–414.
- Akbar, M, R. 2019. Peran Teknik *Self Management* Dalam Pengendalian Emosional Pecandu Narkoba Pada Remaja Di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.
- Ana, R, F, R. 2021. Sekolah Dasar Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Daring Kelas IV SDN Kamulan 02 Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Pendidikan Guru*. 5(2): 177-187.
- Arib, M. F., Rahayu, M, S., Sidorj, R. A., & Afgani, M, W. 2024. *Experimental Research* Dalam Penelitian Pendidikan. *Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511.
- Barida, M., & Prasetiawan. 2018. Urgensi Perkembangan Model Konseling Kelompok teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP. *Jurnal Fokus Konseling*. 4(1): 27.
- Cendikia, I, V., & Usman, M. 2023. Minat Belajar Siswa Ditinjau Dari Pelaksanaan Pembelajaran Daring *Students' Learning Interest From Online Learning Implementation*. *Jurnal Attending*. 2(1): 83-94.
- Chandra, M, P., Rasimin., & Lubis, M, A. 2023. Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa dengan Penerapan Layanan Informasi Menggunakan Media Audio Visual Pasca Covid. *Jurnal Wahana Konseling*, 6(2): 109-119.
- Darmadi. 2017. Pengembangan Model Metode Pembelajaran dalam Dinamika Pembelajaran Siswa. *Deepublish*.
- Darmanah, G. 2019. *Metodologi Penelitian*. Lampung: CV. Hira Tech. hal 1.
- Dewanto, A, M., & Nurhayati, S. 2009. Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Sikap Etis Dan Prestasi Mahasiswa Akuntansi (Studi Pada Perguruan Tinggi Di Kota Pekalongan). hal 2.

- Djamaluddin, A., & Wardana. 2019. *Belajar Dan Pembelajaran* (A. Syaddad, Ed.). Sulawesi Selatan: CV. Kaaffah Learning Center. hal 7.
- Hamalik, O. 2019. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Tangerang Selatan: GP Press. hal 161.
- Haryadi, R., Fauziatin, & Khairunnisa. 2020. Peran Chat Grup Untuk Mengoptimalkan Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Online Di Abad 21. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*. 6(1): 13-18.
- Hidayah, S. N., Zulaihati, S., & Sumiati, A. 2023. Pengaruh Minat Belajar, Motivasi Belajar, dan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata pelajaran Akuntansi Keuangan di SMK Negeri 46 Jakarta. hal 15.
- Jaeti, N, F., & Suwarjo, S. 2022. *Application of Self-Management Techniques in Group Counseling to Reduce Aggressive Behavior among Students*. Yogyakarta: Atlantis Press SARL. hal 167.
- Khoiruddin, M. 2023. Penggunaan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik, Seberapa Efektifkah?. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*. 6(3): 393-414.
- Khotimah, B, K. 2017. *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII DI SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun AJARAN 2017/2018* .
- Krismonicasari, J, A. 2020. Pengaruh Penggunaan Strategi *Self Management* dalam Konseling Kelompok Terhadap Minat Belajar Siswa. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*. hal 77-82.
- Lelono, A, R., & Duling, J, R. 2018. *The Relationship Between Learning Achievements And Student's Learning Interest Of SMK Karsa Mulya Palangka Raya School Year 2016/2017*. *Jurnal Mahasiswa PTK Parentas*, 4(1): 10-19.
- Mahdalina. 2019. Pengaruh Minat Belajar, Dukungan Orang Tua Dan Lingkungan Belajar Terhadap Perilaku Belajar Siswa Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa (Studi Faktor Yang Mempengaruhi Prilaku Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Kelas 4,5 dan 6 Pada Sdn Binuang 4 dan SDN Binuang 8 di Kecamatan Binuang Kabupaten Tapin Dalam Pelajaran IPA). 18(2): 332–351.
- Maisaputri, D., Damiri, D, S., & Bulantika, S, Z. 2022. Efektifitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Kalianda.

- Makhfud. 2011. Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktivis BEM IAIN Sunan Ampel. *Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*. hal 10.
- Ngurah, A. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi. hal 203.
- Nurjanah, E., Reynaldi, M, R., & Hilmiyah, N. 2022. Analisis Minat Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Di Sekolah Dasar. *Journal of Elementary Education*. 5(6): 1231-1240.
- Purnaminingtyas, K., & Winingsih, E. 2020. *Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar*. hal 4.
- Puspawan, Y. E., & Soesilo, T. D. 2019. Peningkatan Minat Belajar Siswa Kelas IX Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMP Kristen 1 Salatiga. *Jurnal Mimbar Ilmu*. 24(1): 1-6.
- Puspitasari, Y, S, D. 2018. *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. hal 30.
- Rahmawati, T, F., & Alwy, L, A. 2021. *Pembelajaran untuk Menajga Ketertarikan Siswa di Masa Pandemi* (E. D. Puspitasari, N. Febrianti, & Hanafi Yahya, Eds.). Yogyakarta: UAD Press.
- Reksiana., Kamalia, A. 2020. Strategi Academic *Self-Management* Siswa Dalam Menyelesaikan Sekolah Selama 2 (Dua) Tahun Dengan Sistem Kredit Semester (SKS). 34(1): 9-18.
- Riyani, R., Sultan, M. A., & Yulia, H. 2021. Analisis Minat Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19 Pada tingkat Sekolah Dasar *Analysis of Students' Interest in Online Learning during the COVID-19 Pandemic at the Elementary School Level*. *Journal of Education*. 1(1): 231-238.
- Rosyidi, F. 2021. Strategi Pengembangan Toleransi Masyarakat melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*. 5(1): 34-46.
- Safithry, E, A., & Anita, N. 2019. Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 4(2): 33–41.
- Sahara, U., & Isro'i, N, F. 2020. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*. 1(2): 33–36.

- Setiawati, S, M. 2018. “HELPER” Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP Unipa Telaah Teoritis: Apa Itu Belajar ? *Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA Telaah Teoritis: Apa Itu Belajar?*. 35(1), 31–46.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soraya, I. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Masyarakat Jakarta Dalam Mengakses Fortal Media Jakarta Smart City. *Jurnal Komunikasi*. 6(1): 10-23.
- Swadaya, N. 2020. *Belajar secara Efektif*. Depok: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Trygu. 2021. *Menggagas Konsep Minat Belajar Matematika* (Guepedia, Ed.). The First On-Publisher in Indonesia. hal 5.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. 2022. Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*. 4(2): 59-69.
- Yellasm, S., & Mannenni, R. 2022. Layanan Konseling Individu Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone di SMK Negeri 1 Padang Panjang. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*. 4(1): 461-467.