

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI SISWA KELAS XI TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Melati Sulastri¹, Khairul Huda², Ichwanul Mustakim³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}
e-mail: melatisulastri24@gmail.com

ABSTRAK

Motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan akademik siswa. Namun, dalam praktiknya masih ditemukan peserta didik yang memiliki tingkat motivasi berprestasi rendah sehingga berdampak pada kurang optimalnya pencapaian akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test-post-test*. Populasi penelitian berjumlah 163 siswa kelas XI, sedangkan sampel penelitian terdiri dari 15 siswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi rendah yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket sebagai instrumen utama serta didukung oleh observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji t-test untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 9,461 lebih besar dibandingkan ttabel sebesar 2,145 pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis alternatif diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis CBT dapat menjadi salah satu strategi yang efektif bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Cognitive Behavioral Therapy, motivasi berprestasi*

ABSTRACT

Achievement motivation is one of the important factors influencing students' academic success. However, in practice, there are still students who demonstrate low levels of achievement motivation, which can lead to less optimal academic performance. This study aims to examine the effect of group counseling using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) technique on the achievement motivation of eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Taliwang, West Sumbawa Regency, in the 2023/2024 academic year. This study employed a quantitative approach using a one-group pre-test-post-test design. The population consisted of 163 eleventh-grade students, while the sample comprised 15 students who were identified as having low achievement motivation, selected through purposive sampling. Data were collected using a questionnaire as the primary instrument, supported by observation, interviews, and documentation. Data analysis was conducted using a t-test to determine the difference between pre-test and post-test scores. The results showed that the t-count value of 9.461 was higher than the t-table value of 2.145 at a significance level of 5%, indicating that the alternative hypothesis was accepted. These findings indicate that the implementation of group counseling using the Cognitive Behavioral Therapy technique has a significant effect on improving students' achievement

motivation. Therefore, CBT-based group counseling services can serve as an effective strategy for school counselors in enhancing students' achievement motivation.

Keywords: *Group Counseling, Cognitive Behavioral Therapy, motivation achievement*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sadar untuk mengembangkan potensi individu sehingga mampu beradaptasi dengan perubahan serta berkontribusi secara positif dalam kehidupan sosial. Melalui pendidikan formal, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai wahana pengembangan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam keberhasilan belajar siswa adalah motivasi berprestasi. Motivasi tersebut mendorong siswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal serta memacu mereka untuk terus meningkatkan kemampuan akademiknya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memiliki keterkaitan yang signifikan dengan pencapaian akademik siswa pada jenjang pendidikan menengah (Kate & Eboh, 2023).

Motivasi berprestasi pada diri siswa tidak terbentuk secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal dapat berupa minat belajar, kepercayaan diri, serta tujuan pribadi yang dimiliki siswa dalam proses pembelajaran. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan dari lingkungan sekolah, pendekatan pembelajaran yang diterapkan guru, serta interaksi sosial yang terjadi di lingkungan pendidikan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kondisi lingkungan belajar, strategi pembelajaran yang digunakan guru, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar memiliki pengaruh terhadap tingkat motivasi belajar siswa di sekolah (Faristin et al., 2023). Oleh karena itu, penguatan motivasi berprestasi menjadi salah satu aspek penting yang perlu mendapat perhatian dalam proses pendidikan.

Meskipun motivasi berprestasi memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan akademik, kenyataannya masih ditemukan siswa yang menunjukkan tingkat motivasi berprestasi yang relatif rendah. Kondisi tersebut dapat terlihat dari rendahnya minat belajar, kurangnya keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, serta kecenderungan siswa untuk merasa cukup dengan pencapaian akademik yang minimal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya motivasi belajar siswa sering kali dipengaruhi oleh kurangnya dukungan lingkungan belajar, rendahnya kepercayaan diri, serta strategi pembelajaran yang kurang mampu menumbuhkan minat belajar peserta didik (Sari et al., 2025). Fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan dalam proses pendidikan dengan kondisi nyata yang masih terjadi di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang sistematis dan terarah untuk membantu meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

Dalam lingkungan pendidikan formal, guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik. Layanan bimbingan dan konseling dirancang untuk membantu siswa mengenali potensi diri, mengatasi hambatan belajar, serta mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan secara mandiri. Salah satu bentuk layanan yang dapat diterapkan untuk mendukung perkembangan siswa adalah konseling kelompok. Melalui kegiatan konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, serta belajar dari dinamika interaksi yang terjadi di dalam kelompok (Pratiwi & Karneli, 2024). Interaksi tersebut dapat membantu siswa memperoleh pemahaman baru terhadap permasalahan yang dihadapi serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola berbagai tantangan akademik.

Copyright (c) 2025 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah

Konseling kelompok dipandang sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan akademik. Proses interaksi yang terjadi dalam kelompok memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperoleh dukungan emosional dari anggota kelompok lainnya. Hasil kajian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok mampu memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan psikologis dan akademik siswa di lingkungan sekolah (Steen et al., 2022). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah menengah melalui proses interaksi, refleksi diri, dan dukungan antar anggota kelompok (Wati et al., 2024). Dengan demikian, konseling kelompok menjadi salah satu strategi yang relevan untuk membantu meningkatkan motivasi belajar maupun motivasi berprestasi siswa.

Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok dapat dikombinasikan dengan berbagai pendekatan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam layanan konseling adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini menekankan adanya hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu dalam merespons suatu permasalahan. CBT membantu individu mengenali pola pikir yang kurang adaptif serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan konstruktif. Dalam konteks pendidikan, penerapan CBT dalam layanan konseling sekolah dapat membantu siswa mengembangkan pola pikir positif yang mendukung perkembangan kognitif serta perilaku belajar yang lebih adaptif (Mawarni et al., 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan CBT dalam konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek perkembangan siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa serta membantu mereka mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik (Nurhidayah et al., 2022). Selain itu, intervensi kelompok yang menggunakan pendekatan kognitif-perilaku juga terbukti dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa melalui perubahan pola pikir serta pengelolaan emosi yang lebih adaptif (Nashtban et al., 2025). Pendekatan ini juga dapat dipadukan dengan berbagai strategi kreatif dalam kegiatan konseling kelompok untuk meningkatkan efektivitas layanan dalam mendukung motivasi belajar siswa (Agustina & Rejeki, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang secara sistematis dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Program pelatihan motivasi berprestasi, misalnya, terbukti mampu membantu siswa meningkatkan dorongan untuk mencapai hasil belajar yang lebih optimal melalui penguatan aspek psikologis dan perilaku belajar (Putra & Handarini, 2024). Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa di lingkungan sekolah menengah masih relatif terbatas, khususnya pada konteks sekolah di daerah. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan mengkaji secara empiris pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap motivasi berprestasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Taliwang Tahun Pelajaran 2023/2024. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam upaya meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test–post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat motivasi berprestasi siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Desain ini memungkinkan peneliti melakukan pengukuran terhadap kondisi awal peserta penelitian melalui pre-test, kemudian membandingkannya dengan kondisi setelah intervensi diberikan melalui post-test. Melalui perbandingan kedua hasil pengukuran tersebut, peneliti dapat mengidentifikasi adanya perubahan tingkat motivasi berprestasi yang terjadi setelah siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok. Desain penelitian ini dipilih karena dianggap sesuai untuk mengevaluasi efektivitas suatu intervensi dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Taliwang yang berjumlah 163 siswa. Dari populasi tersebut dipilih sampel penelitian sebanyak 15 siswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi rendah berdasarkan hasil pengukuran awal menggunakan instrumen angket motivasi berprestasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria tersebut meliputi siswa yang memperoleh skor motivasi berprestasi dalam kategori rendah berdasarkan hasil pre-test serta mendapatkan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling sebagai siswa yang memerlukan layanan untuk meningkatkan motivasi berprestasi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket motivasi berprestasi sebagai instrumen utama penelitian. Instrumen angket disusun menggunakan skala Likert yang memuat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan aspek dorongan berprestasi, ketekunan dalam belajar, orientasi terhadap keberhasilan, serta sikap siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Selain angket, teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai teknik pendukung untuk memperoleh informasi tambahan mengenai kondisi siswa selama pelaksanaan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terlebih dahulu melalui proses penilaian kelayakan agar dapat digunakan untuk mengukur tingkat motivasi berprestasi siswa secara lebih objektif.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan yang meliputi pemberian pre-test, pelaksanaan intervensi konseling kelompok dengan teknik CBT, serta pemberian post-test setelah seluruh sesi layanan selesai dilaksanakan. Konseling kelompok dilaksanakan dalam beberapa sesi pertemuan yang dirancang untuk membantu siswa mengenali pola pikir yang kurang adaptif serta mengembangkan cara berpikir yang lebih positif terhadap proses belajar dan pencapaian akademik. Setiap sesi konseling memfasilitasi siswa untuk berdiskusi, merefleksikan pengalaman belajar, serta mengembangkan strategi yang lebih konstruktif dalam menghadapi tantangan akademik. Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor motivasi berprestasi siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik CBT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat motivasi berprestasi siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pengukuran motivasi berprestasi dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok (pre-test) dan setelah seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok selesai dilaksanakan (post-test). Data yang diperoleh dari kedua

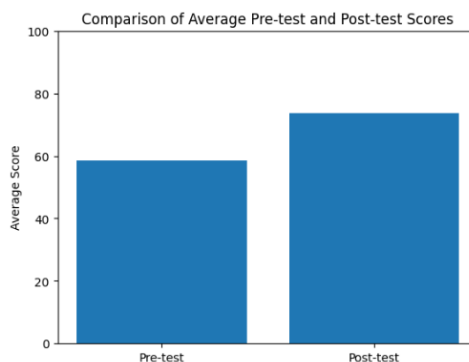
pengukuran tersebut kemudian dianalisis untuk melihat perubahan skor motivasi berprestasi siswa setelah mendapatkan perlakuan. Hasil pengukuran tersebut digunakan untuk menggambarkan kondisi awal motivasi berprestasi siswa serta perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok. Perbandingan skor motivasi berprestasi siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Perbandingan Skor Motivasi Berprestasi Siswa Sebelum dan Sesudah Perlakuan

No	Nama/Inisial Siswa	Skor Pre-test	Skor Post-test	Selisih Skor
1	S1	58	72	14
2	S2	60	74	14
3	S3	55	71	16
4	S4	57	73	16
5	S5	59	75	16
6	S6	56	70	14
7	S7	61	76	15
8	S8	58	73	15
9	S9	57	72	15
10	S10	59	74	15
11	S11	60	76	16
12	S12	56	71	15
13	S13	58	73	15
14	S14	57	72	15
15	S15	59	75	16

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor motivasi berprestasi setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Skor pre-test siswa berada pada rentang 55 sampai dengan 61, sedangkan skor post-test berada pada rentang 70 sampai dengan 76. Rata-rata skor motivasi berprestasi sebelum perlakuan sebesar 58,0, sedangkan rata-rata skor setelah perlakuan meningkat menjadi 73,1. Selisih skor antara pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan motivasi berprestasi pada seluruh peserta penelitian dengan variasi peningkatan antara 14 hingga 16 poin. Selain disajikan dalam bentuk tabel, perbandingan nilai rata-rata skor motivasi berprestasi siswa sebelum dan sesudah perlakuan

juga dapat ditampilkan dalam bentuk grafik. Grafik perbandingan rata-rata skor tersebut disajikan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Skor Pre-test dan Post-test Motivasi Berprestasi Siswa

Grafik pada Gambar 1 memperlihatkan adanya perbedaan nilai rata-rata skor motivasi berprestasi siswa antara sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok. Rata-rata skor pre-test menggambarkan kondisi awal motivasi berprestasi siswa sebelum diberikan perlakuan. Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT, rata-rata skor post-test menunjukkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor awal. Perbandingan tersebut menunjukkan adanya perubahan skor motivasi berprestasi siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok. Untuk mengetahui apakah perbedaan skor tersebut bersifat signifikan secara statistik, dilakukan analisis menggunakan uji t. Analisis ini bertujuan untuk menguji perbedaan rata-rata skor motivasi berprestasi siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil perhitungan uji t terhadap data penelitian disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji t Skor Motivasi Berprestasi Siswa

Variabel	Mean Pre-test	Mean Post-test	t hitung	t tabel	Keterangan
Motivasi Berprestasi	58,0	73,1	9,461	2,145	Signifikan

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa rata-rata skor motivasi berprestasi siswa sebelum perlakuan sebesar 58,0 dan meningkat menjadi 73,1 setelah perlakuan diberikan. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 9,461, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,145. Karena nilai t hitung lebih besar daripada t tabel, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test motivasi berprestasi siswa. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan skor motivasi berprestasi siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa. Temuan ini dapat dipahami melalui prinsip dasar CBT yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam membentuk respons individu terhadap berbagai situasi. Dalam proses konseling, siswa diarahkan untuk mengenali pola pikir negatif atau keyakinan yang kurang adaptif yang selama ini memengaruhi semangat

belajar mereka. Melalui proses restrukturisasi kognitif, siswa kemudian didorong untuk mengganti pola pikir tersebut dengan pemikiran yang lebih rasional dan konstruktif sehingga mampu meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan konseling berbasis CBT secara efektif dapat meningkatkan motivasi belajar maupun motivasi berprestasi siswa melalui proses restrukturisasi kognitif yang sistematis (Adi et al., 2022).

Peningkatan motivasi berprestasi yang terjadi setelah pelaksanaan konseling kelompok juga menunjukkan pentingnya peran interaksi sosial dalam proses konseling. Dinamika kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman belajar, mendiskusikan kesulitan akademik, serta memperoleh dukungan emosional dari anggota kelompok lainnya. Interaksi tersebut membantu siswa menyadari bahwa kesulitan belajar yang mereka alami bukanlah masalah yang bersifat individual, melainkan pengalaman yang juga dialami oleh siswa lain. Melalui proses tersebut, siswa dapat memperoleh perspektif baru dalam memahami potensi diri dan cara menghadapi tantangan akademik. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa layanan bimbingan atau konseling kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui interaksi dan partisipasi aktif dalam kelompok (Mulia et al., 2023; Muhammad et al., 2025).

Selain memanfaatkan dinamika kelompok, pendekatan CBT dalam konseling juga menekankan perubahan pada aspek kognitif yang mendasari perilaku belajar siswa. Dalam proses konseling, siswa diajak untuk mengevaluasi pikiran negatif yang dapat menghambat semangat belajar, seperti perasaan tidak mampu atau ketakutan terhadap kegagalan akademik. Melalui proses refleksi dan diskusi kelompok, siswa belajar mengganti pikiran negatif tersebut dengan pemikiran yang lebih rasional serta berorientasi pada solusi. Perubahan cara berpikir ini pada akhirnya mendorong munculnya perilaku belajar yang lebih positif dan terarah. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penerapan konseling berbasis CBT mampu meningkatkan motivasi siswa karena memberikan kesempatan bagi individu untuk memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam konteks belajar (Setyorini et al., 2024; Kurniati et al., 2025).

Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan motivasi berprestasi juga dapat dijelaskan melalui fungsinya sebagai sarana pengembangan diri siswa. Dalam kegiatan konseling kelompok, siswa tidak hanya memperoleh informasi atau arahan dari konselor, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses refleksi diri dan pemecahan masalah. Proses refleksi tersebut membantu siswa memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki dalam menghadapi kegiatan belajar. Selain itu, siswa juga didorong untuk menetapkan tujuan akademik yang lebih jelas serta merencanakan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapainya. Hal ini sejalan dengan kajian yang menyebutkan bahwa konseling kelompok berperan penting dalam membantu siswa mengembangkan potensi diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat motivasi untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik (Darmayanti, 2024).

Dari perspektif teori pembelajaran, peningkatan motivasi berprestasi yang terjadi pada siswa dapat dipahami sebagai hasil dari perubahan pada aspek kognitif dan perilaku dalam menghadapi tugas akademik. Pendekatan kognitif dan sosial yang diterapkan dalam proses konseling membantu siswa memahami bahwa keberhasilan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh sikap, keyakinan, dan strategi belajar yang dimiliki. Ketika siswa mulai mengembangkan keyakinan positif terhadap kemampuannya, mereka cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dalam proses belajar. Kondisi ini pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi berprestasi serta keinginan untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa

pendekatan kognitif dan behavioral dalam proses pembelajaran dapat membantu meningkatkan motivasi serta keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik (Mindani et al., 2025).

Selain faktor pendekatan konseling yang digunakan, keberhasilan peningkatan motivasi berprestasi siswa juga tidak terlepas dari dukungan lingkungan pendidikan. Dalam konteks sekolah, guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam merancang dan melaksanakan program layanan yang dapat membantu siswa mengatasi berbagai hambatan belajar. Program bimbingan yang dirancang secara terstruktur memungkinkan siswa memperoleh dukungan psikologis sekaligus strategi belajar yang lebih efektif. Melalui layanan tersebut, siswa dapat mengembangkan resiliensi akademik serta kemampuan untuk menghadapi tekanan belajar secara lebih adaptif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa strategi penguatan motivasi dan resiliensi akademik melalui layanan bimbingan konseling dapat memberikan dampak positif terhadap kesiapan siswa dalam mencapai prestasi belajar yang lebih optimal (Akmal et al., 2024).

Secara lebih luas, temuan penelitian ini juga sejalan dengan berbagai studi internasional yang menegaskan bahwa intervensi konseling berbasis kelompok maupun pendekatan kognitif memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Program konseling kelompok yang dirancang secara sistematis dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan akademik untuk membangun kembali keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Melalui proses konseling, siswa belajar mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif serta sikap yang lebih positif terhadap kegiatan belajar. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan konseling seperti *motivational interviewing* maupun program konseling kelompok berbasis teori kognitif-perilaku mampu meningkatkan motivasi belajar sekaligus mengurangi sikap pesimis terhadap keberhasilan akademik (Lee et al., 2025; Linhart, 2025; Abood et al., 2025). Dengan demikian, temuan penelitian ini semakin memperkuat bukti empiris bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik CBT dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa kelas XI di SMAN 1 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat. Pelaksanaan konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk merefleksikan pola pikir yang kurang adaptif serta mengembangkan cara berpikir yang lebih positif terhadap proses belajar dan pencapaian akademik. Melalui dinamika kelompok dan penerapan teknik-teknik CBT, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami hambatan internal yang memengaruhi motivasi mereka serta belajar membangun keyakinan terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, intervensi konseling kelompok berbasis CBT dapat menjadi salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu siswa meningkatkan semangat berprestasi di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang program layanan yang lebih sistematis untuk mengembangkan motivasi akademik siswa. Pendekatan konseling kelompok berbasis CBT dapat diintegrasikan dalam program layanan BK di sekolah sebagai upaya preventif maupun pengembangan potensi siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan desain penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar atau membandingkan efektivitas teknik CBT dengan pendekatan konseling lainnya. Pengembangan penelitian pada konteks jenjang pendidikan yang berbeda juga dapat dilakukan untuk memperluas pemahaman mengenai efektivitas layanan konseling dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abood, M. H., Mhaidat, F. A., Alharbi, B. H., Ghbari, T. A., & Alzyoud, N. F. (2025). A group counseling program based on Cognitive-behavioral theory: Enhancing self-efficacy and reducing pessimism in academically challenged high school students. *Open Education Studies*, 7(1), 20250090. <https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/edu-2025-0090/html>
- Adi, B. W., Prasetya, A. F., & Gunawan, I. M. S. (2022). Efektivitas konseling kelompok cognitive behavior therapy teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1774-â. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.6226>
- Agustina, E. S., & Rejeki, A. (2024). Intervensi Psikologis Berbasis Permainan dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Wacana Psikokultural*, 2(1), 14-21. <https://doi.org/10.24246/jwp.v2i1.13732>
- Akmal, S. Z., Patnani, M., Nurhayati, E., & Fourianalistyawati, E. (2024). Strategi peningkatan motivasi dan resiliensi akademik siswa SMK melalui pembekalan guru bimbingan konseling. *Society: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 62-73. <https://doi.org/10.37802/society.v5i1.708>
- Darmayanti, N. (2024). Peran konseling kelompok untuk pengembangan diri siswa: studi literatur. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Desemb), 607-618. <https://mail.jurnaldidaktika.org/contents/article/view/1505>
- Faristin, V. A., Ismanto, H. S., & Venty, V. (2023). Faktor-Fator yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa SMA: Factors Influencing High School Students' Learning Motivation. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(1), 125-153. <https://doi.org/10.26877/qj5yyx18>
- Kate, E., & Eboh, E. C. (2023). Achievement motivation and academic achievement among secondary school students. *European Journal of Education and Applied Psychology*, (4), 147-152. <https://cyberleninka.ru/article/n/achievement-motivation-and-academic-achievement-among-secondary-school-students>
- Kurniati, L. S., Gading, I. K., Dharmayanti, P. A., & Suarni, N. K. (2025). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling and Cognitive Restructuring Techniques to Increase Self-Confidence and Learning Motivation in Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(2), 474-483. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i2.96653>
- Lee, M. H., Kim, M. C., Lee, W. J., & Leigh An, S. J. (2025). The impact of group counseling on academic self-efficacy and motivation among Korean university students with academic warnings. *SAGE Open*, 15(3), 21582440251356079. <https://doi.org/10.1177/21582440251356079>
- Linhart, B. (2025). *Analyzing The Impact Of Motivational Interviewing In A School Counseling Setting With Academically At-Risk High School Students*. <https://digitalcommons.nl.edu/diss/912/>
- Mawarni, A., Taufiq, A., Ilfiandra, I., & Faizal, F. (2024). Cognitive Behavioral Therapy in School Counseling: Its Role in Student Cognitive Development. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 7(2), 175-185. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/27163>
- Mindani, M., Puspitasari, R., Norvaizi, I., Sulistri, S., Apdasuli, R. R., Anggita, L., & Handayani, D. (2025). Penerapan Pendekatan Behavioral dan Kognitif Sosial Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 57-69. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v5i1.2083>
- Muhammad, M., Rahmawati, I., Nikmah, L., Rizquna, M. E., Nuraini, S. I., Cahyani, N. A. P.,

- & Moesarofah, M. (2025). Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik SMP Negeri 24 Surabaya. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(2), 354-375. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i2.4123>
- Mulia, F. D., Rahman, K. A., & Rahmayanty, D. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 69-76. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/11586>
- Nashtban, N. S., Aghajani, R., & Salehi, S. (2025). Effectiveness of a group intervention based on cognitive-behavioral approach on the levels of ambiguity tolerance, distress tolerance, and academic achievement motivation in students. *Journal of Education and Health Promotion*, 14(1), 62. https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2025/02280/effectiveness_of_a_group_intervention_based_on.62.aspx
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64-69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60-66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>
- Putra, E. M., & Handarini, D. M. (2024). Keefektifan achievement motivation training untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 11. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol4/iss2/11/>
- Sari, U. A., Nadiroha, W., Adrias, A., & Syam, S. S. (2025). Analisis faktor rendahnya motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran IPA di sekolah dasar. *Natural Science Education Research*, 8(1), 111-116. <https://journal.trunojoyo.ac.id/nser/article/view/29635>
- Setyorini, R., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 7(2), 27-34. <https://doi.org/10.33627/gw.v7i2.2180>
- Steen, S., Melfie, J., Carro, A., & Shi, Q. (2022). A systematic literature review exploring achievement outcomes and therapeutic factors for group counseling interventions in schools. *Professional School Counseling*, 26(1a), 2156759X221086739. <https://doi.org/10.1177/2156759X221086739>
- Wati, D. R. S., Mahameru, G. R., Jannah, H. R., Fatmalasari, I. F., & Makhmudah, U. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok: Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Menengah Atas. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 3(2), 120-129. <https://doi.org/10.57096/blantika.v3i2.279>