



Pengaruh Kegiatan *Self Healing* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik

Sri Wahyuni M^{1*}, Syamsul Bachri Thalib², Abdullah Sinring³

¹²³ Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

^{*}Corresponding author, E-mail: sriwahyuniim23@gmail.com

Abstract. The aim of this research is to find out: (1) For understand the description of students' learning motivation at Sinoa 1 Middle School, (2) To find out an overview of the implementation of Self Healing activities for increase students' learning motivation, (3) To determine the effect Self-healing activities on students' learning motivation. Research approach This is a quantitative research design experiment, the type of research used is Pre-experiment design. The population of this research is class students VIII Sinoa 1 Middle School, totaling 58 students, then the sample used is 10 students. Data collection techniques are carried out using using questionnaires and observations. Data analysis uses statistical analysis descriptive, non-parametric statistical analysis Wilcoxon Signed Rank Test. Results This research shows that: (1) The level of learning motivation of junior high school students Negeri 1 Sinoa before implementing self-healing activities was in the category low, however after being given self-healing activities the level of learning motivation students experienced an increase, namely being in the high category. (2) Self-healing activities are carried out in group counseling consists of four stages and runs according to the scenario, namely, the formation stage, transitional stage, the activity stage consists of meditation or relaxation activities, sure towards yourself, doing more positive activities, and venting opinion, as well as the termination stage (Termination). (3) Implementation of self-healing activities can increase the learning motivation of students at Sinoa 1 Middle School

Keywords: Learning Motivation, Self Healing

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui gambaran motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Sinoa, (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan kegiatan Self Healing untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, (3) Untuk mengetahui pengaruh kegiatan Self healing terhadap motivasi belajar peserta didik. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen desain, jenis penelitian yang digunakan adalah Pra-experiment desain. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Sinoa yang berjumlah 58 orang siswa, kemudian sampel yang digunakan yaitu 10 orang siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif, analisi statistic non parametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Tingkat motivasi belajar peserta didik SMP Negeri 1 Sinoa sebelum diterapkan kegiatan self healing berada pada kategori rendah, akan tetapi setelah diberikan kegiatan self healing tingkat motivasi belajar peserta didik mengalami peningkatan yaitu berada pada kategori tinggi. (2) Pelaksanaan kegiatan self healing dilakukan dalam konseling kelompok yang terdiri atas empat tahap dan berjalan sesuai dengan scenario yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan terdiri atas kegiatan meditasi atau relaksasi, yakin terhadap diri sendiri, melakukan kegiatan yang lebih positif, dan melakukan curah pendapat, serta tahap pengakhiran (Terminasi). (3) Penerapan kegiatan self healing dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik SMP Negeri 1 Sinoa.

Keywords: Motivasi Belajar, Self Healing



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu usaha dalam pencapaian tujuan nasional yaitu untuk mecerdaskan kehidupan bangsa, karna pada dasarnya pendidikan juga mempunyai tujuan pendidikan secara nasional namun realita kondisi pendidikan sekarang berada pada masa yang tidak menentu. Salah satu permasalahan yang ada pada saat ini dalam dunia pendidikan yaitu kegiatan pembelajaran yang di laksanakan secara daring dan sangat berpengaruh terhadap motivasi atau semangat belajar siswa.

Rini (2013) Tujuan pendidikan disebut juga dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 dalam pasal 3 adalah sebagai berikut, Pendidikan bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, 2 Cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Meski telah diatur dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003, fungsi dan tujuan Pendidikan juga dapat dikembangkan sesuai dengan visi dan misi institusi penyelenggaraan Pendidikan, hal inilah yang dimaksud dengan pelaksanaan Pendidikan berbasis otonomi daerah. Sujana (2019) Fungsi Pendidikan adalah menghilangkan segala sumber penderitaan rakyat dari kebodohan dan ketertinggalan serta fungsi Pendidikan Indonesia menyatakan bahwa Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang mecerdaskan kehidupan bangsa.

Dari berbagai perspektif tentang fungsi dan tujuan Pendidikan telah jelas terlihat bahwa Pendidikan berupaya untuk menciptakan bangsa yang cakap, beriman bertaqwa pada Tuhan serta memiliki pengetahuan yang baik dan wawasan kebangsaan yang luas seperti yang tertera dalam sila pertama Pancasila. Unsur terpenting dalam pendidikan masa kini yaitu bagaimana pesan yang berisi keterampilan belajar tersebut mendarat dengan baik di benak peserta didik sehingga apa yang telah di berikan sesuai, sehingga peserta didik dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-harinya agar tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi siswa yaitu motivasi, dengan adanya motivasi, siswa akan belajar lebih keras dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, mutu prestasi belajar pada siswa perlu diperkuat terus-menerus, dengan tujuan agar siswa memiliki motivasi belajar yang kuat, sehingga prestasi belajar yang diraihinya dapat optimal. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempegaruhi, namun sebelum membahas lebih jauh tentang motivasi belajar maka perlu dibedakan dahulu antara motivasi dan belajar. Ernata (2017) Motif adalah daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu demi tercapainya tujuan tertentu dengan demikian motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkahlaku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Adapun menurut Masni (2017) Motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang untuk bertindak untuk mencapai tujuan yang diinginkan, dalam kaitannya dengan motivasi belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar yang terletak pada aspek psikologis.

Menurut Sardiman (Ernata 2017) Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga 4 seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila ia tidak suka maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Serta menurut Uno (2021) Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dalam dirinya oleh karena itu perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya. Berdasarkan beberapa pengertian atau penjelasan mengenai motivasi dapat di simpulkan bahwasanya motivasi yaitu dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu untuk mencapai suatu tujuan yang akan dicapai.

Self healing (penyembuhan diri sendiri), adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan yang lainnya) yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri 6 sendiri, prosedur penyembuhan diri sendiri atau self healing ini bertujuan untuk mengurangi stress takut dan masalah mental emosional lainnya, proses self healing ini dapat membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan Teknik intropeksi seperti olahraga, berserah diri kepada Tuhan dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi Jannah (2021). Berdasarkan dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa self healing yaitu proses penyembuhan diri yang dilakukan oleh individu untuk memulihkan atau menyembuhkan dirinya sendiri supaya memiliki hidup yang lebih selaras, lebih sehat, lebih waras dan yang paling penting lebih bahagia. Dari pengertian diatas mampu menjelaskan bahwa kegiatan Self Healing mampu meningkatkan motivasi siswa dengan melakukan tahapan-tahapan yang sesuai dengan prosedur.

Menurut Ernata (2017) Motivasi dapat dipandang sebagai fungsi, berarti motivasi berfungsi sebagai daya penggerak dari dalam individu untuk melakukan aktivitas tertentu dalam mencapai tujuan. Motivasi dipandang dari segi proses, berarti motivasi dapat dirangsang oleh faktor luar, untuk menimbulkan motivasi dalam diri peserta didik yang melalui proses ransangan belajar sehingga dapat mencapai tujuan yang di kehendaki. Motivasi dipandang dari segi tujuan, berarti motivasi merupakan sasaran stimulus yang akan di capai dan jika seseorang mempunyai keinginan untuk belajar suatu hal maka dia akan termotivasi untuk mencapainya. Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan seseorang yang dapat menimbulkan tingkat kemauan dalam melaksanakan suatu kegiatan. 11 Kemauan baik yang bersumber dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Seberapa kuat motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan kualitas perilaku yang ditampilkannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya. Pada dasarnya motivasi suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Siswa yang bermotivasi tinggi dalam belajar memungkinkan kan memperoleh hasil belajar yang tinggi pula, artinya semakin tinggi motivasinya, semakin intensitas usaha dan upaya yang dilakukan, maka semakin tinggi prestasi belajar yang diperoleh.

Self healing diartikan sebagai suatu cara untuk menyembuhkan penyakit dengan cara mandiri dan dapat dilakukan oleh siapapun dan dengan proses penyembuhan tersebut sering dikombinasikan dengan beberapa metode yang digunakan, baik metode spiritual dan sebagainya, istilah self healing kerap menggunakan proses dengan berprinsip bahwa tubuh seseorang mampu memperbaiki serta menyembuhkan diri sendiri dengan beberapa kegiatan yang berbeda. Menurut Rohma (2020) Self healing adalah proses penyembuhan yang hanya melibatkan diri sendiri untuk bangkit dari penderitaan yang pernah dialami dan memulikan diri dari luka batin, tujuan dari self healing sendiri adalah untuk memahami diri sendiri, menerima ketidak sempurnaan dan membentuk pikiran positif dari apa yang telah terjadi. Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan Self Healing ialah proses penyembuhan yang dilakukan oleh individu untuk menyembuhkan luka dalam dirinya sebagai proses pemulihan diri dari peristiwa menyakitkan yang terjadi pada diri individu. Ketika berhasil melakukan Self healing, maka kita akan menjadi pribadi yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan dan trauma masa lalu, kita 13 akan memandang bahwa masalah yang ada dalam hidup dapat memberikan pembelajaran yang tidak di ajarkan oleh siapapun melainkan diri sendiri.

Self Healing adalah sebuah proses yang mengacu pada pemulihan psikologis, cara untuk menyembuhkan luka tersebut dilakukan oleh konseli sendiri dan dipandu dengan naluri. Memotivasi diri sendiri merupakan asset utama yang harus dimiliki oleh konseli tersebut. Self Healing merupakan fase terakhir dari Terapi Gestalt, Terapi Gestalt merupakan bentuk psikoterapi yang menekankan tanggung jawab diri sendiri dan fokus pada pengalaman individu atau pasien yang pernah dialami. Terapi Gestalt ini dikembangkan oleh Fritz Perls, Laura Perls dan Paul Goodman pada tahun 1940-an. Banyak sekali orang yang merasa bahwa masalah yang sedang dihadapi tidak bisa ditangani, maka dari itu seseorang tersebut akan pesimis, cemas dan bahkan tidak bisa berbuat sesuai dengan nalarnya. Psikologis dalam diri yang buruk bisa mempengaruhi segala aspek kebaikan dalam diri manusia bahkan sampai keadaan fisiologis seseorang tersebut. Permasalahan yang terjadi dalam hidup seseorang seringkali membuat manusia itu menyalahkan dirinya sendiri dan menolak untuk berproses dalam kesembuhannya. Untuk memulai Self Healing ada baiknya seseorang meyakinkan dirinya bahwa ia adalah orang yang hebat, kuat dan bisa bangkit dari keterpurukan yang dialami

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen desain, jenis penelitian yang digunakan adalah Pra-experiment desain yaitu rancangan digunakan untuk meneliti hubungan sebab-akibat atau pengaruh suatu variable bebas terhadap variable terkait dengan hanya melibatkan satu kelompok subjek yaitu subjek yang diberikan perlakuan. (Pandang dan Anas, 2019). Dengan demikian dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan pretest dan posttest.

Penelitian ini mengkaji dua variable, yaitu independent variable (variable bebas), yang memberikan pengaruh dependent variable (Variabel terikat) yang di berikan pengaruh. Pengaruh kegiatan self healing sebagai variable bebas (X) atau yang mempengaruhi (independent variable), dan meningkatkan motivasi belajar sebagai variable terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependent variable). Desain eksperimen yang digunakan adalah one group pretest-posttest design

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa angket atau kusioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Sugiono menyatakan bahwa "Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun social yang diamati" (Sugiyono, 2011). Dengan demikian, penggunaan instrument penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah.

Analisis data penelitian untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan rendahnya motivasi belajar peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Sireger (2016), menjelaskan bahwa analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau ditolak. Sedangkan analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Sinoa Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Pre-Eksperimental Design yang dilakukan terhadap 10 peserta didik, maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistic deskriptif yang dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tingkat motivasi belajar peserta didik sebelum (Pre-test) dan sesudah (post-test) diberi perlakuan berupa penerapan kegiatan Sel Healing. Tingkat rendahnya motivasi belajar peserta didik diperoleh berdasarkan hasil pretest yang dilaksanakan pada hari rabu tanggal 21 september 2022 dan posttest pada hari sabtu 15 oktober 2022 terhadap 10 siswa di SMP Negeri 1 Sinoa. Data tingkat motivasi belajar peserta didik dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan data penelitian disajikan pada table 1.

Tabel 1. Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	P	F	P
100-117	Sangat Tinggi			1	1%
82-99	Tinggi			5	50%
64-81	Sedang	1	10%	4	40%
46-63	Rendah	6	60%		
28-45	Sangat Rendah	3	30%		
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat motivasi belajar peserta didik sebelum diberi perlakuan (*Pretest*) adalah siswa yang berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 1 orang (10%), siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 6 orang (60%), dan siswa yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 3 orang (30%), sedangkan tidak ada siswa berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Sedangkan tingkat motivasi belajar peserta didik setelah diberi perlakuan (*posttest*) berupa kegiatan *Self Healing* yang berbeda pada kategori sangat rendah dan rendah tidak ada siswa (0), siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 4 orang (40%), siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 5 orang (50%) dan siswa yang berada pada kategori tinggi 1 orang (10%). Hal ini berarti bahwa motivasi belajar peserta didik setelah diberi perlakuan atau diberi kegiatan *Self Healing* ada pada kategori tinggi.

Untuk menggambarkan kecenderungan umum penelitian terhadap 10 peserta didik yang mengalami motivasi belajar rendah sebelum dan setelah diberikan kegiatan *Self Healing*, dapat dilihat berdasarkan perbandingan rata-rata *pretest* dan *posttest* disajikan pada table 2.

Tabel 2. Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Interpretasi Tingkat Motivasi Belajar Peserta Didik

Jenis Data	Mean	Interval	Klasifikasi
<i>Pre-Test</i>	57,10	46-63	Rendah
<i>Post-Test</i>	88,00	82-99	Tinggi

Jadi berdasarkan perhitungan nilai rata-rata tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tingkat motivasi belajar peserta didik sebelum diberi perlakuan adalah 57,10 (Rendah), sedangkan nilai rata-rata motivasi belajar peserta didik setelah diberi perlakuan dalam tingkat motivasi belajar peserta didik adalah 88,00 (Tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat motivasi belajar peserta didik dapat mengalami peningkatan.

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan yaitu pada tanggal 14 September 2022 sampai tanggal 14 Oktober 2022. Pada setiap pertemuan telah dijadwalkan sebelumnya pada saat pertemuan awal dengan siswa. Selama pelaksanaan kegiatan peneliti sebagai konselor bertindak sebagai fasilitator dalam konseling kelompok. Penelitian ini dilakukan selama 4 kali pertemuan. Adapun proses penelitiannya dapat diuraikan sebagai berikut

1) Tahap Awal: *Pretest* dan pembentukan

a) *Pretest*

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 21 September 2022. Pertama peneliti memperkenalkan diri dan membangun hubungan baik dengan siswa sebagai subjek penelitian, hal ini dimaksudkan agar siswa tidak bingung dengan kehadiran peneliti. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan diadakannya penelitian ini dan meminta kesiapan siswa untuk mengikuti setiap tahap dalam penelitian nantinya. Setelah itu peneliti membagikan kusioner kepada siswa untuk mengisi sesuai petunjuk yang telah ada, yang berisikan pernyataan yang berkaitan dengan motivasi belajar. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat motivasi belajar siswa sebelum diberikan perlakuan atau kegiatan.

b) Pembentukan

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan diri anggota dalam kelompok, anggota kelompok yang terpilih merupakan konseli yang berasal dari berbagai kelas VIII. Oleh karena itu peneliti meminta kepada masing-masing konseli untuk memperkenalkan nama, kelas dan kegiatannya sehari-hari. Setelah perkenalan konselor menjelaskan tentang pengertian dan tujuan konseling kelompok serta menjelaskan asas-asas dan cara-cara yang ada pada proses konseling kelompok.

2) Tahap Peralihan

Pada tahap ini kegiatan dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 23 September 2022. Dimana pada tahap ini konselor menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh pada tahap berikutnya. Pada tahap ini konselor menjelaskan tentang pentingnya motivasi belajar dalam proses kegiatan belajar kemudian peneliti dan konseli berdiskusi tentang apa saja yang mempengaruhi motivasi belajar yang rendah sehingga masing-masing konseli dapat bertukar pendapat satu dengan yang lainnya setelah konseli memiliki pemahaman tentang motivasi belajar yang rendah serta dampak dari motivasi belajar yang rendah maka konseli mempunyai keinginan untuk meningkatkan motivasi belajarnya. Konselor juga menjelaskan mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan proses kegiatan *Self Healing*. Kemudian konselor menjelaskan Langkah-langkah dan prosedur yang singkat dari pelaksanaan proses kegiatan *Self Healing*

Kemudian peneliti meyakinkan konseli untuk dapat aktif dalam mengikuti proses kegiatan *Self Healing* untuk dapat meningkatkan motivasi belajar, sehingga konseli berjanji untuk aktif dalam proses kegiatan nantinya. Selanjutnya peneliti menyampaikan kepada konseli untuk jadwal pertemuan selanjutnya dan kegiatan ini ditutup dengan mengucapkan terimakasih atas partisipasinya telah mengikuti kegiatan ini.

3) Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu 2 Oktober 2022. Adapun beberapa proses kegiatan *Self Healing* yaitu.

a) Meditasi atau relaksasi

Peneliti menjelaskan tujuan dan mekanisme dalam proses kegiatan ini dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan disetiap pertemuan terjamin asas kerahasiaan. Pada inti kegiatannya terlebih dahulu peneliti mengajak atau melakukan meditasi atau relaksasi melalui pernapasan yang menimbulkan munculnya hormone bahagia dengan cara berserah diri pada tuhan dengan cara duduk tenang dan melepaskan semua masalah dan beban pada pikirannya termasuk malas dalam proses pembelajaran. Kemudian konselor juga meminta konseli untuk menceritakan hal-hal yang menimbulkan motivasi belajarnya menurun dan alasan mengapa motivasi belajar tersebut muncul yang menjadikan konseli malas dalam proses pembelajaran.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah konseli mampu merelaksasikan dirinya dengan baik dan dapat mengidentifikasi situasi yang membuat pikiran dan perasaan malas belajarnya muncul sehingga menyebabkan motivasi belajarnya menurun.

b) Yakin terhadap diri sendiri

Kegiatan ini pada pertemuan ini adalah meyakinkan konseli terhadap dirinya sendiri kemudian konselor menjelaskan bahwa kita harus menerima diri kita sendiri dengan apa adanya serta bisa membangkitkan motivasi belajar dari kegiatan *Self Healing*. Kemudian peneliti mengajak konseli untuk melihat beberapa wisata alam yang ada di lokasi tersebut sebagai salah satu ciptaan tuhan yang sangat indah begitupun diciptakannya manusia dengan kemampuan dan keindahan yang berbeda-beda, peneliti juga meyakinkan konseli bahwa dia mampu melawan rasa malas yang menyebabkan motivasi belajarnya menurun.

Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah konseli mampu menyadari dan yakin terhadap dirinya untuk mengenali situasi dan mengetahui bahwa salah satu pikiran dan perasaan malas dapat menimbulkan motivasi belajar yang menurun.

c) Melakukan kegiatan yang lebih positif

Pada kegiatan ini peneliti menjelaskan bahwa kegiatan-kegiatan yang positif secara rutin, karena secara tidak langsung otak akan mengirim pesan positif yang dapat meningkatkan mood. Kemudian Peneliti mengajak konseli untuk melakukan kegiatan positif salah satunya seperti memetic buah strawberry di tempat wisata yang dikunjungi serta mengambil gambar pemandangan yang ada dilokasi tersebut. Adapun beberapa kegiatan yang dilakukan peneliti dan konseli seperti melakukan penanaman bibit strawberry secara Bersama-sama di lokasi tersebut hal ini juga dapat melatih fokus serta kerjasama dalam anggota kelompok. Hasil yang diperoleh dalam proses kegiatan ini adalah konseli dapat mengetahui kegiatan-kegiatan yang lebih positif serta dapat lebih produktif dalam melakukan pekerjaan baik pekerjaan rumah maupun sekolah.

d). Melakukan curah pendapat

Pada tahap ini peneliti mengarahkan konseli untuk menerapkan kegiatan-kegiatan yang lebih positif yang dapat meningkatkan motivasi belajar. Kemudian peneliti juga meminta kepada setiap anggota kelompok dapat menuliskan perasaannya setelah melakukan porose kegiatan ini, setelah menuliskan ungkapan perasaannya peneliti meminta salah satu konselor untuk mengutarakan hasil yang dituliskan dan anggota kelompok lainnya dapat mendengarkan memberikan saran. Selanjutnya peneliti memberi kesempatan kepada konseli untuk menanyakan hal yang masih kurang dipahami. Setelah itu peneliti menyimpulkan hasil dari proses kegiatan *Self healing* dan merencanakan pertemuan selanjutnya untuk melakukan pengisian kuesioner selanjutnya.

4) Tahap pengakhiran: Terminasi

Pada tahap ini dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 14 Oktober 2022. Peneliti membagikan angket motivasi belajar (*Posttest*) yang berisi pernyataan indikator motivasi belajar, kemudian peneliti membagikan angket tersebut dan diisi oleh konseli. Setelah semua konseli mengisi angket tersebut, dan peneliti mengucapkan terimakasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesediaannya untuk mengikuti rangkain proses kegiatan *self Healing*. Selanjutnya peneliti menitipkan harapan semoga kedepannya konseli tersebut bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi dalam meningkatkan motivasi dalam prose belajarnya.

Peneliti melakukan observasi terhadap responden dengan 10 konseli yang mengikuti konseling kelompok dengan proses kegiatan *Self Healing*. Dalam hal ini peneliti membuat lembar observasi terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan kemudian dianalisis hasilnya. Dari hasil observasi selama pelaksanaan dalam 4 kali pertemuan diperoleh data pada table 3.

Tabel 3. Data Hasil Persentase Observasi Partisipasi Siswa Dalam Pelaksanaan Kegiatan *Self Healing*

Persentase	Kriteria	Pelaksanaan Kegiatan			
		I	II	III	IV
80 – 100 %	Sangat Tinggi	6	8	6	9
60 – 79 %	Tinggi	4	2	4	1
40 – 59 %	Sedang	-	-	-	-
20 – 39 %	Rendah	-	-	-	-
0 – 19 %	Sangat Rendah	-	-	-	-
Jumlah		10	10	10	10

Berdasarkan data table 3, menggambarkan pada proses kegiatan pertama, kedua, ketiga dan keempat responden berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, dan tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam proses pelaksanaan kegiatan tersebut konseli dapat menyimak penjelasan konselor dengan baik dan dapat berpartisipasi secara aktif.

Pengaruh kegiatan *Self healing* terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Sinoa dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui Uji *t*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu pengaruh kegiatan *Self Healing* terhadap peningkatan motivasi belajar konseli pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Sinoa. Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Pengaruh kegiatan *Self healing* terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Sinoa”. Untuk memenuhi persyaratan uji analisis statistik maka hipotesis kerja (H_1) diubah dalam hipotesis (H_0).

SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai penerapan kegiatan Self healing untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Sinoa dapat disimpulkan bahwa gambaran motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Sinoa sebelum diberi perlakuan berupa kegiatan self healing yaitu siswa malas mengikuti proses pembelajaran di sekolah, tidak mengerjakan tugas sekolah, tidak teraturnya jadwal belajar dan terlihat lelah saat proses pembelajaran berlangsung. Namun setelah dilakukan kegiatan Self Healing tingkat motivasi belajar siswa mengalami peningkatan, ini dikarenakan karna adanya pembaruan atau refresh dalam pikiran sehingga hal yang dirasa membebani pikiran dapat berkurang sehingga mental dan fisik sudah siap untuk kembali menerima pembelajaran.

Tahap penerapan pelaksanaan kegiatan self healing melalui 4 tahapan yaitu, tahap melakukan relaksasi melalui pernapasan yang menimbulkan munculnya hormon bahagia, tahap menyakini bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri dengan kekuatan pikiran, tahap melakukan kegiatan positif karena secara tidak langsung otak akan mengirim pesan positif yang dapat meningkatkan mood dan mendukung proses self healing dan tahap melakukan curah pendapat terkait hal yang dirasakan setelah melakukan kegiatan self healing. Dimana pada pelaksanaan tahap ini partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Dan Kegiatan self Healing memiliki pengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Penerapan kegiatan Self healing secara signifikan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik SMP Negeri 1 Sinoa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ernata, Y. (2017). Analisis motivasi belajar peserta didik melalui pemberian reward dan punishment di sdn ngaringan 05 kec. Gandusari kab. Blitar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 5(2), 781-790.
- Masni, H. (2017). Strategi meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 5(1), 34-45.
- Pandang dan Anas. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling*. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Rini, Y. S., & Tari, J. P. S. (2013). Pendidikan: hakekat, tujuan, dan proses. *Jogyakarta: Pendidikan Dan Seni Universitas Negeri Jogyakarta*.
- Rohmah, S. (2021). *PENERAPAN TEKNIK SELF HEALING UNTUK MENGURANGI STRES PASCA TRAUMA ATAU PTSD (POST TRAUMATIC STRESS DISORDER) PADA KORBAN BENCANA ALAM (TSUNAMI)(Studi Kasus Di Desa Citeureup Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang)* (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi dan tujuan pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29-39.
- Uno, H. B. (2021). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara