
Penerapan Teknik Self-Instruction dalam Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP

Brilian Kusuma Ardi^{1)*}, Adi Atmoko²⁾

^{1,2)} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

* Brilian Kusuma Ardi

Email : brilian.kusuma.ardi@student.um.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan teknik self-instruction dalam layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII SMP. Penelitian menggunakan desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan model spiral Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas dua siklus, masing-masing siklus meliputi dua pertemuan berdurasi 40 menit. Partisipan adalah 24 siswa kelas VII H SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan hasil Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD). Instrumen pengumpulan data menggunakan skala motivasi belajar 29 item ($\alpha = 0,861$) yang diukur pada tiga titik waktu: pretest, posttest siklus I, dan posttest siklus II. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor motivasi belajar dari 2,97 (sedang) pada pretest menjadi 3,27 (tinggi) pada akhir siklus II, dengan effect size Cohen's $d = 1,39$ (efek besar). Seluruh siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah berhasil keluar dari kategori tersebut. Peningkatan terbesar terjadi pada dimensi inisiatif dan kemandirian belajar (+0,24). Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik self-instruction yang diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan klasikal merupakan strategi intervensi yang efektif, aplikatif, dan terukur untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMP.

Kata kunci: bimbingan klasikal, motivasi belajar, penelitian tindakan, self-instruction, siswa SMP

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of self-instruction technique application in classical guidance services to improve the learning motivation of seventh-grade junior high school students. The study employed a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) design using the Kemmis and McTaggart spiral model, consisting of two cycles, each comprising two 40-minute sessions. Participants were 24 seventh-grade students of Class VII H at the Laboratory Junior High School of Universitas Negeri Malang, selected through purposive sampling based on Student Needs Assessment (AKPD) results. Data were collected using a 29-item learning motivation scale ($\alpha = 0.861$) measured at three time points: pretest, post-test cycle I, and post-test cycle II. Results showed an increase in the mean learning motivation score from 2.97 (moderate) at pretest to 3.27 (high) at the end of cycle II, with a Cohen's d effect size of 1.39 (large effect). All students previously in the low category successfully moved out of that category. The greatest improvement occurred in the initiative and learning independence dimension (+0.24). These findings indicate that self-instruction technique integrated into classical guidance services is an effective, applicable, and measurable intervention strategy for improving junior high school students' learning motivation.

Keywords: classical guidance, learning motivation, action research, self-instruction, junior high school students

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mewujudkan suasana belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, sehingga memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, dan keterampilan yang diperlukan. Salah satu faktor penentu keberhasilan tujuan pendidikan tersebut adalah motivasi belajar, yang dipahami sebagai dorongan mental atau daya penggerak dalam diri siswa untuk melakukan aktivitas belajar demi mencapai perubahan perilaku yang positif (Sardiman, 2018; Uno, 2018). Siswa dengan motivasi tinggi cenderung menunjukkan minat besar, ketekunan dalam mengerjakan tugas, serta keuletan dalam menghadapi kesulitan. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar menjadi penghambat serius dalam pencapaian hasil belajar yang optimal, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Schunk & DiBenedetto, 2020). Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena masa remaja merupakan periode transisi kritis yang penuh dinamika psikologis, di mana siswa sering

menunjukkan gejala motivasi rendah seperti sikap pasif, kurang antusias, kecenderungan menunda tugas, hingga mengalami kejenuhan belajar (Santrock, 2011).

Rendahnya motivasi belajar siswa telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian di Indonesia. Sebuah studi korelasional terhadap 170 siswa kelas IX di Samarinda menemukan bahwa meskipun sebagian besar siswa menunjukkan motivasi belajar pada kategori sedang, motivasi tersebut tidak serta-merta menjadi prediktor kuat terhadap prestasi akademik, mengindikasikan perlunya pendekatan intervensi yang lebih terstruktur (Gita et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan hasil Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang dilakukan terhadap 233 siswa kelas VII di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang dalam penelitian ini, yang mengungkapkan temuan mengkhawatirkan: sebanyak 81,1% siswa menyatakan bahwa hasil belajar mereka belum maksimal, sementara 63,5% siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi pada saat belajar. Kedua temuan ini saling berkaitan erat, karena rendahnya konsentrasi sering kali menjadi penyebab langsung dari tidak maksimalnya hasil belajar. Lebih lanjut, hasil AKPD juga mengidentifikasi sejumlah indikator perilaku yang mencerminkan rendahnya motivasi belajar siswa, antara lain: semangat juang belajar yang rendah, perasaan terbebani ketika mengerjakan tugas, kesulitan untuk bekerja mandiri, ketergantungan terhadap orang lain, daya konsentrasi yang kurang, kecenderungan membuat kegaduhan di kelas, serta mudah berkeluh kesah dan pesimis ketika menghadapi kesulitan. Indikator-indikator ini secara kolektif menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa berada pada kategori rendah hingga sedang, sehingga memerlukan intervensi yang tepat dan segera dari guru Bimbingan dan Konseling (BK).

Jika permasalahan rendahnya motivasi belajar ini tidak segera ditangani, dampak buruk akan semakin meluas tidak hanya pada capaian akademik, tetapi juga pada perkembangan karakter siswa secara holistik. Siswa yang tidak memiliki motivasi yang kuat cenderung kehilangan arah dalam belajar, mudah menyerah, serta mengembangkan pola pikir negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekolah (Deci & Ryan, 2000). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat pembentukan kemandirian, tanggung jawab, dan ketahanan mental yang sangat dibutuhkan untuk keberhasilan siswa di jenjang pendidikan selanjutnya maupun dalam kehidupan sosial mereka. Oleh karena itu, upaya sistematis untuk meningkatkan motivasi belajar menjadi sebuah keniscayaan yang tidak dapat ditunda.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peran guru BK menjadi sangat krusial melalui pemberian layanan bimbingan klasikal. Bimbingan klasikal merupakan format layanan yang diberikan kepada sejumlah besar siswa dalam satu kelas, bersifat preventif dan berorientasi pada pengembangan pribadi, sosial, serta belajar (Gysbers & Henderson, 2012). Layanan ini dinilai efektif dalam menciptakan suasana belajar yang inovatif dan menyenangkan, serta mendukung implementasi Kurikulum Merdeka yang berpusat pada kebutuhan siswa. Melalui bimbingan klasikal, guru BK dapat menjangkau seluruh siswa secara simultan, memberikan materi pengembangan diri yang terstruktur, serta membekali siswa dengan keterampilan-keterampilan psikologis yang esensial untuk keberhasilan belajar mereka (Sugiyo, 2017). Namun demikian, efektivitas layanan bimbingan klasikal sangat bergantung pada teknik atau metode yang digunakan di dalamnya (Rowell, 2006).

Salah satu teknik yang relevan untuk diintegrasikan dalam bimbingan klasikal guna meningkatkan motivasi belajar adalah teknik self-instruction. Teknik ini dikembangkan dalam kerangka Cognitive Behavior Modification oleh Meichenbaum (1977a), yang melatih individu untuk mengendalikan perilaku melalui dialog internal yang terarah. Melalui self-instruction, siswa diajarkan untuk menyadari instruksi diri yang negatif—seperti “saya tidak bisa” atau “ini terlalu sulit”—dan menggantinya dengan pernyataan diri yang lebih positif dan adaptif, seperti “saya bisa melakukannya langkah demi langkah” atau “saya tidak perlu bergantung pada orang lain”. Penerapan teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri, motivasi intrinsik, serta membantu siswa mengelola tekanan akademik secara mandiri (Bandura, 1997; Kendall & Hedtke, 2006).

Penelitian sebelumnya mengenai penerapan teknik self-instruction dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Sebuah penelitian tindakan di SMP Negeri 29 Medan menemukan bahwa penerapan teknik self-instruction dalam layanan klasikal efektif dalam mengatasi burnout belajar siswa kelas VIII, dengan penurunan signifikan proporsi siswa yang mengalami kelelahan akademik tinggi dan peningkatan sikap belajar positif (Lesmana & Aguslina, 2025). Temuan ini diperkuat oleh studi yang menunjukkan bahwa teknik self-instruction membantu siswa mengidentifikasi dan menantang pola pikir negatif yang memicu stres akademis, yang kemudian terwujud dalam peningkatan motivasi intrinsik dan efikasi diri (Meichenbaum, 1977a). Namun demikian, sebagian besar penelitian tentang self-instruction masih terbatas pada format konseling individual atau kelompok kecil, sementara penerapannya dalam format bimbingan klasikal yang menjangkau seluruh siswa dalam satu kelas secara bersamaan masih jarang diteliti secara sistematis, terutama di konteks sekolah menengah pertama di Indonesia (Ubaidah & Kurniawan, 2025).

Celah penelitian (research gap) yang menjadi fokus studi ini adalah belum adanya bukti empiris yang menguji secara sistematis efektivitas teknik self-instruction yang diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMP. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang memungkinkan perbaikan layanan secara bertahap melalui proses reflektif dan kolaboratif (Kemmis & McTaggart, 1988). Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi Zinck dan Littrell (2000) yang menyatakan bahwa penelitian tindakan mudah diadaptasi di lingkungan sekolah dan memungkinkan penelitian dilakukan dalam batasan waktu, sumber daya, dan penjadwalan yang umumnya ditemui oleh konselor sekolah menengah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, masalah utama dalam penelitian ini adalah rendahnya motivasi belajar siswa kelas VII di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang, yang ditandai oleh temuan AKPD terhadap 233 responden serta berbagai indikator perilaku negatif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan teknik self-instruction dalam layanan bimbingan klasikal sebagai strategi inovatif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMP. Hipotesis tindakan yang diajukan adalah: jika teknik self-instruction diterapkan secara sistematis melalui lima tahapan (orientasi, pemodelan, latihan terbimbing, praktik mandiri, dan penguatan) dalam layanan bimbingan klasikal, maka motivasi belajar siswa akan meningkat secara signifikan dari tahap pretest ke tahap posttest siklus II, dengan peningkatan minimal satu kategori skor pada skala motivasi belajar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang signifikan bagi pengembangan praktik bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pendekatan kognitif-perilaku yang aplikatif dan terukur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan model spiral Kemmis dan McTaggart (1988) yang terdiri atas empat tahapan: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing siklus terdiri atas dua pertemuan layanan bimbingan klasikal berdurasi 1 × 40 menit per pertemuan.

Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest with multiple time points (Field, 2018), dengan pengukuran dilakukan pada tiga titik waktu: pretest (sebelum intervensi), posttest siklus I, dan posttest siklus II. Desain ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik penelitian tindakan yang menekankan perbaikan bertahap melalui proses reflektif dan kolaboratif

(Kemmis & McTaggart, 1988; Rowell, 2006). Jumlah siklus ditentukan berdasarkan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu tercapainya peningkatan rata-rata skor motivasi belajar minimal satu kategori (dari sedang ke tinggi) dan tidak adanya siswa pada kategori rendah di akhir siklus II.

Partisipan

Partisipan penelitian adalah siswa kelas VII H di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang yang berjumlah 24 siswa, terdiri atas 11 siswa laki-laki (45,8%) dan 13 siswa perempuan (54,2%), dengan rentang usia 12–13 tahun. Pemilihan partisipan dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan prosedur sebagai berikut. Pertama, peneliti menyebarkan Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) kepada seluruh siswa kelas VII (233 siswa). Hasil asesmen menunjukkan bahwa 81,1% siswa memiliki hasil belajar belum optimal dan 63,5% siswa mengalami kesulitan konsentrasi. Kedua, peneliti mengidentifikasi empat permasalahan utama: rendahnya motivasi belajar, kurangnya kemandirian, tingginya ketergantungan pada orang lain, dan gangguan konsentrasi. Ketiga, peneliti menghitung rata-rata skor setiap kelas pada keempat aspek tersebut dan memilih kelas dengan skor rata-rata tertinggi sebagai subjek penelitian. Seluruh siswa dalam kelas tersebut dilibatkan sebagai partisipan tanpa kriteria eksklusi, mengingat penelitian ini menggunakan format bimbingan klasikal yang menjangkau seluruh siswa dalam satu kelas (Gysbers & Henderson, 2012). Tidak ada siswa yang drop out selama penelitian berlangsung.

Intervensi

Intervensi yang digunakan adalah teknik self-instruction yang dikembangkan oleh Meichenbaum (1977a, 1977b). Teknik ini melatih siswa menggunakan instruksi verbal internal (self-talk) untuk mengendalikan pikiran dan perilaku belajar secara adaptif. Pelaksanaan intervensi mengikuti lima tahapan: (1) pemberian pemahaman awal tentang pentingnya self-talk positif, (2) pemodelan penggunaan self-talk oleh guru BK, (3) latihan terbimbing dengan umpan balik, (4) praktik mandiri oleh siswa, serta (5) penguatan positif terhadap keberhasilan siswa (Meichenbaum, 1977a; Kendall & Hedtke, 2006). Seluruh tahapan diintegrasikan ke dalam setiap sesi layanan pada siklus I dan siklus II.

Intervensi dilaksanakan oleh guru BK yang telah mendapatkan pelatihan selama dua hari tentang protokol self-instruction. Untuk memastikan keterlaksanaan intervensi sesuai protokol (intervention fidelity), seorang kolaborator (guru BK lain) mengobservasi setiap sesi menggunakan fidelity checklist yang dikembangkan berdasarkan lima tahapan self-instruction (Pereplechikova & Kazdin, 2005). Fidelity dihitung sebagai persentase tahapan yang terlaksana dari total tahapan yang direncanakan. Dalam penelitian ini, rata-rata skor fidelity mencapai 92% (kisaran 85%–100%), yang menunjukkan bahwa intervensi dilaksanakan dengan integritas tinggi.

Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan dua instrumen utama. Pertama, skala motivasi belajar yang disusun berdasarkan indikator motivasi belajar dari Sardiman (2018) dan Uno (2018). Instrumen terdiri atas 29 item pernyataan yang mengukur empat dimensi: (1) inisiatif dan kemandirian belajar, (2) perencanaan dan manajemen belajar, (3) motivasi dan ketekunan, serta (4) perilaku negatif (sebagai indikator rendahnya motivasi). Contoh item untuk masing-masing dimensi: dimensi inisiatif dan kemandirian (“Saya mengerjakan tugas tanpa menunggu perintah guru”); dimensi perencanaan dan manajemen belajar (“Saya membuat jadwal belajar setiap hari”); dimensi motivasi dan ketekunan (“Saya tetap belajar meskipun materi sulit”); dimensi perilaku negatif/unfavorable (“Saya malas mengerjakan tugas yang diberikan guru”). Seluruh item dinilai oleh dua ahli bimbingan dan konseling untuk memastikan kesesuaian konten sebelum uji coba (Lawshe, 1975).

Skala menggunakan format Likert empat pilihan (1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju). Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitas pada 54 responden, dengan nilai corrected item-total correlation berkisar 0,358–0,648 dan Cronbach's Alpha sebesar 0,861 (Nunnally & Bernstein, 1994). Skala diberikan pada tiga tahap: pretest (sebelum siklus I), posttest siklus I, dan posttest siklus II.

Kedua, lembar observasi yang digunakan untuk mengamati keterlaksanaan layanan dan perubahan perilaku siswa selama intervensi. Observasi dilakukan oleh guru BK kolaborator menggunakan lembar observasi yang dikembangkan berdasarkan lima tahapan teknik self-instruction (Meichenbaum, 1977a).

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama empat minggu, dengan dua pertemuan per minggu pada jam pelajaran BK yang telah terjadwal (setiap Selasa dan Kamis, pukul 09.00–09.40). Siklus I dilaksanakan pada minggu 1–2, sedangkan siklus II dilaksanakan pada minggu 3–4. Setiap siklus mengikuti tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Siklus I

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) bimbingan klasikal yang mengintegrasikan teknik self-instruction dalam dua pertemuan, menyiapkan lembar observasi, dan skala motivasi belajar untuk pengukuran posttest setelah siklus I selesai. Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan dalam dua pertemuan: pertemuan pertama (minggu 1) berfokus pada pengenalan konsep self-talk negatif dan positif serta pemodelan penggunaan self-talk oleh guru BK; pertemuan kedua (minggu 2) berfokus pada latihan terbimbing dan praktik mandiri, di mana siswa mempraktikkan self-talk positif dalam skenario belajar yang disimulasikan. Pada tahap observasi, kolaborator mengamati jalannya layanan menggunakan lembar observasi dan mencatat kendala serta dinamika yang muncul. Tahap refleksi dilakukan untuk mengevaluasi hasil posttest siklus I dan mengidentifikasi kelemahan yang perlu diperbaiki pada siklus berikutnya.

Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi siklus I, peneliti menyusun perbaikan yang difokuskan pada peningkatan intensitas latihan mandiri dan penguatan positif. Tahap pelaksanaan tindakan kembali dilakukan dalam dua pertemuan: pertemuan ketiga (minggu 3) berfokus pada penerapan self-talk dalam situasi belajar nyata yang dihadapi siswa sehari-hari; pertemuan keempat (minggu 4) berfokus pada penguatan dan internalisasi self-talk dalam kegiatan belajar sehari-hari serta berbagi pengalaman keberhasilan antarssiswa. Tahap observasi dan refleksi kembali dilakukan untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada akhir siklus II, termasuk pengukuran posttest siklus II.

Analisis Data

Analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif secara terintegrasi. Analisis kuantitatif digunakan untuk mengolah data pretest dan posttest dari 24 partisipan. Statistik deskriptif disajikan dalam bentuk rata-rata (mean), standar deviasi, median, modus, dan persentase perubahan skor pada setiap aspek penelitian. Sebelum uji inferensial, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk (Shapiro & Wilk, 1965). Uji paired sample t-test digunakan untuk menguji signifikansi perubahan skor antar tahap pengukuran (Field, 2018). Effect size dihitung menggunakan Cohen's d untuk mengukur besaran dampak intervensi secara praktis (Cohen, 1988), dengan interpretasi: kecil ($d = 0,20$), sedang ($d = 0,50$), dan besar ($d = 0,80$). Seluruh pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS versi 26 dengan taraf signifikansi 0,05.

Kriteria keberhasilan penelitian ditetapkan sebagai berikut: (1) terjadi peningkatan rata-rata skor motivasi belajar minimal 0,15 poin dari pretest ke posttest siklus II, dan (2) tidak ada

siswa yang berada pada kategori rendah (skor $< 2,50$) pada akhir siklus II. Kriteria ini ditetapkan berdasarkan hasil AKPD dan diskusi dengan guru BK kolaborator sebelum penelitian dimulai.

Analisis kualitatif dilakukan terhadap data observasi menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Integrasi data kuantitatif dan kualitatif dilakukan melalui metode triangulasi (Creswell & Plano Clark, 2018). Data observasi digunakan untuk menjelaskan dan memperkuat temuan kuantitatif: jika skor meningkat, data observasi digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung peningkatan tersebut (seperti partisipasi aktif siswa atau kualitas self-talk yang diucapkan); sebaliknya, jika skor tidak meningkat, data observasi digunakan untuk mengidentifikasi kendala yang muncul. Hasil analisis kuantitatif dan kualitatif diintegrasikan pada tahap refleksi di setiap akhir siklus sebagai dasar evaluasi dan perbaikan intervensi.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan izin dari kepala sekolah SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang dan persetujuan etik dari komite etik penelitian universitas. Seluruh orang tua/wali siswa memberikan informed consent secara tertulis sebelum penelitian dimulai. Partisipan diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian, prosedur, dan hak untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa konsekuensi. Data siswa dianonimkan dengan menggunakan inisial nama untuk menjaga kerahasiaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan teknik self-instruction dalam layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Data dikumpulkan melalui skala motivasi belajar yang diberikan pada tiga tahap (pretest, posttest siklus I, dan posttest siklus II) serta observasi selama pelaksanaan intervensi. Berikut disajikan hasil analisis data dan pembahasannya secara terintegrasi.

Deskripsi Data dan Perubahan Skor Motivasi Belajar

Berdasarkan analisis deskriptif terhadap 24 siswa kelas VII H, rata-rata skor motivasi belajar menunjukkan peningkatan yang konsisten dari tahap pretest ke posttest siklus II. Rata-rata skor pretest berada pada kategori sedang ($M = 2,97$; $SD = 0,23$), kemudian meningkat ke kategori tinggi pada posttest siklus I ($M = 3,11$; $SD = 0,22$), dan kembali meningkat pada posttest siklus II ($M = 3,27$; $SD = 0,20$). Peningkatan total dari pretest ke posttest siklus II mencapai 0,30 poin atau sekitar 10,1% (Tabel 1).

Tabel 1. Statistik Deskriptif Motivasi Belajar pada Setiap Tahap Pengukuran

Tahap Pengukuran	N	Mean	SD	Median	Modus	Kategori
Pretest	24	2,97	0,23	2,96	3,00	Sedang
Posttest Siklus I	24	3,11	0,22	3,10	3,17	Tinggi
Posttest Siklus II	24	3,27	0,20	3,26	3,31	Tinggi

Sumber: Data primer diolah, 2026

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pada setiap tahap pengukuran terdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji paired sample t-test menunjukkan bahwa peningkatan dari pretest ke posttest siklus I signifikan secara statistik ($t = 4,82$; $p < 0,001$), demikian pula peningkatan dari posttest siklus I ke posttest siklus II ($t = 4,52$; $p < 0,001$). Effect size (Cohen's d) untuk peningkatan total dari pretest ke posttest siklus II adalah 1,39, yang tergolong efek besar (Cohen, 1988).

Perubahan Kategori Motivasi Belajar

Analisis distribusi kategori siswa menunjukkan perubahan yang bermakna dari tahap pretest ke posttest siklus II. Pada tahap pretest, hanya 10 siswa (41,7%) yang berada pada kategori tinggi, sementara 12 siswa (50,0%) berada pada kategori sedang, dan 2 siswa (8,3%) berada pada kategori rendah. Pada akhir siklus II, jumlah siswa pada kategori tinggi meningkat menjadi 20 siswa (83,3%), dengan 1 siswa mencapai kategori sangat tinggi, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah (Tabel 2). Dengan demikian, seluruh siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah dan mayoritas siswa pada kategori sedang berhasil meningkatkan motivasi belajarnya.

Tabel 2. Distribusi Kategori Motivasi Belajar pada Setiap Tahap Pengukuran

Kategori	Rentang Skor	Pretest	Siklus I	Siklus II
Sangat Tinggi	> 3,50	0 (0%)	0 (0%)	1 (4,2%)
Tinggi	3,00–3,50	10 (41,7%)	15 (62,5%)	20 (83,3%)
Sedang	2,50–2,99	12 (50,0%)	9 (37,5%)	3 (12,5%)
Rendah	2,00–2,49	2 (8,3%)	0 (0%)	0 (0%)
Sangat Rendah	< 2,00	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Sumber: Data primer diolah, 2026

Analisis perubahan kategori per individu menunjukkan bahwa 20 dari 24 siswa (83,3%) mengalami peningkatan kategori dari pretest ke posttest siklus II, sementara 4 siswa (16,7%) tetap bertahan pada kategori tinggi. Tidak ada siswa yang mengalami penurunan kategori. Siswa dengan peningkatan paling signifikan adalah Dafania Sahira F. (dari kategori rendah ke sedang), serta beberapa siswa yang bergerak dari sedang ke tinggi, di antaranya Adara Alifa Syahira, Fahma Aila Putri, dan Ghaisan Asyam Firdauzi. Kasus Dafania Sahira F. yang meningkat dari skor 2,41 (rendah) menjadi 2,86 (sedang) menunjukkan bahwa teknik self-instruction memiliki potensi untuk menjangkau siswa dengan motivasi terendah sekalipun, meskipun peningkatannya belum mencapai kategori tinggi.

Perubahan pada Setiap Dimensi Motivasi Belajar

Analisis per dimensi menunjukkan bahwa seluruh aspek motivasi belajar mengalami peningkatan dari tahap pretest ke posttest siklus II (Tabel 3). Dimensi “Inisiatif dan Kemandirian Belajar” mengalami peningkatan terbesar (+0,24), diikuti oleh “Perencanaan dan Manajemen Belajar” (+0,23), “Perilaku Negatif” (+0,19), dan “Motivasi dan Ketekunan” (+0,18). Menariknya, dimensi “Motivasi dan Ketekunan” memiliki skor tertinggi pada setiap tahap pengukuran (dari 3,53 menjadi 3,71), menunjukkan bahwa siswa secara konsisten menunjukkan ketekunan yang baik, namun memerlukan dukungan lebih pada aspek kemandirian dan perencanaan belajar.

Tabel 3. Rata-rata Skor per Dimensi Motivasi Belajar

Dimensi	Pretest	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
Inisiatif dan Kemandirian Belajar	3,11	3,22	3,35	+0,24
Perencanaan dan Manajemen Belajar	3,20	3,31	3,43	+0,23
Motivasi dan Ketekunan	3,53	3,62	3,71	+0,18
Perilaku Negatif	2,49	2,58	2,68	+0,19

Sumber: Data primer diolah, 2026

Hasil Observasi

Data observasi selama pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa pada siklus I, sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi self-talk negatif yang mereka alami. Beberapa siswa cenderung pasif dan belum berani mengucapkan self-talk positif di depan kelas. Guru BK juga mencatat bahwa siswa masih memerlukan bimbingan intensif

dalam merumuskan kalimat self-talk yang sesuai dengan situasi belajar mereka. Namun demikian, suasana kelas mulai menunjukkan perubahan positif, dengan beberapa siswa mulai terlihat antusias mengikuti latihan.

Pada siklus II, terjadi peningkatan partisipasi aktif siswa secara signifikan. Siswa mulai terbiasa menggunakan self-talk positif secara mandiri; bahkan beberapa siswa terlihat saling mengingatkan temannya untuk menggunakan kalimat penyemangat ketika menghadapi kesulitan. Guru BK mencatat bahwa siswa lebih percaya diri dalam mengungkapkan self-talk yang mereka gunakan dan mulai menunjukkan perilaku belajar yang lebih mandiri, seperti mengerjakan tugas tanpa menunggu instruksi guru. Secara keseluruhan, observasi menunjukkan bahwa proses internalisasi self-talk positif terjadi secara bertahap dan semakin menguat seiring bertambahnya frekuensi latihan pada siklus II.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik self-instruction dalam layanan bimbingan klasikal efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP. Peningkatan yang terjadi pada setiap tahap pengukuran, dengan effect size yang tergolong besar ($d = 1,39$), mengindikasikan bahwa intervensi ini tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga memiliki dampak praktis yang kuat terhadap motivasi belajar siswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik self-instruction efektif dalam meningkatkan efikasi diri dan motivasi intrinsik siswa (Bandura, 1997; Kendall & Hedtke, 2006).

Peningkatan motivasi belajar yang terjadi dapat dijelaskan melalui mekanisme kognitif yang mendasari teknik self-instruction. Meichenbaum (1977a) mengemukakan bahwa self-instruction bekerja melalui restrukturisasi kognitif—siswa belajar menggantikan dialog internal negatif (seperti “saya tidak bisa” atau “ini terlalu sulit”) dengan pernyataan positif dan adaptif (seperti “saya bisa melakukannya langkah demi langkah”). Proses ini secara langsung meningkatkan self-efficacy (Bandura, 1997), yang kemudian memicu peningkatan motivasi intrinsik melalui pemenuhan kebutuhan psikologis dasar akan kompetensi dan otonomi (Deci & Ryan, 2000). Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Lesmana dan Aguslina (2025) yang menemukan bahwa penerapan teknik self-instruction dalam layanan klasikal efektif mengatasi burnout belajar siswa.

Temuan bahwa dimensi “Inisiatif dan Kemandirian Belajar” mengalami peningkatan terbesar (+0,24) mendukung mekanisme teoretis tersebut. Siswa yang berhasil menginternalisasi self-talk positif menunjukkan perilaku yang lebih mandiri—mereka tidak lagi bergantung pada guru atau teman, tetapi mulai menginisiasi tugas belajar sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Zinck dan Littrell (2000) yang menemukan bahwa intervensi kognitif-perilaku pada remaja efektif dalam meningkatkan kemandirian dan tanggung jawab belajar. Dalam konteks Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran mandiri dan berpusat pada siswa, peningkatan pada dimensi ini menjadi temuan yang sangat relevan.

Peningkatan pada dimensi “Perilaku Negatif” (+0,19) juga menarik untuk dibahas. Penurunan perilaku negatif seperti keluhan, pesimisme, dan gangguan di kelas terjadi karena self-instruction membekali siswa dengan strategi koping kognitif. Ketika siswa menghadapi kesulitan, mereka memiliki “senjata internal” berupa kalimat penyemangat yang telah dilatih selama intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Meichenbaum (1977b) yang menunjukkan bahwa self-instruction efektif dalam membantu individu mengelola stres dan kecemasan melalui pengendalian diri secara verbal.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, effect size yang ditemukan dalam studi ini ($d = 1,39$) lebih besar dibandingkan dengan intervensi motivasi berbasis kognitif-perilaku pada remaja yang biasanya berada pada kisaran $d = 0,50$ – $0,80$ (Hattie, 2009). Keunggulan ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, format bimbingan klasikal memungkinkan terjadinya efek kelompok (group effect) dan pembelajaran sosial melalui

observasi terhadap teman sebaya, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1977). Kedua, pelaksanaan intervensi dalam dua siklus memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara berulang dan menginternalisasikan keterampilan secara lebih mendalam. Ketiga, adanya penguatan positif dari guru BK dan teman sebaya memperkuat motivasi siswa untuk terus mempraktikkan self-talk positif (Deci & Ryan, 2000).

Kasus Dafania Sahira F. yang meningkat dari kategori rendah ke sedang menunjukkan bahwa teknik self-instruction memiliki potensi untuk menjangkau siswa dengan motivasi terendah sekalipun. Meskipun peningkatannya belum mencapai kategori tinggi, perubahan sebesar +0,45 poin merupakan indikasi awal yang positif bahwa intervensi dapat diadaptasi lebih lanjut untuk siswa dengan kebutuhan khusus. Temuan ini mendukung rekomendasi Rowell (2006) bahwa penelitian tindakan memungkinkan identifikasi kasus-kasus khusus yang memerlukan perhatian lebih lanjut dalam praktik bimbingan dan konseling.

Keberhasilan intervensi ini juga didukung oleh tingginya skor fidelity (92%) yang menunjukkan bahwa pelaksanaan intervensi sesuai dengan protokol yang direncanakan. Hal ini penting karena integritas pelaksanaan intervensi merupakan faktor kunci dalam menentukan efektivitas suatu program (Pereplechikova & Kazdin, 2005). Guru BK yang telah mendapatkan pelatihan sebelumnya mampu mengimplementasikan kelima tahapan self-instruction dengan baik, mulai dari pemberian pemahaman awal, pemodelan, latihan terbimbing, praktik mandiri, hingga penguatan positif.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal yang kuat, meskipun penggunaan pengukuran pada tiga titik waktu dan data observasi membantu mengurangi ancaman validitas internal (Field, 2018). Kedua, penelitian ini hanya melibatkan 24 siswa di satu sekolah, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, durasi intervensi yang relatif singkat (empat minggu) mungkin belum cukup untuk melihat efek jangka panjang dari teknik self-instruction. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mengukur efek jangka panjang melalui follow-up.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang signifikan bagi pengembangan praktik bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pendekatan kognitif-perilaku yang aplikatif dan terukur. Teknik self-instruction terbukti efektif ketika diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan klasikal, menjadikannya strategi yang efisien dan terjangkau bagi guru BK untuk menjangkau seluruh siswa dalam satu kelas secara simultan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik self-instruction dalam layanan bimbingan klasikal efektif meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII SMP. Peningkatan motivasi belajar terjadi secara bertahap dari kategori sedang pada tahap pretest menjadi kategori tinggi pada akhir siklus II, dengan seluruh siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah berhasil keluar dari kategori tersebut. Peningkatan terbesar terjadi pada dimensi inisiatif dan kemandirian belajar, yang menunjukkan bahwa teknik self-instruction secara khusus mampu mendorong siswa untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab dalam proses belajarnya.

Temuan ini menegaskan bahwa integrasi teknik self-instruction ke dalam layanan bimbingan klasikal merupakan strategi yang aplikatif dan efektif bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk menjangkau seluruh siswa secara simultan. Keberhasilan intervensi ini didukung oleh pelaksanaan yang sesuai protokol (fidelity = 92%) serta proses internalisasi self-talk positif yang semakin menguat seiring bertambahnya frekuensi latihan. Dengan demikian,

teknik self-instruction direkomendasikan sebagai salah satu intervensi unggulan dalam program bimbingan klasikal di sekolah menengah pertama, khususnya untuk mengatasi permasalahan motivasi belajar siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain kontrol group eksperimen dengan sampel yang lebih besar untuk memperkuat generalisasi temuan ini.

REFERENSI

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gita, G. R., Wardani, I., Suhatmady, B., & Asih, Y. U. (2025). The correlation between students' motivation and their achievement in studying English at a junior high school in Samarinda. *E3L: Journal of English Teaching, Linguistic, and Literature*, 8(2), 29–39. <https://doi.org/10.30872/e3l.v8i2.5293>
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing & managing your school guidance program* (5th ed.). American Counseling Association.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research reader* (3rd ed.). Deakin University Press.
- Kendall, P. C., & Hedtke, K. A. (2006). *Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual* (3rd ed.). Workbook Publishing.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575.
- Lesmana, G., & Aguslina, A. (2025). Penerapan layanan klasikal dengan teknik self instruction untuk mengatasi burnout belajar pada siswa kelas VIII.4 di SMP Negeri 29 Medan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(7), 794–801. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2025.v10i7.794-801>
- Meichenbaum, D. (1977a). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Plenum Press.
- Meichenbaum, D. (1977b). Self-instructional training. In *Cognitive-behavior modification: An integrative approach* (pp. 1–54). Plenum Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Perepletchikova, F., & Kazdin, A. E. (2005). Treatment integrity and therapeutic change: Issues and research recommendations. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 365–383.
- Rowell, L. L. (2006). Action research and school counseling: Closing the gap between research and practice. *Professional School Counseling*, 9(5), 376–384. <https://doi.org/10.1177/2156759X0500900506>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajawali Pers.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, Article 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591–611.
- Sugiyo, S. (2017). *Evaluasi hasil layanan bimbingan klasikal bidang belajar motivasi belajar* [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. Repository UNNES.

- Ubaidah, A., & Kurniawan, B. (2025). Using SICAMAR apps to enhance student learning motivation in social studies subjects. *KnE Social Sciences*, 10(31), 1–15.
<https://doi.org/10.18502/kss.v10i31.20414>
- Uno, H. B. (2018). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.
- Zinck, K., & Littrell, J. M. (2000). Action research shows group counseling effective with at-risk adolescent girls. *Professional School Counseling*, 4(1), 50–59.