



LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-REGULATION* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Khusnul Khotmah^{1*}, Eli Masnawati¹

¹ Universitas Sunan Giri Surabaya

e-mail: * khotimhamaszain@gmail.com

Abstrak: Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMKN 1 Kwanyar, Bangkalan, menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR), yaitu pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation, serta mengetahui efektivitas layanan tersebut dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMKN 1 Kwanyar, Bangkalan. Tujuan jangka panjang penelitian ini adalah merancang program atau model layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation untuk meningkatkan motivasi belajar pada tingkat sekolah menengah kejuruan. Metode penelitian yang digunakan adalah teknik probability sampling dengan metode random sampling. Subjek penelitian adalah siswa SMKN 1 Kwanyar, Bangkalan, kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan. Alat ukur yang digunakan adalah skala motivasi belajar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest satu kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation dapat meningkatkan motivasi belajar siswa SMKN 1 Kwanyar, Bangkalan.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Motivasi Belajar, Self Regulation

Abstract: This study employs the Participatory Action Research (PAR) approach, which involves active community participation in research. The study aims to assess students' learning motivation before and after receiving group guidance services using self-regulation techniques and to determine the effectiveness of these services in enhancing students' learning motivation at SMKN 1 Kwanyar, Bangkalan. The long-term goal of this research is to design a program or model of group guidance services using self-regulation techniques to improve learning motivation at the vocational high school level. The research method used is probability sampling with a random sampling technique. The research subjects are students of SMKN 1 Kwanyar, Bangkalan, specifically 11th-grade students in the Computer and Network Engineering program. The measurement tool used is a learning motivation scale. This study utilizes an experimental method with a one-

group pretest-posttest design. The research results indicate that group guidance services using self-regulation techniques can enhance students' learning motivation at SMKN 1 Kwanyar, Bangkalan.

Keywords: Group Guidance, Learning Motivation, Self-Regulation

PENDAHULUAN

Siswa di tingkat sekolah menengah, baik SMA maupun SMK, memiliki potensi pengetahuan dan keterampilan yang dapat berkembang apabila mereka mampu mengoptimalkan hasil belajar mereka, sehingga dapat mencapai prestasi akademik. Prestasi merupakan hasil dari suatu aktivitas yang telah dilakukan, baik secara individu maupun kelompok. Motivasi tidak muncul begitu saja tanpa adanya usaha, baik dalam bentuk pemahaman maupun keterampilan. Dalam proses pembelajaran, terjadi penyesuaian antara pengetahuan yang telah dimiliki dengan pengetahuan baru. Oleh karena itu, evaluasi diperlukan untuk menentukan apakah informasi yang ada masih relevan atau perlu diperbarui.

Konsep self-regulated learning dalam proses pembelajaran diperkenalkan oleh Zimmerman dan Schunk (2001), yang menjelaskan bahwa regulasi diri mencakup pemikiran, perasaan, dan tindakan yang diarahkan untuk mencapai tujuan belajar. Dari perspektif metakognitif, individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan memiliki motivasi yang efektif dalam mengolah informasi. Motivasi berhubungan dengan dorongan internal seseorang dalam belajar, yang kemudian tercermin dalam tindakan nyata dalam kegiatan pembelajaran. Dalam proses belajar, terdapat pula pemantauan terhadap efektivitas motivasi yang telah diterapkan.

Menurut Pranoto (2013), motivasi belajar memiliki peran yang signifikan dalam menentukan keberhasilan pembelajaran. Para pendidik menyadari bahwa motivasi yang tinggi memungkinkan siswa mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Dengan adanya dorongan internal yang kuat, siswa akan berupaya mencapai hasil belajar yang optimal. Schunk (2008) mendefinisikan motivasi sebagai "suatu proses yang menginisiasi dan mempertahankan aktivitas yang diarahkan pada pencapaian tujuan." Sementara itu, Sadirman (2005) mendeskripsikan motivasi belajar sebagai kekuatan pendorong dalam diri siswa yang menstimulasi kegiatan belajar sehingga tujuan akademik dapat tercapai.

Teknik self-regulation dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan mempertahankan motivasi intrinsik agar siswa mampu menyelesaikan tugas akademiknya. Aplikasi regulasi diri dapat dilakukan melalui beberapa tahap, antara lain: (1) memilih dan menggunakan strategi belajar yang sesuai, (2) melakukan pemantauan diri secara bertahap untuk mengukur kemajuan dalam mencapai tujuan, (3) melakukan evaluasi diri untuk menilai efektivitas strategi yang telah digunakan, serta (4) melakukan refleksi terhadap sejauh mana motivasi belajar telah berhasil diterapkan dan bagaimana peningkatannya ke depan (Zimmerman, 2008).

Selain motivasi intrinsik, terdapat pula motivasi ekstrinsik, yaitu dorongan yang

berasal dari insentif atau penghargaan eksternal. Dalam dunia pendidikan, insentif digunakan sebagai alat untuk mendorong dan mengarahkan siswa dalam proses belajar. Bentuk motivasi ekstrinsik mencakup pujian, hukuman, persaingan, serta bentuk apresiasi lainnya. Namun, dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik, motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam meningkatkan keberhasilan akademik (Nurchurifiani et al., 2025).

Layanan bimbingan kelompok memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Tujuan utama layanan ini adalah membantu siswa mencapai hasil belajar yang optimal serta mengembangkan minat, bakat, dan potensi mereka. Menurut Prayitno (2004), bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang memberikan informasi dalam suasana kelompok serta membantu siswa dalam mengambil keputusan yang tepat dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Regulasi diri juga merujuk pada perilaku yang diarahkan untuk mencapai tujuan, baik secara sadar maupun tidak sadar (Hidayati, 2013). Menurut Reynolds, Penfold, dan Patak (2008) serta Hofmann, Friese, dan Strack (2009), regulasi diri merupakan upaya mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku guna mencapai suatu tujuan. Regulasi diri yang baik akan meningkatkan rasa percaya diri siswa terhadap kemampuannya dan mendorong mereka untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Sebaliknya, kurangnya regulasi diri dapat menyebabkan ketidakkonsistenan dalam mencapai tujuan, yang pada akhirnya mengurangi motivasi belajar siswa.

Setiap siswa diharapkan mampu memotivasi dirinya dalam menjalani proses belajar. Dengan adanya learning motivation, siswa akan lebih terdorong untuk meningkatkan semangat belajarnya. Motivasi yang tinggi akan berdampak positif terhadap hasil belajar yang lebih optimal. Menurut Schunk (2008), terdapat tiga indikator utama dalam motivasi belajar, yaitu pemilihan tugas (task choice), usaha (effort), dan ketekunan (persistence).

Motivasi belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Motivasi internal berasal dari dalam diri individu, seperti keinginan dan keyakinan pribadi dalam mencapai suatu tujuan. Sebaliknya, motivasi eksternal dipengaruhi oleh faktor luar seperti penghargaan, hukuman, serta persaingan dalam lingkungan akademik (Zulianti et al., 2024).

Motivasi menjelaskan alasan seseorang melakukan suatu tindakan, mempertahankannya, serta menyelesaikan tugas yang diberikan. Hal ini mencakup keinginan untuk bertindak, arah perilaku, intensitas usaha, serta pencapaian akhir dari perilaku tersebut (Pintrich & Schunk, 2002).

Layanan bimbingan kelompok dapat menjadi solusi untuk meningkatkan learning motivation siswa di sekolah. Setiap individu memiliki dorongan internal untuk mencapai prestasi akademik, tetapi dukungan dari lingkungan juga sangat berperan dalam memotivasi siswa. Sekolah dan layanan bimbingan konseling berperan dalam memberikan bantuan kepada siswa agar mereka dapat menentukan strategi belajar yang sesuai dengan kurikulum yang diterapkan. Layanan bimbingan kelompok yang efektif akan membantu siswa lebih bersemangat dalam belajar dan

menghindari rasa malas dalam menjalani proses pembelajaran. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan dari teman sebaya, keluarga, guru, dan lingkungan sekitar juga berkontribusi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Namun, pada kenyataannya, layanan bimbingan kelompok masih kurang dimanfaatkan secara optimal dalam membantu siswa meningkatkan motivasi belajar mereka (Oktarin & Saputri, 2024).

Penelitian ini berfokus pada salah satu faktor internal dalam pendidikan, yaitu motivasi belajar (learning motivation), yang ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan self-regulation. Motivasi belajar sangat penting dalam setiap aktivitas akademik, karena semakin tinggi motivasi seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mencapai tujuan akademiknya. Sebaliknya, tanpa motivasi yang cukup, pencapaian tujuan belajar akan terhambat. Peran guru bimbingan dan konseling (BK) dalam meningkatkan motivasi belajar siswa adalah dengan memberikan gambaran mengenai kondisi siswa yang mengalami kendala dalam belajar, termasuk motivasi dan kebiasaan belajar mereka. Selain itu, guru BK juga berperan dalam mengembangkan sikap serta motivasi belajar yang positif melalui layanan bimbingan kelompok berbasis regulasi diri.

METODE

Metode Participatory Action and Research (PAR) merupakan pendekatan yang digunakan oleh peneliti untuk menggali informasi yang diperlukan. Metode ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan tujuan mengubah sikap, pola pikir, serta meningkatkan kesadaran masyarakat. Dalam implementasinya, peneliti bersama siswa kelas XI TKJ SMKN 1 Kwanyar melakukan penyelidikan secara kolektif dan reflektif. Proses ini bertujuan untuk memahami serta memperbaiki praktik yang diterapkan dalam situasi yang sedang dihadapi. Pelaksanaan metode ini mencakup evaluasi awal sebelum diberikan pembelajaran dan evaluasi akhir setelah pembelajaran diberikan. Pembelajaran yang dimaksud adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik regulasi diri. Dengan pendekatan ini, efektivitas pembelajaran dapat diukur secara akurat melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Subjek penelitian terdiri atas siswa kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan di SMK Negeri 1 Kwanyar Bangkalan. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik probability sampling menggunakan metode simple random sampling, yakni pemilihan sampel secara acak tanpa mempertimbangkan stratifikasi dalam populasi. Teknik ini diterapkan karena populasi dianggap memiliki karakteristik yang homogen (Sugiyono, 2010).

Penelitian yang mengintegrasikan layanan bimbingan kelompok ini dianalisis berdasarkan aspek input, proses, dan output. Proses bimbingan kelompok dilaksanakan melalui empat tahap utama, yaitu (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran (Prayitno, 2004). Teknik regulasi diri diterapkan pada tahap kegiatan dalam layanan bimbingan kelompok.

Teknik ini mencakup pemantauan diri oleh siswa, seperti observasi terhadap teman sebaya, introspeksi diri, serta refleksi terhadap upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan learning motivation. Selanjutnya, siswa membagikan informasi terkait pengalaman mereka kepada teman-temannya. Proses ini diawasi oleh pemimpin kelompok, yaitu peneliti, yang mendistribusikan lembar pemantauan self-regulation guna mengevaluasi aspek-aspek yang telah dilakukan siswa. Zimmerman (2008) menjelaskan bahwa regulasi diri mencakup tiga komponen utama, yaitu perencanaan (planning), pemantauan diri (self-monitoring), dan refleksi diri (self-reflection), termasuk evaluasi diri (self-evaluation).

HASIL AND PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menerapkan teknik self-regulation mampu meningkatkan learning motivation pada siswa kelas XI TKJ di SMK Negeri 1 Kwanyar Bangkalan. Secara kuantitatif, peningkatan motivasi belajar siswa dapat diamati melalui perbandingan nilai pretest dan posttest yang diperoleh masing-masing kelompok.

Evaluasi lapangan dilakukan di SMK Negeri 1 Kwanyar Bangkalan dengan melibatkan 10 siswa sebagai sampel. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria tingkat motivasi belajar yang bervariasi, mulai dari sangat rendah, rendah, sedang, hingga tinggi (heterogen). Siswa yang terpilih mengikuti pembelajaran dengan teknik self-regulation selama empat sesi pertemuan. Layanan bimbingan kelompok dilakukan secara berkesinambungan dengan fokus utama pada peningkatan learning motivation. Sesuai dengan kesepakatan yang dibuat bersama kelompok siswa, program bimbingan kelompok dijadwalkan berlangsung dua kali dalam seminggu.



Gambar 1. Peneliti memperhatikan siswi kelas XI TKJ SMKN 1 Kwanyar sedang memperkenalkan diri

Berdasarkan hasil diskusi kelompok, diketahui bahwa beberapa anggota mengalami kendala dalam learning motivation. Siswa dengan motivasi belajar yang rendah cenderung menghadapi berbagai permasalahan dalam kegiatan belajar. Jika

kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat berkembang menjadi permasalahan yang lebih serius.

Pada pertemuan awal, sebagian besar anggota kelompok belum menunjukkan kondisi yang kondusif. Hal ini disebabkan oleh beberapa siswa yang belum pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebelumnya. Namun, suasana tersebut tidak berlangsung lama karena pemimpin kelompok mampu menciptakan suasana yang terbuka dan penuh empati, sehingga para anggota merasa lebih nyaman dalam mengikuti kegiatan kelompok.

Setelah situasi kelompok terkondisikan, pemimpin kelompok memperkenalkan diri secara terbuka dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk melakukan hal yang sama dengan penuh empati. Beberapa anggota mampu memperkenalkan diri dengan baik, sementara yang lain masih tampak canggung dan malu-malu. Pemimpin kelompok kemudian menjelaskan konsep, tujuan, asas-asas, serta prosedur pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik self-regulation.



Gambar 2. Siswa dan siswi saling bertukar pikiran untuk meningkatkan motivasi

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan metode self-regulation terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan di SMKN 1 Kwanyar. Layanan bimbingan kelompok yang menerapkan teknik regulasi diri secara efektif membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku mereka dalam mengikuti pelajaran serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sekolah dengan lebih semangat dibandingkan sebelumnya.

SIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok bagi siswa kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan di SMK Negeri 1 Kwanyar Bangkalan dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Meskipun pelaksanaannya telah sesuai dengan tahapan yang direncanakan, efektivitas dan optimalisasi masih perlu ditingkatkan.

Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation, motivasi belajar siswa berada pada kategori sangat rendah, rendah, dan sedang. Setelah mengikuti layanan ini, terjadi peningkatan motivasi belajar, dengan siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation sebaiknya tidak hanya diterapkan dalam proses pembelajaran. Peningkatan motivasi belajar juga dapat didukung melalui layanan bimbingan dan konseling lainnya yang dikombinasikan dengan teknik self-regulation.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Ghozali, I. (2009). *Aplikasi analisis multivariat dengan program SPSS*. Undip Press.
- Hidayati, R. (2013). Model bimbingan kelompok dengan teknik stimulus control untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 92–98.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 162–176.
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2002). Motivation as an enabler for academic success. *School Psychology Review*, 31(3), 313.
- Nurchurifiani, E., Maximilian, A., Ajeng, G. D., Wiratno, P., Hastomo, T., & Wicaksono, A. (2025). Leveraging AI-Powered Tools in Academic Writing and Research: Insights from English Faculty Members in Indonesia. *International Journal of Information and Education Technology*, 15(2), 312–322.
<https://doi.org/10.18178/ijiet.2025.15.2.2244>
- Oktarin, I. B., & Saputri, M. E. E. (2024). Sosialisasi Literasi Digital Sebagai Langkah Transformasi Pendidikan di Sekolah Dasar. *EduImpact: Jurnal Pengabdian Dan Inovasi Masyarakat*, 1(1), 24–32.
<https://journal.ciptapustaka.com/index.php/EIPM/article/view/9>
- Pranoto, Atieka, Wihardjo, Wibowo, & Nurlaila. (2016). Group guidance services with self-regulation technique to improve student learning motivation in junior high school (JHS). *Educational Research and Reviews*, 11(24), 2146–2154.
- Pranoto. (2013). Efforts to improve learning motivation of students with content mastery in SMP Negeri 1 Metro. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 31–41.
- Pranoto. (2016). Group guidance services with self-regulation techniques for students. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 180–189.
- Pratisto, A. (2004). *Cara mudah mengatasi masalah statistik dan rancangan percobaan*. Gramedia.
- Prayitno. (2004). *Layanan bimbingan kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Reynolds, B., Penfold, R. B., & Patak, M. (2008). Dimensions of impulsive behavior in adolescents: Laboratory behavioral assessments. *Experimental and Clinical*

- Psychopharmacology*, 16, 124–131.
- Sadirman. (2005). *Interaksi & learning motivation mengajar*. PT Rajagrafindo Persada.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education*. Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Zimmerman, B. J. (2001). *A social cognitive view of self-regulated academic learning*. *Journal of Educational Psychology*, 4(2), 22–63.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2001). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspective*. Routledge.
- Zulianti, H., Hastuti, H., Nurchurifiani, E., Hastomo, T., Maximilian, A., & Ajeng, G. D. (2024). Enhancing Novice EFL Teachers' Competency in AI-Powered Tools Through a TPACK-Based Professional Development Program. *World Journal of English Language*, 15(3), 117. <https://doi.org/10.5430/wjel.v15n3p117>