

**PENINGKATAN *SELF-REGULATION* DENGAN LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII  
SMPIT DAARUL 'ILMI BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**SIFHA NI NAJMAH**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2016**

## ABSTRAK

### PENINGKATAN *SELF REGULATION* DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII SMPIT DAARUL 'ILMI BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Oleh

SIFHA NI NAJMAH

Masalah penelitian ini adalah *self regulation* siswa yang rendah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bahwa *self regulation* siswa dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan *one group pretest and posttest design*. Teknik pengumpulan data adalah skala *self regulation*. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon*, dari hasil pretest dan posttest *self regulation* menunjukkan bahwa  $z_{hitung} = -2,668 < z_{table} = 6$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Kesimpulannya adalah *self regulation* dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMPIT Daarul 'Ilmi Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016.

**Kata kunci** : bimbingan kelompok, bimbingan konseling, *self regulation*

**PENINGKATAN *SELF-REGULATION* DENGAN LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII  
SMPIT DAARUL 'ILMI BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh

**SIFHA NI NAJMAH**

**Skripsi**

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

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2016**

Judul Skripsi : **PENINGKATAN SELF REGULATION  
DENGAN LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII  
SMPIT DAARUL 'ILMI BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Nama Mahasiswa : **Sifha NI Najmah**

Nomor Pokok Mahasiswa : 0913052032

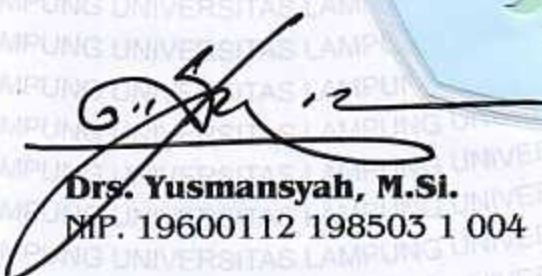
Program Studi : Bimbingan dan Konseling


Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

  
**Drs. Yusmansyah, M.Si.**  
NIP. 19600112 198503 1 004

  
**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**  
NIP. 19790714 200312 2 001

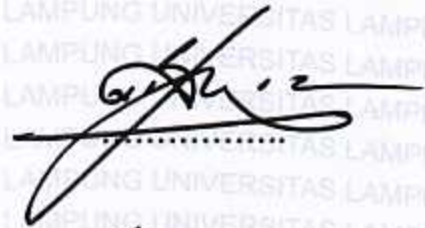
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP. 19600328 198603 2 002

## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji

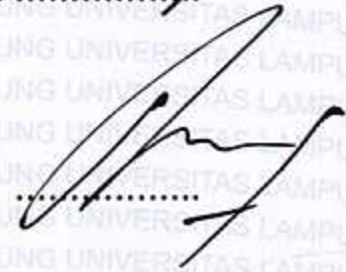
Ketua : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



Sekretaris : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



Penguji  
Bukan Pembimbing: **Drs. Giyono, M.Pd.**



### 2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.**  
NIP. 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **18 Oktober 2016**

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sifha NI Najmah  
Nomor Pokok Mahasiswa : 0913052032  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "PENINGKATAN *SELF REGULATION* DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII SMPIT DAARUL 'ILMI BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2015/2016" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Februari dan Agustus 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, Oktober 2016

Yang menyatakan,



Sifha NI Najmah  
NPM 0913052032

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Palembang, pada tanggal 2 Januari 1992, sebagai anak kedua dari Bapak Najmuddin dan Lilis Suryani.

Penulis menyelesaikan pendidikan mulai Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) di Bandar Lampung, penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar (SD) Al Azhar 1 Bandar Lampung pada tahun 2003. Selanjutnya menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 19 Bandar Lampung pada tahun 2006. Kemudian penulis melanjutkan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 dan selesai pada tahun 2009.

Tahun 2009, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Selama menjadi mahasiswa penulis aktif di beberapa lembaga kemahasiswaan, yaitu sebagai Anggota Muda Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (Himajip) FKIP Unila tahun 2009/2010, Sekretaris Umum Himajip FKIP Unila tahun 2011/2012, dan Sekretaris Komisi III DPM FKIP Unila tahun 2012/2013, serta sebagai Sekretaris Komisi IV DPM U Unila tahun 2013/2014.

## MOTTO

*“Maka nikmat Tuhan yang manakah yang kamu dustakan?  
Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan (pula)”  
(Q.S. Ar-Rahman : 59-60)*

*“Pergunakan potensi dan kemampuan akalmu. Dukung  
dengan strategi yang menguatkan dirimu. Percayalah  
kepada Allah, lalu kepada dirimu”  
(Dr. Ibrahim Elfiky)*



## *PERSEMBAHAN*

*Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini kepada :*

- ♥ *Ibu Lilis Suryani, ibu tercinta yang telah melahirkanku, senantiasa menyayangiku sampai akhir hayatnya.*
- ♥ *Abi Najmuddin dan Ummi Kusmiati, Abi dan Ummi tercinta yang tak pernah berhenti mendukung, menyayangi, mendoakan, dan selalu mengharapkan yang terbaik untukku.*
- ♥ *Kakak (Mas Fhata) dan adik-adikku (Almas, Nanda, Nabila, Mia, Fada, dan Arjun) juga sahabat-sahabat serta keluargaku tersayang yang tak bisa kusebutkan satu persatu yang selalu menasehati dan mendoakan kesuksesanku.*
- ♥ *Almamaterku tercinta Universitas Lampung*

## **SANWACANA**

Bismillahirrahmanirrahim

*Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin*, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan rintangan serta kesulitan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Peningkatan *Self Regulation* dengan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak sekali mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan izin bagi penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.

3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Lampung, juga sebagai pembimbing utama pada penulisan skripsi ini. Terimakasih atas dukungan, kritikan, masukan dan pembelajaran yang telah diberikan selama bimbingan skripsi dan dalam perkuliahan.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku pembimbing pembantu pada penulisan skripsi ini. Terima kasih atas dukungan, bimbingan dan masukan-masukannya serta nasehat-nasehat yang selalu saya ingat.
5. Bapak Drs. Giyono, M.Pd., selaku dosen penguji pada penulisan skripsi ini. Terima kasih atas masukan, saran, kritik dan pembelajaran yang sangat berharga bagi saya dari seminar proposal terdahulu seminar hasil sampai menuju ujian akhir.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling, terima kasih atas didikan dan Ilmu yang telah diberikan. Semoga apa yang bapak dan ibu berikan dapat bermanfaat bagi kehidupan saya di masa depan.
7. Bapak dan Ibu staf dan karyawan FKIP Unila, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam menyelesaikan segala keperluan administrasi kami.
8. Bapak Andi Prasetyo, S.P., selaku Kepala SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung, yang telah memberikan izin penelitian.
9. Abi Najmuddin, Ummi Kusmiati, dan Almarhum Ibu Lilis Suryani, yang tak henti-hentinya menyayangiku tanpa kenal batas, memberikan doa, selalu memberikan dukungan, semangat, serta dengan sabar menantikan dan selalu mengharapkan kesuksesanku.

10. Mas Fhata, Almas, Nanda, Nabila, Mia, Fada, dan Arjun yang selalu ada menghibur, menyayangi, dan mendukungku dalam indahnya persaudaraan.
11. Bunda Tanti, Poh Epi, Mama Dewi, Om Agus, Om Ijon, Tante Iis, dan keluarga besar lainnya, terima kasih atas dukungan kalian selama ini.
12. Sahabat terbaikku, Tika, Ika, Arif, Achi, Rika, Dian, Bagas, Salman, Kak Randi, Kak Billy, Mbak Affa, Adin, Kak Mira yang tak berhenti menyayangi, mendukung, serta sabar dalam menasehatiku. Terima kasih saudaraku atas kasih sayang tulusmu.
13. Wiwin, Yuria, Mita, Hani, Ayu, Febby, Trian, Fajar, Fitma, keluarga kecil DPM FKIP Unila 12/13 yang selalu memberi dukungan sampai saat ini.
14. Yuni, Ferlysta, Kak Idrus, Mbak Titis, Sainer, kakak-kakak dan adik-adik HIMAJIP serta Abdurahman, Taufiq, Rizka, Oki, Firman, Kak Amin, Kak Vian, Nurul, Riza, dan teman-teman DPM U Unila 13/14 yang banyak memberi pelajaran kehidupan organisasi.
15. Teman-teman BK 2009, Andreas, Adit, Suci, Ayu, Hany, Halen, Ikhwan, Sri, Indri, Dian, Irma, Ita, Christina, Devi, Esti, Neli H, Neli O, Fitri, Hesti, Archi, Yulia, Okta, Zulfajri, Yuda, Awan, Heri, Erwin. Terima kasih teman-temanku, kalian selalu menyayangi serta mendukung kesuksesanku sampai sejauh ini, aku sayang kalian.
16. Kakak tingkat Bimbingan Konseling, 2006, 2007, 2008, Kak Riki, Mba Turin, dan semua kakak tingkat yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih atas bantuannya.
17. Adik-adik BK 2010, 2011, 2012, 2013 yang semangat-semangat dan terus berjuang.

18. Teman-teman KKN dan PPL di SD Negeri Kemukus: Septi, Duhita, Sofia, Yuspa, Wita, Hesti, Gatra, Aisyah, Lia, Yesica, Lewi, Riandra, Syarif, Rizky. Terima kasih, keluarga kecilku kalian akan terus menjadi keluargaku bagian pelengkap hidupku.
19. Pak Denny, Bu Afni, Miss Peni, Mba Laras, Mba Nina, Mba Arie, Mba Rian, Mba Asma, Ust Rion, Ust Wi, Ust Jar, Ust Arief, Ust Siddiq, Ust Imam, dan segenap keluarga besar SMPIT Daarul 'Ilmi yang selalu memberikan motivasi dan masukannya. Terima kasih banyak atas pelajaran hidup yang selalu kalian tebarkan.
20. Teman-teman yang lainnya yang tidak bisa kusebutkan satu persatu, terima kasih teman atas bantuan dan semangatnya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu saran dan kritik membangun dari semua pihak sangat praktikan harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga ALLAH senantiasa memudahkan dan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Aamiin yaa Robbal 'Alamiin.

Bandar Lampung, Oktober 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>v</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang dan Masalah .....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Identifikasi Masalah .....	5
3. Pembatasan Masalah.....	6
4. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
1. Tujuan Penelitian .....	6
2. Manfaat Penelitian .....	7
C. Kerangka Pikir .....	7
D. Hipotesis.....	12
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>13</b>
A. <i>Self Regulation</i> dalam Bimbingan Pribadi .....	13
1. Bidang Bimbingan Pribadi .....	13
2. Pengertian <i>Self Regulation</i> .....	18
3. Dimensi <i>Self Regulation</i> .....	21
4. Tahap-tahap <i>Self Regulation</i> .....	24
5. Sifat Dasar Siklus <i>Self Regulation</i> .....	29
B. Bimbingan Kelompok .....	31
1. Pengertian Bimbingan Kelompok .....	31
2. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	34
3. Komponen Bimbingan Kelompok.....	36
4. Dinamika Kelompok.....	38
5. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok.....	39

C. Meningkatkan <i>Self Regulation</i> melalui Layanan Bimbingan Kelompok .....	44
<b>III. METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>48</b>
A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	48
B. Metode Penelitian.....	48
C. Variabel Penelitian .....	49
D. Definisi Operasional.....	49
E. Subjek Penelitian.....	50
F. Teknik Pengumpulan Data .....	50
G. Uji Instrumen .....	52
1. Uji Validitas.....	52
2. Uji Reliabilitas .....	55
H. Teknik Analisis Data.....	56
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
A. Hasil Penelitian .....	59
B. Pembahasan.....	94
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>99</b>
A. Kesimpulan .....	99
B. Saran.....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>102</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>104</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dimensi <i>Self Regulation</i> .....	22
Tabel 3.1 Tabel Skor Item.....	52
Tabel 3.2 Kriteria Indeks Reliabilitas .....	56
Tabel 4.1 Kriteria Skor <i>Self Regulation</i> .....	60
Tabel 4.2 Data Hasil Sebelum Pelaksanaan Bimbingan Kelompok .....	61
Tabel 4.3 Data <i>Self Regulation</i> Siswa Sesudah diberi Perlakuan Bimbingan Kelompok .....	73
Tabel 4.4 Skor Hasil Skala <i>Self Regulation</i> Sebelum dan Setelah Layanan Bimbingan Kelompok .....	74
Tabel 4.5 Analisis Data Hasil Penelitian dengan Uji <i>Wilcoxon</i> .....	91



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Kerangka pikir.....	11
Gambar 2.1. Fase Siklus <i>Self Regulation</i> .....	30
Gambar 2.2. Tahap Pembentukan Kelompok .....	41
Gambar 2.3. Tahap Peralihan Bimbingan Kelompok .....	42
Gambar 2.4. Tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok.....	43
Gambar 2.5. Tahap Pengakhiran Bimbingan Kelompok .....	44
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	48
Gambar 4.1 Grafik peningkatan skor <i>self regulation</i> Ananda Maharani ...	76
Gambar 4.2 Grafik peningkatan skor <i>self regulation</i> Aisyah Rani .....	78
Gambar 4.3 Grafik peningkatan skor <i>self regulation</i> Annisa NS .....	80
Gambar 4.4 Grafik peningkatan skor <i>self regulation</i> Athifa FZ.....	82
Gambar 4.5 Grafik peningkatan skor <i>self regulation</i> Laela Nabila .....	84
Gambar 4.6 Grafik peningkatan skor <i>self regulation</i> Maisie Heroza .....	85
Gambar 4.7 Grafik peningkatan skor <i>self regulation</i> Rifdah AS.....	86
Gambar 4.8 Grafik peningkatan skor <i>self regulation</i> Siti Aisyah.....	88
Gambar 4.9 Grafik peningkatan skor <i>self regulation</i> Zahra Qonita.....	90
Gambar 4.10 Grafik peningkatan skor <i>self regulation</i> siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok .....	92

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi Skala <i>Self Regulation</i> .....	105
Lampiran 2 Laporan Hasil Uji Coba.....	108
Lampiran 3 Tabel Hasil Uji Coba .....	112
Lampiran 4 Skala <i>Self Regulation</i> .....	118
Lampiran 5 Reliabilitas .....	121
Lampiran 6 Data Penjaringan Subjek .....	123
Lampiran 7 Hasil Skor Pretest .....	126
Lampiran 8 Hasil Skor Posttest.....	127
Lampiran 9 Hasil Analisis Data Uji <i>Wilcoxon</i> .....	128
Lampiran 10 Modul Bimbingan Kelompok.....	130
Lampiran 11 Surat Keterangan Penelitian .....	149

## **1. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang dan Masalah**

#### **1. Latar Belakang**

Manusia dilahirkan dalam keadaan sudah memiliki bakat yang ada dalam dirinya. Kemampuan yang ada tersebut merupakan sebuah anugerah yang sepatutnya disyukuri dengan cara memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu, dengan kemampuan yang dimilikinya, sudah seharusnya manusia tersebut dapat tumbuh dan berkembang dengan memaksimalkan kelebihan yang ada pada dirinya dan meminimalisir kekurangan-kekurangannya. Hal ini berkaitan erat dengan pengaturan diri yang ada pada diri individu. Seseorang dapat mengembangkan kemampuannya tersebut dengan cara memiliki tujuan yang akan dituju sehingga ia akan termotivasi untuk melakukan kegiatan dalam mewujudkan tujuannya.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal I:1, menjelaskan bahwa

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”.

Penyelenggaraan pendidikan di sekolah yang melibatkan peserta didik, pendidik, administrator, serta orang tua peserta didik memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi tersebut. Untuk itu, dibutuhkan pula Bimbingan dan Konseling dalam pelaksanaan pendidikan tersebut untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya.

SMPIT Daarul ‘Ilmi merupakan salah satu penyelenggara pendidikan formal yang ada di Bandar Lampung. Misi sekolah tersebut yaitu membangun pribadi yang cinta kepada Allah dan Rasul-Nya, gemar beribadah, membangun pribadi cerdas, terampil, berwawasan, kreatif dan inovatif (Unggul), membangun pribadi matang, mandiri, bijaksana, bertanggungjawab terhadap diri sendiri dan umat (Bijaksana), membangun pribadi kuat, tangguh dan tahan uji (Energik), serta menumbuhkan pribadi berprestasi dan siap bersaing di zamannya.

Berdasarkan wawancara dengan guru dan wali kelas di SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung, masih banyak siswa di sekolah tersebut yang memiliki pengaturan diri yang rendah. Guru mata pelajaran dalam kegiatan belajar mengajar di kelas telah menggunakan media pembelajaran yang interaktif dan siswa cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran. Namun, ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan dan sibuk dengan aktivitasnya sendiri, seperti menggambar atau mengganggu teman di sekitarnya. Selain itu, pengaturan diri yang rendah juga tampak pada siswa yang sering tidak mengerjakan tugas yang telah

diberikan, siswa yang melanggar tata tertib sekolah, siswa kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, siswa kurang mengetahui kelebihan yang dimilikinya sehingga sering mengeluh terhadap kekurangan pada dirinya, merasa tidak percaya diri, lebih banyak bermain daripada belajar, mendapatkan nilai yang rendah serta tidak memiliki semangat untuk berprestasi. Sehingga dari gejala tersebut, siswa-siswa tersebut belum memahami dirinya sendiri dan kurang dapat mengatur dirinya dan menunjukkan bahwa *self-regulation* yang ada pada dirinya rendah.

Menurut Zimmerman (Schunk, 2012) *self-regulation* merupakan proses individu dalam mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan afek yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan mereka.

Seorang siswa yang memiliki *self-regulation* yang tinggi memiliki tujuan yang jelas, sehingga mereka akan melakukan hal-hal yang mengatur dirinya yang mereka yakini dapat membantu mereka dan memotivasi untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.

Permasalahan yang ada tersebut dianggap tidak begitu mencolok oleh para pendidik dikarenakan banyaknya anggapan bahwa mereka hanya sekedar malas sehingga muncul gejala seperti yang tersebut di atas. Namun, jika ditelaah lebih dalam, hal tersebut dapat mengganggu perkembangan siswa dikarenakan *self-regulation* yang rendah akan berakibat pada motivasi perkembangannya, terlebih nanti di saat ia beranjak dewasa dan akan menghadapi tingkat kehidupan yang lebih

tinggi. Untuk itu, diperlukan penanganan yang menyeluruh baik dari pihak keluarga, sekolah, dan masyarakat, terutama pada dirinya sendiri.

Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling itu sendiri, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan maka layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, termasuk membantu siswa dalam mengatur dirinya sendiri. Hal ini juga berkaitan dengan bidang bimbingan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling, yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir dengan memanfaatkan layanan yang ada di bimbingan dan konseling (layanan orientasi, informasi, penyaluran dan penempatan, penguasaan konten, konseling perorangan, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok).

Semua unsur yang ada dalam bimbingan dan konseling tersebut dipadukan untuk membantu siswa dalam mengembangkan karakter pribadi siswa secara optimal, terutama dalam memahami dirinya sehingga ia bisa mengatur dirinya sendiri baik itu dalam belajar, sosial, maupun karirnya di masa yang akan datang.

Layanan-layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang banyak dipakai karena lebih efektif dalam pelaksanaannya. Bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan beberapa orang siswa yang tergabung dalam kelompok sehingga dapat

lebih mengefisienkan waktu. Selain itu, layanan ini juga mengandung aspek sosial untuk dapat berinteraksi satu dengan yang lainnya dan bisa saling belajar bersama. Dengan interaksi yang terjadi ketika pelaksanaan bimbingan kelompok antar anggota kelompok, diharapkan siswa dapat lebih mengetahui dirinya, menerima dan menilai diri sendiri, serta memiliki harapan-harapan untuk dirinya. Dalam rangka meningkatkan *self-regulation*nya, siswa dapat saling berbagi ide, pengalaman, serta saling memotivasi untuk berkembang menjadi manusia seutuhnya di dalam layanan bimbingan kelompok tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin menggunakan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-regulation* yang rendah pada siswa SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung. Peneliti ingin mengetahui peningkatan *self-regulation* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a) Terdapat siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan
- b) Terdapat siswa yang tidak memperhatikan pelajaran ketika jam pembelajaran berlangsung
- c) Terdapat siswa yang terlambat masuk jam pelajaran
- d) Terdapat siswa yang memiliki nilai rendah

- e) Terdapat siswa yang banyak bermain ketika pelajaran berlangsung
- f) Terdapat siswa yang terlambat mengumpulkan tugas
- g) Terdapat siswa yang tidak memiliki semangat berprestasi.

### **3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Peningkatan *Self-Regulation* dengan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016”.

### **4. Perumusan Masalah**

Masalah dalam penelitian adalah *Self-Regulation* pada diri siswa tergolong rendah. Adapun permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah *self-regulation* dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *self-regulation* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016.



## 2. Manfaat Penelitian

### a. Secara teoritis

Penelitian ini berguna untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu tentang bimbingan dan konseling khususnya penggunaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-regulation* siswa serta membantu siswa dalam meningkatkan motivasi belajarnya.

### b. Secara praktis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi tentang *self-regulation* yang baik bagi siswa dan bahan informasi untuk guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

## C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir merupakan gambaran mengenai hubungan antarvariabel dalam suatu penelitian, yang diuraikan oleh jalan pikiran melalui kerangka logis. Dalam penelitian diperlukan teori-teori, dalil, ataupun konsep-konsep yang tertuang dalam kerangka pikir yang akan dijadikan dasar sebuah penelitian.

Sekolah merupakan penyelenggara pendidikan yang penting bagi masyarakat untuk membantu individu dalam mengembangkan dirinya. Pengembangan diri yang dapat dilakukan di sekolah tidak terlepas dari peserta didik, pendidik, administrator sekolah, orang tua peserta didik, dan juga masyarakat.

Perkembangan diri yang ada di sekolah lebih tertuju pada perkembangan dirinya dalam belajar yang dapat dilihat dari hasil belajar berupa prestasi belajar yang diperolehnya. Selain itu, perkembangan yang lainnya lebih kepada karakter yang akan terbentuk pada diri siswa berupa sikap belajar yang baik yang dibuktikan dengan sikapnya baik ketika saat pembelajaran berlangsung maupun sikap dalam pengerjaan tugas-tugas yang diembannya. *Self-regulation* yang ada pada diri siswa juga berperan penting dalam pembentukan karakter siswa tersebut serta akan mempengaruhi prestasi belajar yang diraihinya. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar ada banyak jenisnya, namun dapat digolongkan menjadi dua, yaitu internal dan eksternal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar tersebut adalah faktor internal. Hal ini mengemukakan pentingnya faktor internal pada diri siswa untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Selain itu, dengan adanya faktor internal dalam diri siswa juga akan berpengaruh pada sikap belajarnya yang akan menjadikan karakter positif dalam kegiatan pembelajaran. Faktor internal tersebut salah satunya dapat dilihat dari *self-regulation* yang ada pada diri siswa.

*Self-regulation* atau sering pula disebut sebagai pengaturan diri berasal dari dalam diri individu yang mengatur dirinya dalam melakukan suatu aktivitas tertentu dalam rangka mencapai tujuannya dengan melibatkan kognisi, perilaku, dan afeknya. Semakin tinggi *self-regulation* pada diri siswa tersebut,

maka akan semakin baik pula sikapnya dalam kegiatan belajarnya. Hal ini terjadi karena dalam kegiatan pembelajaran yang berlangsung diperlukan aktivitas kognisi yang akan berpengaruh pada proses penerimaan informasi yang disampaikan baik dari guru, teman, maupun buku yang dibacanya. Sehingga dalam kegiatan pembelajaran pun akan berlangsung lebih efektif karena siswa dengan lebih kreatif dalam mengembangkan pengaturan dirinya. Semakin banyak siswa diberikan keluasaan untuk berkreasi, semakin besar pula kemungkinan pengaturan diri yang timbul pada kegiatan tersebut.

Adanya *self-regulation* yang tinggi, siswa akan lebih efektif dalam mengembangkan dirinya dan memiliki tujuan yang jelas dalam kehidupannya. Dalam penyelesaian tugas yang diberikan pun ia akan mengembangkan strategi-strategi untuk menyelesaikan tugasnya dengan membagi waktu lebih efisien.

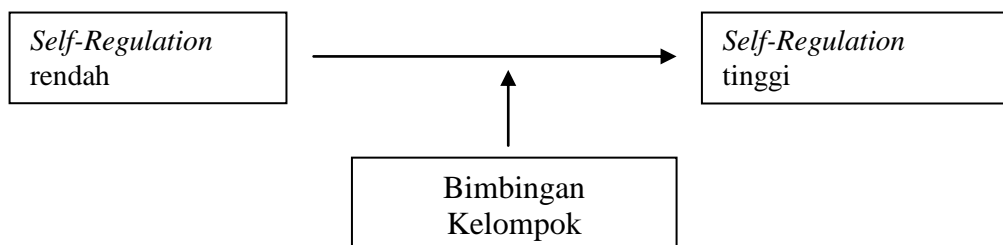
Hal-hal tersebut merupakan *self-regulation* yang diharapkan ada pada diri setiap siswa di sekolah, sehingga pembelajaran berlangsung dengan baik. Namun, dalam kenyataannya, seringkali ditemukan masih banyak siswa yang tidak memperhatikan gurunya ketika jam pelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya, terlambat datang ke sekolah maupun ketika memasuki kelas di saat jam pelajaran, tidak dapat membagi waktu untuk melakukan hobi, belajar, dan membantu orang tua, dan sering pula merasa tidak mampu dan menyerah sebelum mencoba.

*Self-regulation* yang rendah pada siswa dapat terjadi karena beberapa faktor. Dalam teori sosial kognitif yang diungkapkan Bandura, pengaturan diri terdiri dari tiga proses, yaitu observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri. Faktor yang paling berpengaruh pada *self-regulation* siswa yang rendah adalah karena siswa kurang tahu dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, misalnya seorang siswa yang memiliki kemampuan IQ yang tergolong tinggi namun masih saja mendapat nilai yang rendah. Hal ini dikarenakan ia belum memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya dan ia merasa bahwa ia tidak mengerti. Di lain kasus, ada siswa yang senantiasa melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan baginya namun meninggalkan tugas-tugas sekolah yang ada.

Observasi diri pada siswa menjadi sesuatu yang penting untuk dilakukan agar siswa lebih mengetahui kegiatan-kegiatan yang dilakukannya. Siswa dapat mengamati kegiatan yang dilakukan olehnya, sehingga ia bisa menuliskan hal-hal yang telah dilakukannya dan menemukan kegiatan yang paling menyita waktunya serta ia dapat mengetahui potensi yang ada pada dirinya. Dengan hasil observasi ini, diharapkan siswa dapat menilai dirinya dan menentukan tujuan yang bisa dicapainya dengan kemampuan yang dimiliki. Setelah ia memiliki tujuan, maka akan timbul reaksi diri. Reaksi diri merupakan respons-respons perilaku, kognitif, dan afektif terhadap penilaian diri (Schunk, 2012: 234). Reaksi diri yang diharapkan muncul adalah memunculkan motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuannya dengan memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya.

Berhubungan dengan hal tersebut, peran guru bimbingan dan konseling amat dibutuhkan untuk memberikan layanan dalam rangka membantu siswa yang membutuhkan dalam menjalani proses yang akan dilaksanakan. Guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dengan menuntunnya untuk dapat mengobservasi dirinya, menilai dirinya dengan nilai positif, dan mendampingi reaksi diri yang muncul dari hasil penilaian diri tersebut, baik dengan layanan individu maupun kelompok. Untuk itu, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok agar dapat dilaksanakan oleh beberapa orang siswa, dan mereka dapat saling berbagi ide, memberikan pendapat, dan bertukar pikiran antar anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok ini juga dilaksanakan agar siswa memperoleh berbagai bahan atau informasi yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, dimana informasi tersebut dapat digunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan memberikan bimbingan kepada para siswa untuk dapat berinteraksi dan berdiskusi bersama, sehingga diharapkan siswa dapat mengobservasi dirinya, menilai dan memberikan reaksi pada perilaku dirinya, sehingga *self-regulation* yang semula rendah dapat meningkat.



Gambar 1.1 Kerangka Pikir *Self-Regulation* dengan layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok akan diberikan kepada siswa yang memiliki *self regulation* rendah sehingga *self regulation* siswa tersebut akan mengalami peningkatan menjadi tinggi.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya. (Sudjana, 2001: 219). Berdasarkan kerangka pikir yang telah dikemukakan di atas, hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah: *self-regulation* dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP IT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016.

Adapun hipotesis statistik penelitian ini yaitu ;

Ha : *Self-regulation* dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016.

Ho : *Self-regulation* tidak dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka adalah teori-teori relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang objek yang akan diteliti. Penelitian ini berjudul “Peningkatan *Self-Regulation* dengan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016” maka peneliti menggunakan teori-teori yang berhubungan dengan *self-regulation* dan bimbingan kelompok.

### A. *Self-Regulation* dalam Bimbingan Pribadi

#### 1. Bidang Bimbingan Pribadi

Prayitno (Sukardi, 2008: 35) menyatakan bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang (individu) atau sekelompok orang agar mereka dapat berkembang menjadi pribadi-pribadi mandiri. Kemandirian ini mencakup lima fungsi pokok yang hendaknya dijalankan oleh pribadi mandiri yaitu; (a) mengenal diri sendiri dan lingkungannya, (b) menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis (c) mengambil keputusan, (d) mengarahkan diri dan (e) mewujudkan diri. Pakar bimbingan lain, Surya (Sukardi, 2008: 35) mengungkapkan bahwa:

“Bimbingan ialah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri dan perwujudan diri, dalam mencapai tingkat perkembangan, yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungannya.”

Bimbingan dan konseling terdapat empat bidang bimbingan, yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir. Yusuf (2009: 53) menyatakan bahwa bimbingan dan konseling pribadi merupakan proses bantuan untuk memfasilitasi siswa agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi dirinya, dan memecahkan masalah-masalah yang dialaminya.

Bidang bimbingan pribadi merupakan salah satu bidang layanan bimbingan yang ada di sekolah yang erat hubungannya dengan bidang-bidang yang lainnya, dan sering dihubungkan dengan bidang sosial. Bimbingan pribadi-sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur diri sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan (pergaulan sosial) (Winkel, 2005: 118).

Yusuf (2009: 53) mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling pribadi untuk mengembangkan komitmen dalam hidup beragama, memahami sifat dan kemampuan yang ada dalam dirinya, termasuk bakat dan minat yang dimiliki individu tersebut, konsep diri serta mengembangkan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah pribadinya seperti stress, frustrasi, dan konflik pribadi.



Bimbingan yang dilakukan lebih menyoroti pada pribadi individu sehingga layanan yang diberikan mengarah pada pencapaian pribadi yang mantap dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi pada individu tersebut serta ragam permasalahan yang dialami oleh siswa, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan pribadi merupakan suatu bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli (guru pembimbing) kepada individu atau sekumpulan individu (siswa), dalam membantu individu mencegah, menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi, seperti mengatur dirinya sendiri, memahami akan bakat maupun kemampuan yang dimilikinya, dan penyelesaian konflik serta pergaulan.

Orang dewasa menghendaki remaja sudah mampu melatih diri untuk mengembangkan pola-pola tingkah laku yang aseptabel di dalam masyarakat. Hal ini mengungkap sekolah sebagai lembaga formal memiliki peran penting untuk membantu para remaja tersebut untuk dapat mengembangkan kepribadiannya menjadi sosok orang yang dapat menjalani tugas-tugas perkembangannya dengan baik.

Fudyartanta (2012: 212) menyebutkan tugas perkembangan masa remaja adalah sebagai berikut.

- Mencapai hubungan pergaulan sosial baru yang lebih masak dalam *peer group* dan orang-orang dewasa lainnya dalam masyarakat.
- Mencapai status dan peranan sosiokultural sebagai pria atau wanita dalam masyarakat.
- Pemeliharaan dan penggunaan energi fisik dan rohani secara efektif.
- Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya dengan menghilangkan sifat ambivalent, yaitu di satu pihak masih tergantung pada orang tua, di lain pihak mau berdiri sendiri, tetapi belum mampu berusaha sendiri.

- Memperoleh jaminan kebebasan ekonomi dengan cita-cita jabatan dan karir yang sesuai dengan bakat keahliannya.
- Mempersiapkan diri untuk melanjutkan studi dengan spesialisasi menurut bakat dan minatnya.
- Mempersiapkan diri untuk menjadi warga negara yang baik.
- Memilah rencana dan penyelenggaraan hidup berkeluarga sesuai dengan filsafat hidup bangsanya.
- Memilih calon suami atau istri secara tepat dan serasi satu sama lain.
- Menyumbangkan darma baktinya dalam memajukan, menemukan bentuk kebudayaan baru untuk umat manusia.

Selain itu, Erikson mengemukakan bahwa tugas pokok di masa remaja adalah tercapainya identitas pribadi dan menghindari peran ganda. Tugas perkembangan masa remaja yang telah dikemukakan, guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting untuk membantu siswa dalam memahami dirinya dan dapat menjalankan tugas perkembangannya dengan baik. Yusuf (2009: 53) menyatakan bahwa bimbingan dan konseling pribadi memiliki tujuan untuk membantu siswa sehingga siswa mampu mengembangkan kompetensinya sebagai berikut.

- Memiliki komitmen untuk mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
- Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), dan mampu meresponnya secara positif, sesuai dengan pelajaran agama yang dianut (bersyukur dan bersabar).
- Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
- Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri (merasa bahwa dirinya berharga atau bermartabat, tidak merasa rendah diri).
- Memiliki pemahaman tentang potensi diri dan kemampuan untuk mengembangkannya melalui kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya di masa depan.

- Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat, atau pengambilan keputusan secara mandiri sesuai dengan nilai-nilai agama, sistem etika, atau nilai-nilai budaya.
- Memiliki kemampuan untuk merawat dan memelihara diri, sehingga menampilkan sosok diri (performance) yang rapi, bersih, dan sehat.
- Memiliki kemampuan untuk mengelola stress
- Memiliki sikap optimis dalam menghadapi kehidupan atau masa depan.

Proses pengembangan kemampuannya tersebut, siswa memiliki peran untuk dapat melakukannya secara mandiri dengan mengembangkan *self-regulation* pada dirinya secara efektif.

*Self-regulation* yang merupakan suatu sistem dari pribadi sadar seseorang akan berpengaruh pada perilaku yang diambil oleh orang tersebut. Hal ini dimisalkan pada seorang siswa yang diberikan tugas oleh gurunya, dengan memiliki tingkat *self regulation* yang tinggi, siswa dapat dengan bebas memonitor dirinya dan juga mengevaluasi tindakan yang dilakukannya yang juga akan berpengaruh pada pembelajarannya baik secara proses maupun hasil. Namun bagi siswa yang memiliki *self regulation* yang rendah, ia tidak bisa mengatur dirinya sendiri untuk menyelesaikan tugas tersebut dan proses maupun hasil pembelajarannya kurang maksimal.

*Self regulation* adalah salah satu yang perlu dikembangkan dalam pribadi-pribadi siswa. Sehingga siswa dapat mengontrol dirinya sendiri dan memahami dengan baik kemampuan ataupun kelemahan dalam dirinya, dan ia dapat menemukan identitas dirinya sesuai dengan tugas perkembangan masa remajanya.

## 2. Pengertian *Self-Regulation*

Piaget (Fudyartanta, 2012: 234) menyatakan bahwa unsur yang paling penting dalam perkembangan pemikiran seorang anak adalah mekanisme internal yang disebut dengan equilibrium. Hal ini merupakan *self regulation*, yaitu unsur pengaturan diri dalam diri seseorang berhadapan dengan rangsangan dari dalam ataupun rangsangan dari luar. Ketika berhadapan dengan lingkungan luar, seseorang akan mengalami ketidakseimbangan (disequilibrium) dalam dirinya. Sehingga individu akan berusaha membuat keseimbangan (equilibrasi) dengan lingkungannya. Fudyartanta (2012: 234) menyatakan equilibrasi merupakan kebutuhan dalam individu yang memerlukan balance atau keseimbangan antara individu atau organisme dan lingkungan sekitar dalam organisme itu sendiri. Seseorang yang mengalami ketidakseimbangan, maka ia akan mempunyai motivasi sehingga ada tindakan atau perilaku yang dilakukannya untuk mencapai keseimbangan yang dibutuhkannya. Seorang anak harus mengembangkan *self-regulation*nya untuk mencapai equilibrasi dalam proses pemikirannya sehingga pengetahuannya pun akan berkembang.

Zimmerman (Schunk,dkk., 2012: 234) menyatakan *self-regulation* atau pengaturan diri merupakan proses murid-murid mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan afek yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan-tujuan mereka.

Boeree (2008: 244) menyatakan regulasi diri yang merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri adalah salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Mahmud (2009: 160) menyatakan sistem pengaturan diri ini berupa standar-standar bagi tingkah laku seseorang dan mengamati kemampuan diri sendiri, menilai diri sendiri dan memberikan respon terhadap diri sendiri.

Susanto (2006: 75) mendefinisikan regulasi adalah kemampuan untuk mengontrol diri sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pervin (2001: 174) mengemukakan bahwa *self regulation* merupakan motivasi internal yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan. Secara umum, Kowalski mengemukakan bahwa *self-regulation* adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi. Sedangkan menurut Bandura (Boeree, 2008: 244), *self-regulation* adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berpikir, dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Seseorang dapat mengatur sebagian dari pola tingkah lakunya sendiri.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* merupakan proses di mana seorang individu mengatur pencapaian yang akan mereka targetkan, mengevaluasi kesuksesan mereka sendiri dan bahkan memberikan penghargaan saat mereka berhasil melaksanakan atau memberikan *punishment* ketika belum berhasil mencapainya.

*Self-regulation* bagi siswa sangat penting untuk dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dan lebih bisa memaksimalkan waktu yang ada untuk digunakan secara efektif dan efisien. Kemampuan individual untuk memiliki pengendalian diri dalam dirinya sendiri itulah yang menjadi sorotan penting dalam regulasi diri (Prasad, dkk. 2010: 159).

Hal ini senada dengan pernyataan Cervone & Pervin (2010), *self regulation* penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangannya, karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan impuls emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang. Sehingga individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna. Bahkan Goleman menyatakan bahwa 80% dari kesuksesan seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor non-IQ, yang dinamakan *emotional intelligence* atau kecerdasan emosi yang salah satu domainnya adalah *self regulation*. Selain itu, Maddux (2009) menyebutkan bahwa *self regulation*

yang kurang efektif akan menjadikan seseorang mengalami permasalahan psikologis yang serius, misalnya depresi dan gangguan kecemasan.

Bandura (Prasad,dkk, 2010: 159) mengemukakan bahwa setiap individu memiliki dua tujuan yaitu tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Mayoritas individu akan merasa puas ketika sudah mendapatkan tujuan jangka pendeknya dan melupakan tujuan jangka panjangnya. Namun, hal tersebut dapat diatasi dengan tetap fokus terhadap tujuan jangka panjangnya dan mengabaikan kesenangan yang bersifat sementara atau jangka pendek dengan memiliki *self-regulation* yang tinggi.

Kemampuan *self regulation* pada siswa digunakan untuk mengontrol, dan memanipulasi sebuah perilaku dengan menggunakan pemikirannya sehingga ia dapat menyeimbangkan dengan lingkungannya. Regulasi diri siswa akan bereaksi terhadap lingkungannya secara reaktif dan proaktif. Strategi reaktif digunakan untuk mencapai tujuannya, sedangkan proaktif dibutuhkan ketika tujuan hampir tercapai, maka perlu dibuat tujuan baru yang lebih tinggi.

### **3. Dimensi *Self-Regulation***

*Self-regulation* atau pengaturan diri tidak boleh dicampuradukkan dengan motivasi (Schunk, 2012: 234). Terdapat perbedaan antara pengaturan diri dan motivasi, meskipun dalam pelaksanaan kegiatan yang berasal dari pengaturan diri memungkinkan untuk memunculkan motivasi. Motivasi tidak hanya berasal dari diri sendiri, namun juga bisa berasal hanya dari eksternal.

Sedangkan *self-regulation*, berasal dari internal individu yang membuatnya melakukan aktivitas dengan atau tanpa motivasi dengan banyak elemen pilihan tertentu.

Elemen kritis dari pengaturan diri adalah bahwa para pelajar memiliki ketersediaan beberapa pilihan sedikitnya pada satu area dan sebaiknya juga pada area lainnya (Schunk, 2012: 235). Beberapa pilihan yang dapat dipilih oleh siswa dapat disediakan oleh guru berdasarkan dengan sejauh mana guru memberikan ruang untuk siswa dapat melakukan pengaturan dirinya. Guru yang memberikan penugasan secara detail tugas yang harus dikerjakan oleh siswanya akan membuat pengaturan eksternal lebih dominan dibanding pengaturan internal dalam diri siswa tersebut. Padahal, ada proses-proses yang dapat diatur sendiri oleh siswa.

Adapun proses-proses yang dapat diatur sendiri oleh siswa adalah seperti tertuang dalam tabel 2.1.

Tabel 2.1. Dimensi *Self-Regulation*

<b>Isu Pemelajaran</b>	<b>Subproses <i>self-regulation</i></b>
Mengapa	Keefektifan diri dan tujuan diri
Bagaimana	Penggunaan strategi atau kinerja yang dibiasakan
Kapan	Manajemen waktu
Apa	Observasi diri, penilaian diri, reaksi diri
Di mana	Penstrukturan lingkungan
Bersama dengan siapa	Pencarian bantuan yang selektif

Sumber: Motivasi dalam Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Aplikasi

Kecukupan diri (*self-efficacy*) dapat didefinisikan sebagai kemampuan individual untuk melihat dirinya sendiri dengan sangat fokus dan dapat melihat dengan jelas apa yang menjadi tujuannya. Bandura (Prasad dkk, 2010: 159).



Seseorang yang mempunyai kecukupan diri yang tinggi cenderung meyakinkan dan memiliki kinerja yang baik jika diberi tugas atau pekerjaan. Kecukupan diri seharusnya memperjelas self regulation seseorang, karena seseorang yang memiliki kecukupan diri yang tinggi akan mempersepsikan dirinya sebagai pengawas yang baik.

Sifat kehati-hatian (*conscientiousness*) dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk terorganisir dan dapat selalu bertanggung jawab Barrick & Mount (Prasad dkk, 2010: 159). Individu dapat menilai kemampuan individual di dalam organisasi, baik mengenai ketekunan dan motivasi dalam mencapai tujuan sebagai perilaku langsungnya. Sebagai lawannya menilai apakah individual tersebut tergantung, malas, dan tidak rapi. Costa & Mc Crae (Pervin, 2001: 174). Dimensi ini merujuk pada jumlah tujuan yang menjadi pusat perhatian seseorang. Orang yang mempunyai skor tinggi cenderung mendengarkan kata hati dan mengejar sedikit tujuan dalam satu cara yang terarah dan cenderung bertanggung jawab, kuat bertahan, tergantung, dan berorientasi pada prestasi (Robbins, 2001:162). Sementara yang skornya rendah ia akan cenderung menjadi lebih kacau pikirannya, mengejar banyak tujuan, dan lebih hedonistik (Robbins, 2001:162). Rendahnya tingkat regulasi seseorang juga disebabkan karena kurangnya sifat kehati-hatian.

Orientasi keberhasilan (*achievement orientation*) dapat diartikan sebagai individual yang bertekad mengejar tujuan mereka, merasakan urgensi yang lebih besar dalam mengejar tujuan mereka dan bersedia untuk

menginvestasikan waktu dan usaha untuk mengejar tujuan mereka (Diehl dkk. 2006: 309). Orientasi keberhasilan telah muncul sebagai bentuk dorongan penting dalam organisasi. Diehl dkk (2006: 307) mengatakan bahwa individual yang memiliki orientasi keberhasilan berbeda dalam pekerjaan akan berhubungan dengan perilaku dan kinerja dalam menyelesaikan tugas. Bentuk orientasi keberhasilan mencerminkan proses motivasi internal yang mempengaruhi suatu individual tentang pilihan akan tugas, penempatan diri, dan mekanisme dalam upaya pembelajaran dan kinerja (McKinney, 2003: 90). Perbedaan orientasi keberhasilan seseorang akan membedakan karakteristik individual dalam berperilaku.

#### **4. Tahap-tahap *Self-Regulation***

Bandura (Boeree, 2008: 244) menyatakan tiga tahap yang terjadi dalam proses *self-regulation* yaitu pengamatan diri, penilaian, dan respon diri.

Pengamatan diri atau observasi diri mengacu pada atensi yang disengaja terhadap aspek-aspek perilaku diri. Mace, dkk (Schunk, 2012: 234). Proses pertama untuk dapat melakukan pengaturan diri adalah dengan mengamati diri sendiri dengan melihat perilaku dan kebiasaan yang dilakukan diri dan mencatat aktivitas-aktivitas yang dilakukan. Hal yang dilakukan untuk dapat mengobservasi diri adalah dengan menuliskan catatan-catatan harian dalam buku harian setiap hari dengan memperhatikan frekuensi perilakunya ataupun kualitas perilakunya, sehingga dapat dijadikan sebagai acuan untuk dapat mengetahui apa yang telah dilakukannya.

Setelah mengetahui aktivitas yang telah dilakukannya, siswa diharapkan dapat lebih termotivasi karena telah mempunyai pengetahuan dan dapat mengetahui apa yang akan dilakukan selanjutnya. Hal ini pun tidak terlepas dari penilaian diri sebagai proses kedua setelah diadakannya pengamatan terhadap diri. Penilaian yang diberikan siswa terhadap perilaku yang telah dilakukannya dibandingkan dengan standar yang dimilikinya, baik itu sebuah tujuan maupun standar sosial yang berlaku dalam keluarga atau masyarakat.

Tujuan yang dimiliki seseorang memiliki ciri-ciri. Ciri-ciri tujuan (kekhasan, kedekatan, kesulitan) mempengaruhi pengaturan diri dan motivasi (Schunk, 2012: 235). Ciri-ciri tersebut dapat digunakan sebagai cara untuk membandingkan kemajuan yang akan diperolehnya sehingga akan muncul penilaian tentang kemajuan. Selain itu, persepsi penyebab menjadi suatu yang penting. Persepsi penyebab pada diri siswa juga harus dikembangkan. Siswa yang memiliki persepsi bahwa mereka tidak akan membuat kemajuan apapun untuk mencapai tujuannya dikarenakan tidak optimalnya kinerja diri yang mereka lakukan, mungkin akan mengalami peningkatan dalam mengefektifkan diri dan memaksimalkan kinerja mereka. Setelah adanya penilaian tersebut, siswa dapat menentukan akan memelihara atau mengubah strategi pengaturan diri mereka.

Bandura (Schunk, 2012: 235) menyatakan ketika individu hanya sedikit peduli tentang bagaimana kinerja dirinya, mereka mungkin tidak mengukur kinerja diri mereka ataupun mengeluarkan lebih banyak usaha untuk meningkatkan

kinerja diri. Adanya penilaian dari diri siswa menurut standar mereka sendiri, maka mereka akan mengusahakan untuk mencapai nilai minimal standarnya tersebut. Meskipun standar antara orang satu dan yang lainnya berbeda, standar ini akan memberikan informasi dan memotivasi diri siswa. Hal ini senada dengan pendapat Schunk,dkk (2012: 235) standar-standar evaluasi diri mungkin bersifat absolut (tetap) atau normatif (relatif terhadap kinerja individu lain). Standar-standar menginformasikan dan memotivasi. Sehingga akan ada perbandingan kinerja diri dengan standar sebagai kemajuan tujuan, dan keyakinan yang muncul pada diri dengan adanya peningkatan keefektifan diri dan motivasi.

Schunk (2012: 235) menyatakan respon diri atau reaksi diri merupakan respons-respons perilaku, kognitif, dan afektif terhadap penilaian diri. Respon yang diberikan siswa akan positif manakala evaluasi yang dilakukannya menghasilkan evaluasi yang positif pula. Seorang siswa yang mendapatkan hasil evaluasi yang positif maka akan menambah motivasi yang ada pada dirinya dan dapat meningkatkan keefektifan dirinya. Sebaliknya, seorang siswa yang mendapat evaluasi negatif, tidak dapat meningkatkan motivasinya dikarenakan keyakinan dalam dirinya menyatakan bahwa ia tidak akan berhasil karena merasa tidak memiliki kemampuan dan sekalipun mereka berusaha atau membuat perencanaan untuk mencapai tujuan, mereka tetap tidak akan mendapatkan tujuan yang diinginkan.

Zimmerman (1990: 7) mengemukakan 14 strategi *self regulation* yaitu

1. Evaluasi diri (*self evaluation*)

Menunjukkan pada inisiatif siswa untuk mengevaluasi kualitas atau kemajuan kerja yang sudah dikerjakannya.

2. Pengaturan dan transformasi (*organization and transformation*)

Siswa berinisiatif untuk mengatur ataupun menyusun kembali aktivitasnya untuk mempermudah proses kegiatannya.

3. Merancang dan merencanakan tujuan (*goal setting and planning*)

Siswa mampu merancang dan memiliki tujuan baik jangka pendek maupun jangka panjang.

4. Mencari informasi (*information seeking*)

Siswa berinisiatif untuk mencari informasi yang dibutuhkannya untuk mengerjakan tugas-tugas pribadinya.

5. Menyimpan rekaman dan memonitor diri (*keeping records and self monitoring*)

Siswa berinisiatif untuk merekam dan memonitor dirinya atas kejadian, kegiatan, ataupun hasil yang diperolehnya.

6. Mengatur lingkungan (*environmental structuring*)

Siswa berinisiatif membuat lingkungannya nyaman dengan dirinya baik dari segi fisik maupun psikologis.

7. Memberi konsekuensi diri (*giving self-consequences*)

Siswa berinisiatif untuk memberikan dirinya reward ataupun punishment sebagai konsekuensi yang diterimanya atas keberhasilan maupun kegagalannya.

8. Berlatih dan mengingat (*rehearsing and memorizing*)

Siswa berinisiatif berlatih dan mengingat dengan kegiatan yang tampak maupun tidak tampak.

9. Mencari bantuan teman (*seeking social assistance from peers*)

Siswa berinisiatif untuk bersama-sama melakukan kegiatannya bersama dengan teman.

10. Mencari bantuan guru (*seeking social assistance from teachers*)

Siswa berusaha meminta bantuan kepada gurunya.

11. Mencari bantuan dari orang dewasa lainnya (*seeking social assistance from other adults*)

Siswa berinisiatif untuk meminta bantuan kepada orang dewasa yang ada di sekitarnya untuk membantunya.

12. Melihat kembali catatan (*reviewing notes*)

Siswa berinisiatif untuk melihat kembali catatan kegiatannya.

13. Melihat kembali ujian atau tugas yang telah selesai dilaksanakan

Siswa berinisiatif mengecek atau melihat kembali tugas-tugas yang telah dikerjakan olehnya.

14. Melihat kembali buku pegangan (*reviewing book*)

Siswa berinisiatif untuk membaca kembali buku pegangan yang dimilikinya.

Bandura (Boeree, 2008: 246) mengemukakan konsep *self regulation* dapat diwujudkan dalam teknik terapi yang disebut terapi kontrol diri. Adapun langkah-langkah terapi kontrol diri tersebut ialah sebagai berikut.

1. Grafik-grafik behavioral

Pengamatan diri mengharuskan siswa untuk terus-menerus mengawasi perilakunya sendiri, baik sebelum berubah maupun setelahnya. Cara ini mencakup hal-hal yang sederhana dengan membuat catatan harian tentang perilaku yang dilakukan sehari-hari. Pendekatan catatan harian ini, siswa dapat melacak detail-detail perilaku yang dilakukannya setiap hari. Hal ini nantinya akan membawa siswa pada tanda-tanda yang bisa diasosiasikan dengan perilaku tertentu.

2. Perencanaan lingkungan

Ambil salah satu kartu atau catatan harian perilaku dan jadikan sebagai patokan. Setelah itu, siswa dapat berusaha mengubah lingkungannya. Misalnya, siswa bisa menghilangkan atau menghindari faktor-faktor yang akan membawanya pada perilaku yang jelek,. Selain itu, siswa pun bisa menemukan waktu dan tempat yang cocok untuk berperilaku yang baik.

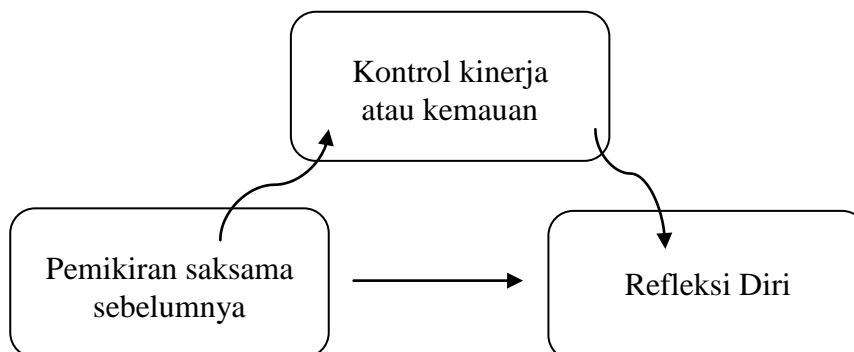
3. Perjanjian diri

Selanjutnya siswa harus bersiap untuk memberi imbalan kepada dirinya sendiri ketika ia berhasil melaksanakan rencana-rencananya sendiri, dan siap pula menghukum diri sendiri ketika tidak berhasil menjalankannya. Perjanjian ini bisa saja dilakukan, misal dengan menulis yang disaksikan oleh guru atau orang tua yang dinyatakan secara jelas.

## **5. Sifat Dasar Siklus *Self Regulation***

Sifat dasar siklus *self regulation* dikemukakan oleh Zimmerman (Schunk, 2012: 235) diekspresikan dalam model *self regulation* tiga fase.

Model *self-regulation* tiga fase yang merupakan suatu proses siklus digambarkan oleh Zimmerman (Schunk, 2012: 235) sebagai berikut.



Gambar 2.1 Fase Siklus *Self-Regulation*

Fase pertama yaitu fase pemikiran saksama sebelumnya (*forethought*) mendahului pelaksanaan aktual dan mengacu pada proses-proses menetapkan langkah tindakan. Selanjutnya ialah fase kontrol kinerja (kemauan) meliputi proses-proses yang terjadi saat belajar serta memengaruhi atensi dan tindakan. Fase refleksi diri, yang terjadi sesudah pelaksanaan, individu-individu merespons usaha-usaha mereka, yang sangat penting adalah evaluasi diri terhadap kemampuan dan kemajuan perolehan keterampilan. Siswa mungkin tidak secara spontan mengevaluasi diri. Salah satu cara menyoroti kemajuan adalah meminta siswa secara periodik mengukur kemajuan mereka. Dengan memperjelas kemajuan kinerja, pemantauan tersebut seharusnya meningkatkan keefektifan diri, mempertahankan pengaturan diri, dan meningkatkan keterampilan.



## **B. Bimbingan kelompok**

### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Winkel (2005: 32) mengemukakan bahwa “bimbingan adalah proses membantu orang-perorangan dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya.”

Gazda (Prayitno dan Amti, 2004: 309) mengatakan bahwa bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok.

Amin (2010: 291), bimbingan kelompok sebagai berikut

“layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan peserta didik memperoleh berbagai bahan atau informasi dari narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai anggota keluarga dan masyarakat. Bahan atau informasi itu juga dapat dipergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan.”

Pernyataan tersebut dikuatkan oleh Prayitno (1995: 61) yang mengatakan bahwa,

“bimbingan kelompok diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling.”

Pengertian bimbingan kelompok lainnya dikemukakan oleh Sukardi (2008: 64)

sebagai berikut,

“layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.”

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling dalam upaya membina siswa yang dilaksanakan oleh beberapa orang dalam suasana kelompok, yang terdiri dari pemimpin kelompok dan anggota kelompok untuk mencapai tujuan tertentu. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas masalah bersama yang melibatkan anggotanya untuk dapat mengemukakan pendapat, memberi tanggapan dan reaksi terhadap anggota lainnya sehingga suasana kelompok lebih dinamis.

Bimbingan kelompok menekankan bahwa kegiatan bimbingan kelompok lebih pada proses pemahaman diri dan lingkungannya yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang disebut kelompok. Apabila konseling perorangan menunjukkan layanan kepada individu atau klien orang perorang, maka bimbingan kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu.

Romlah (2001: 3) mengatakan bahwa Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan akan membantu individu yang dibimbing belajar melatih diri untuk mengembangkan diri terutama pengembangan dalam kemampuan sosial, meningkatkan kemampuan diri sesuai bakat, minat dan nilai-nilai yang dianutnya. Geldard dan Geldard (2013: 6) menyatakan keampuan kelompok anak-anak dalam meningkatkan perubahan dalam diri individu-individu anggota kelompok. Hal ini ditunjukkan

dengan kegiatan kelompok, anak bisa mendapatkan banyak pembelajaran yang berkesan dengan saling berinteraksi, saling mengamati, saling mendengarkan, dan saling menguatkan antar teman kelompoknya. Usia remaja membutuhkan penguatan berupa penghargaan dari teman sebaya, bahkan terkadang lebih bernilai dibanding dengan penguatan yang diberikan oleh orang dewasa.

Bimbingan kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa bimbingan kelompok itu memberi dorongan dan motivasi kepada individu untuk mengubah diri dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki secara optimal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan konselor kepada siswa melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok berupa saling berinteraksi dengan mengeluarkan pendapat maupun memberikan tanggapan, saling mengamati antar individu dalam kelompok, saling mendengarkan satu dengan yang lainnya, dan juga saling menguatkan dengan memberikan penghargaan-penghargaan positif terhadap teman sekelompoknya dan dibimbing oleh pemimpin kelompok yang menyediakan informasi-informasi bermanfaat untuk membantu individu dalam memaksimalkan potensi yang ada, menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk mengembangkan pemahaman dirinya sendiri dan orang lain dalam rangka

mencapai perkembangan yang optimal dengan ditunjukkan melalui tingkah laku yang lebih efektif.

## **2. Tujuan bimbingan kelompok**

Tujuan bimbingan kelompok terbagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Prayitno (2004: 2) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak obyektif, sempit, dan terkukung serta tidak efektif. Layanan bimbingan kelompok mengharapkan hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, diringankan melalui berbagai cara, pikiran yang buntu atau beku dicairkan melalui masukan dan tanggapan baru, persepsi yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, sikap yang tidak efektif kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Sehingga dapat disimpulkan tujuan umum bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan kemampuan siswa serta pribadi masing-masing anggota kelompok dengan memanfaatkan suasana dan situasi di dalam kelompok.

### **2. Tujuan Khusus**

Bimbingan kelompok membahas topik-topik tertentu. Dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang

diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif. Pengadaan bimbingan kelompok ini dapat bermanfaat bagi siswa karena dengan berkelompok akan timbul interaksi antar anggota kelompok sehingga kebutuhan psikologis terpenuhi. Selain itu, dapat pula untuk meningkatkan kemampuan verbal masing-masing individu untuk dapat memberikan penghargaan dan pujian kepada orang lain dan dirinya sendiri.

Bennett (Romlah, 2001: 14) menyatakan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- 2) Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
  - a) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.
  - b) Menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah tersebut dalam suasana yang pemisif.
  - c) Untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.
  - d) Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.

Penjelasan di atas mengungkapkan bahwa hal yang paling penting dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah proses belajar bagi peserta yang terlibat dalam bimbingan kelompok tersebut. Bimbingan kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

### **3. Komponen Bimbingan Kelompok**

Prayitno (2004: 4) menjelaskan bahwa dalam bimbingan kelompok terdapat dua pihak yang berperan, yaitu:

1. pemimpin kelompok
2. peserta atau anggota kelompok.

#### **1. Pemimpin Kelompok**

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional (Prayitno, 2004: 4). Peranan pemimpin kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah untuk memberikan bantuan melalui pengarahan kepada anggota kelompok sehingga kegiatan bimbingan kelompok dapat mencapai tujuan yang telah disepakati. Selain itu, pemimpin kelompok perlu membuat dan menjelaskan aturan yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut.

Peran pemimpin kelompok (Prayitno, 1995: 35)

- a. Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- b. Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok.
- c. Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- d. Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok.
- e. Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan.
- f. Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

## **2. Anggota Kelompok**

Pemimpin kelompok perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki tujuan bersama. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil. Kekurangefektifan kelompok akan terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak akan mengakibatkan tidak seluruh anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif dalam kelompok tersebut. Selain itu, dengan jumlah kelompok hanya 2 – 3 orang juga kurang efektif. Hal ini dikarenakan dengan jumlah anggota yang sedikit, maka keefektifan pembahasan menjadi terbatas dengan variasi pembahasan yang bersumber hanya dari sedikit orang.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya, adapun peranan para anggota kelompok dalam bimbingan kelompok adalah:

- a. membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- b. mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- c. berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama
- d. membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhinya dengan baik.
- e. benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- f. mampu berkomunikasi secara terbuka
- g. berusaha membantu anggota lain.
- h. memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- i. menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu. (Prayitno, 1995: 32).

Peran anggota kelompok sangat penting untuk menghidupkan suasana kelompok. Peranan anggota dapat diwujudkan dengan keikutsertaan secara aktif dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat, memberikan tanggapan, memberi kesempatan orang lain untuk berbicara, dan mengikuti kegiatan sesuai dengan ketentuan dan kesepakatan bersama.

#### **4. Dinamika Kelompok**

Dinamika merupakan tingkah laku seorang individu yang secara langsung mempengaruhi individu yang lain secara timbal balik. Untuk itu, dinamika kelompok menjadi suatu hal yang penting dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Karena dengan adanya dinamika dalam sebuah kelompok, kelompok akan menjadi hidup dengan interaksi satu individu yang akan saling menimpali antar anggota dan menyeluruh pada setiap anggota kelompok.

Prayitno (2004: 1) mengemukakan bahwa pelayanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan. Dinamika kelompok yang berlangsung dalam kelompok tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, maka jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar.

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok (Prayitno, 1995: 23).

Uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok yang terjadi pada suatu kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih yang memiliki hubungan



personal antara anggota kelompok satu dengan yang lainnya melalui ikatan psikologis yang berlangsung dalam waktu bersamaan.

Kedinamisan dalam sebuah kelompok dalam layanan bimbingan kelompok dapat diarahkan oleh fasilitator, yang dalam hal ini ialah pemimpin kelompok, dengan menerapkan teknik-teknik bimbingan kelompok melalui strategi-strategi menarik yang dapat membangkitkan antusias para anggota kelompok.

Sukardi (2008: 67) menyatakan, melalui dinamika kelompok di bawah bimbingan guru pembimbing, terdapat lima manfaat yang di dapat siswa, yaitu:

- 1) Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.
- 2) Memiliki pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan itu.
- 3) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- 4) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik” itu.
- 5) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan memberikan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

## **5. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok**

Prayitno (2004: 20) mengemukakan ada beberapa tahap-tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Tahap-tahap ini merupakan satu kesatuan

dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok dilakukan bertahap agar anggota kelompok benar-benar siap sebelum memulai pembahasan tema kegiatan dalam bimbingan kelompok. Tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap awal dalam pelaksanaan bimbingan kelompok untuk membentuk individu dan mengenalkan kegiatan agar masing-masing siap melakukan keaktifan dalam kelompok dan berminat mengikuti kegiatan bimbingan dalam rangka mencapai tujuan bersama.

Prayitno (1995: 40) mengemukakan kegiatan yang dilakukan pada tahap pembentukan ini yaitu:

- 1) Pengenalan dan pengungkapan tujuan
- 2) Membangun kebersamaan
- 3) Keaktifan pemimpin kelompok
- 4) Beberapa Teknik yang dapat dilakukan pemimpin kelompok
  - (a) Teknik pertanyaan dan jawaban
  - (b) Teknik perasaan dan tanggapan
  - (c) Teknik permainan kelompok

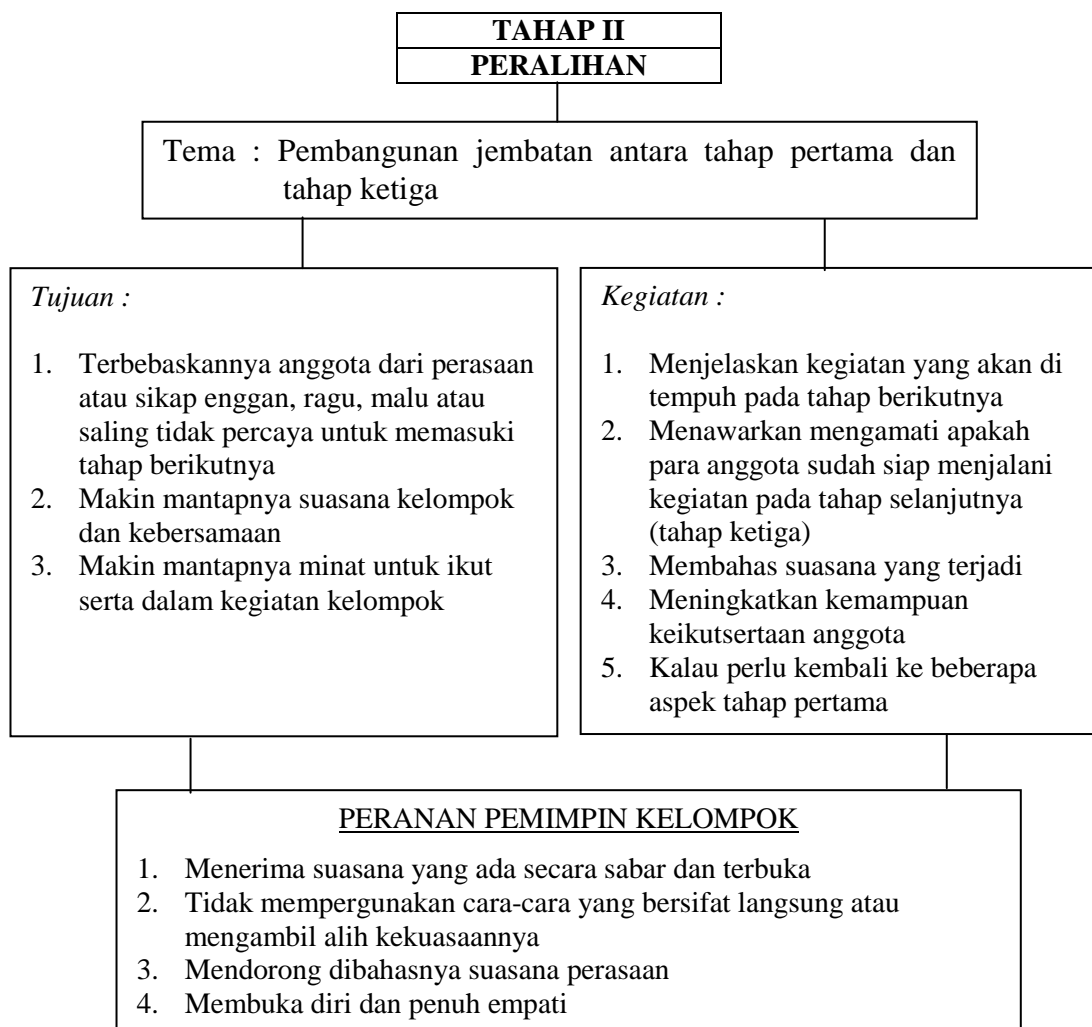
Tahap pembentukan ini dimulai dengan melakukan pengenalan antar anggota kelompok dan membangun keakraban di dalam kelompok sehingga tercipta suasana yang hangat dan bersahabat sebelum memasuki kegiatan kelompok. Tahap pembentukan juga dapat diisi dengan permainan-permainan yang dapat mencairkan suasana sehingga anggota kelompok terasa lebih nyaman dan siap mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.



Gambar 2.2 Tahap pembentukan kelompok

## 2) Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam tahap ini, pemimpin kelompok menegaskan kembali kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan dengan menjelaskan kegiatan kelompok yang dilakukan merupakan kelompok bebas atau kelompok tugas yang akan dilaksanakan pada tahap berikutnya, membahas suasana yang terjadi, menekankan kembali peraturan dan asas yang telah disepakati, dan menawarkan atau mengamati apakah anggota kelompok sudah siap memasuki tahapan berikutnya.



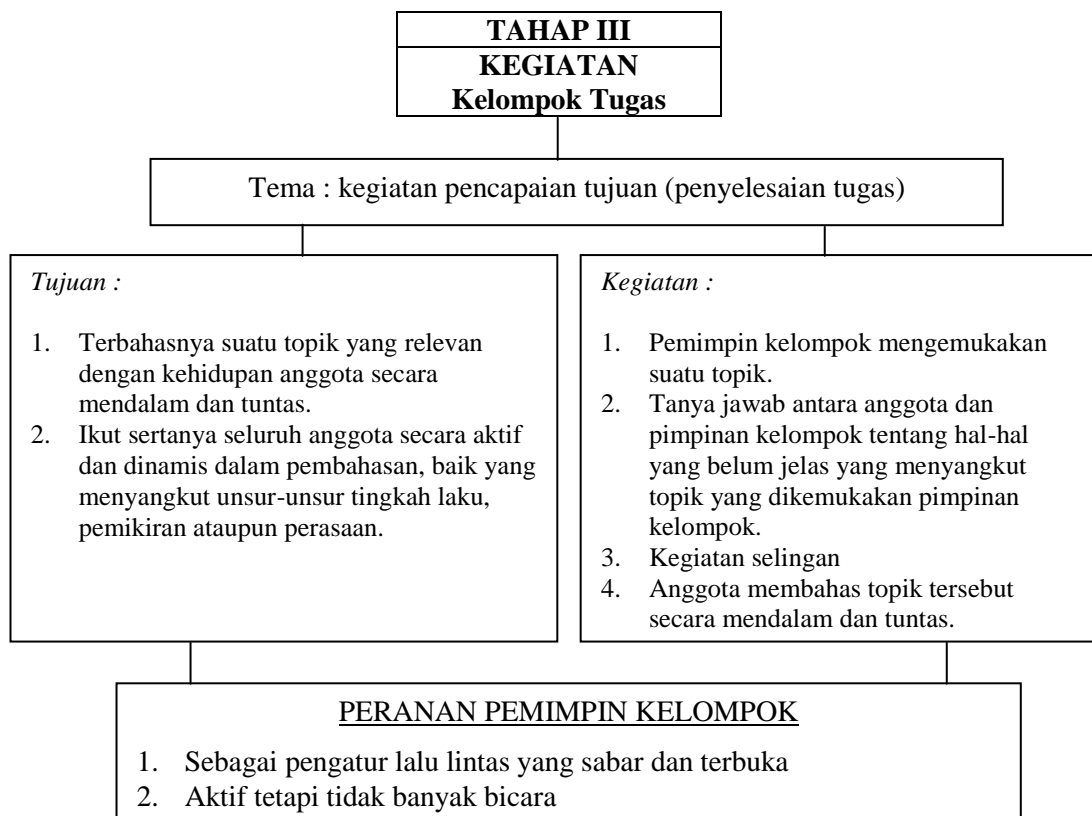
Gambar 2.3 Tahap peralihan bimbingan kelompok

### 3) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Tahap kegiatan membahas topik-topik tertentu, berupa pembahasan secara tuntas permasalahan yang ada pada anggota kelompok dengan menggunakan kelompok tugas atau kelompok bebas.

Dalam penelitian yang akan dilakukan adalah kelompok tugas. Di mana pemimpin kelompok mengemukakan permasalahan atau

topik yang akan dibahas dan anggota kelompok menanggapi sesuai dengan kondisinya dan menyelesaikan permasalahan itu bersama-sama untuk mencapai tujuan yang bermanfaat untuk semua secara tuntas, dan dapat diakhiri dengan permainan.

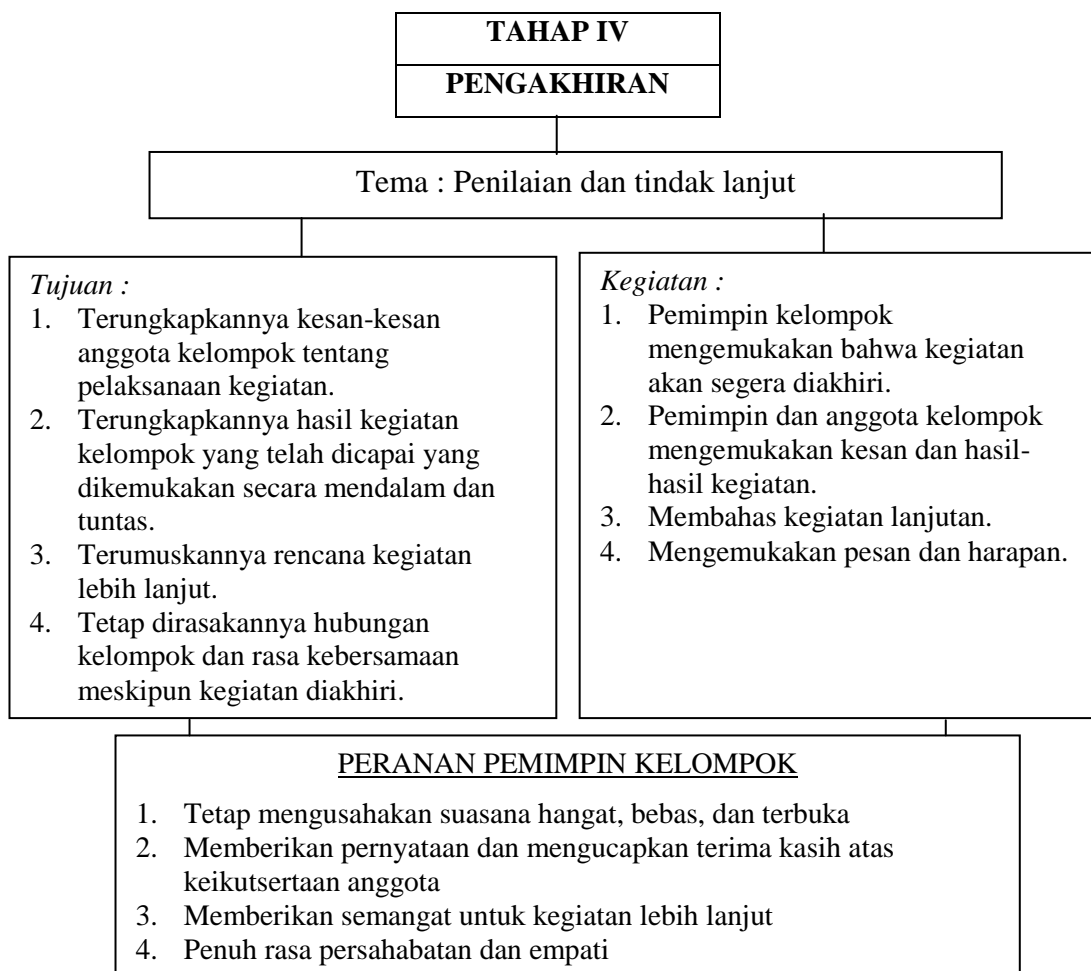


Gambar 2.4 Tahap kegiatan kelompok tugas bimbingan kelompok

#### 4) Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran yaitu tahap akhir kegiatan untuk mengevaluasi dan melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Pemimpin kelompok berperan penting untuk menguatkan kembali para anggota kelompok terhadap hasil yang telah didapat selama kegiatan

bimbingan kelompok. Tahap pengakhiran ini, pemimpin kelompok memberitahukan bahwa bimbingan kelompok akan segera diakhiri, dan menarik kesimpulan dengan melibatkan kesan anggota kelompok, serta menyampaikan pesan dan harapan.



Gambar 2.5 Tahap Pengakhiran bimbingan kelompok

### C. Meningkatkan *Self-Regulation* melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno dan Amti (2004: 99) mengatakan bahwa,

“bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan, berdasarkan norma-norma yang berlaku.”

Prayitno dan Amti (2004: 105) juga mengemukakan bahwa,

“konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut konselee) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konselee.”

Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli kepada individu agar individu tersebut dapat mengembangkan kemampuan dirinya dan mencapai kemandirian yang bermuara pada teratasinya masalah tersebut.

Myers (Prayitno, 2004: 113) mengemukakan bahwa pengembangan yang mengacu pada perubahan positif pada diri sendiri individu merupakan tujuan dari semua upaya bimbingan dan konseling. Masalah-masalah yang dapat diselesaikan dalam bimbingan konseling meliputi empat bidang, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. *Self-regulation* siswa yang rendah merupakan masalah pribadi yang dialami oleh siswa yang juga akan berpengaruh pada masalah sosial, belajar dan karirnya. Hal ini tampak jelas dengan permasalahan dalam belajarnya yang juga akan berpengaruh pada karirnya. Untuk itu, sebagai bagian dari tujuan bimbingan dan konseling yaitu membantu siswa melakukan perubahan positif, dengan cara membantunya meningkatkan *self-regulation*nya agar siswa dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling terbagi menjadi layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan terdiri dari bimbingan kelompok dan klasikal.

Sedangkan konseling dapat dilakukan melalui konseling individual ataupun konseling kelompok. Penyelenggaraan layanan tersebut, terdapat bimbingan kelompok di mana dengan layanan bimbingan kelompok ini, siswa akan mendapatkan informasi baik dari guru pembimbing maupun dari teman sekelompoknya berupa penyelesaian permasalahan yang menjadi topik bahasan dalam kelompok tersebut dengan memaksimalkan dinamika kelompok sehingga dapat mencapai keputusan bersama dalam mencapai tujuan.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok. Bimbingan kelompok yang memanfaatkan kedinamisan antar anggota kelompok yang aktif dapat membantu seorang anggota yang pasif untuk dapat ikut aktif dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok, terdapat topik-topik yang bisa dibahas berkenaan dengan bidang-bidang bimbingan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Permasalahan tersebut dapat berupa permasalahan pribadi, sosial, belajar, ataupun karir.

*Self-regulation* atau pengaturan diri merupakan sesuatu yang seharusnya tertanam dalam diri siswa, sehingga ia akan bisa memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Namun tidak semua anak memiliki *self-regulation* yang baik, ada beberapa anak yang memiliki *self-regulation* yang rendah, sehingga berakibat pula terhadap sikap belajarnya dan akan mempengaruhi perjalanan karirnya.



Peneliti ingin menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-regulation* pada siswa.

Hal tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan *self-regulation* melalui layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu penanganan masalah pribadi dan belajar siswa yang dilakukan dalam kegiatan kelompok yang merupakan bagian dari bimbingan dan konseling.

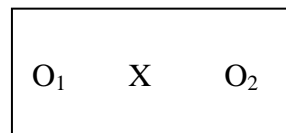
### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung yang bertempat di Perum Bukit Kemiling Permai Blok A No. 37, Kemiling, Bandar Lampung. Waktu penelitian ini adalah pada bulan Februari dan Agustus 2016.

#### B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini, diadakan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, Hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut ;



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

$O_1$  = Keadaan *Self-regulation* siswa sebelum diberi perlakuan

X = Treatment / perlakuan yang diberikan (bimbingan kelompok)

$O_2$  = Keadaan *Self-regulation* siswa setelah diberi perlakuan

### C. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (independen) yaitu layanan bimbingan kelompok, dan variabel terikat (dependen) yaitu *Self-regulation*.

### D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Sehingga variabel yang ada dalam penelitian ini dapat diobservasi dengan terlebih dahulu dirumuskan atau diidentifikasi secara operasional.

*Self-regulation* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan strategi yang dibiasakan, manajemen waktu, menstrukturisasi lingkungan, mencari bantuan yang selektif, mengobservasi diri, menilai diri, dan memberikan reaksi diri dalam mengefektifkan dan mencapai tujuan.

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa dalam suasana kelompok, yang terdiri dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutupan. Bimbingan kelompok dalam hal ini merupakan perlakuan yang diberikan untuk meningkatkan *Self-regulation* subjek penelitian yang telah ditentukan. Kegiatan yang dilakukan dalam bimbingan kelompok yaitu pembahasan materi dengan diskusi, tanya jawab serta permainan-permainan yang bertujuan untuk membantu subjek memahami dirinya sendiri.

#### **E. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Subjek penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Subjek penelitian ini adalah siswa yang memiliki *Self-regulation* yang rendah di kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung, untuk mengetahui tingkat *Self-regulation* siswa, peneliti kemudian melakukan penyebaran skala *self-regulation*. Setelah dilakukan penjarangan subjek, terdapat 9 siswa yang menjadi memiliki *self regulation* rendah. Sembilan orang siswa yang menjadi subjek tersebut kemudian diberi layanan bimbingan kelompok, dan setelah itu diberi *posttest* untuk mengetahui skor yang diperoleh subjek setelah mendapat layanan bimbingan kelompok.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian, terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas hasil penelitian, salah satunya yaitu kualitas pengumpulan data. Kualitas

pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan skala *self regulation*.

Peneliti menggunakan instrumen penelitian sebagai salah satu teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan skala sikap. Adapun model skala sikap yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert yaitu skala *self-regulation*. Sugiyono (2011: 93) mengemukakan bahwa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial. Penggunaan skala Likert, variabel *self-regulation* dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Subjek dalam penelitian ini diberikan lima pilihan jawaban skala yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), ragu (RR), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS), yang setiap jawaban diberi skor masing-masing dengan kriteria sebagai berikut :

1. Untuk jawaban sangat sesuai diberi skor sangat tinggi (5)
2. Untuk jawaban sesuai diberi skor tinggi (4)
3. Untuk jawaban kurang sesuai diberi skor sedang (3)
4. Untuk jawaban tidak sesuai diberi skor rendah (2)
5. Untuk jawaban sangat tidak sesuai diberi skor sangat rendah (1)

Jenis item	Skor Jawaban				
	SS	S	RR	TS	STS
<i>Favourable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4	5

Tabel 3.2 Tabel Skor Item

Pengkategoriannya terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan:

- $i$  : interval
- $NT$  : nilai tertinggi
- $NR$  : nilai terendah
- $K$  : jumlah kategori

## G. Uji Instrument

Keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan, Oleh karena itu. peneliti akan melakukan pengujian terhadap instrumen yang digunakan dengan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas.

### 1. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. (Sumarna, 2004: 50) Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Suatu tes yang

menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah. Oleh karena itu, uji validitas diperlukan untuk melihat seberapa jauh suatu instrument pengukur (tes) berfungsi.

*The American Psychological Association (APA)* melalui *Technical Recommendation for Psychological Test and Diagnostic Techniques* (dalam Sumarna, 2004:50) menyatakan empat muka validitas (*four faces for validity*) yang digunakan untuk mengukur validitas yaitu:

- a. Validitas isi (*content validity*)
- b. Validitas konstruk (*construct validity*)
- c. Validitas prediktif (*predictive validity*)
- d. Validitas konkuren (*concurrent validity*)

Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas konstruk. Di mana validitas konstruk bermakna bahwa suatu instrument pengukur (tes) dinyatakan valid apabila sesuai dengan konstruksi teori. Instrument dikonstruksi dari indikator *self regulation* dengan berlandaskan teori *self regulation*.

Uji validitas dilakukan terhadap skala *self-regulation*. Setelah mendapatkan *item-item* yang dapat dimasukkan ke dalam skala, skala tersebut diujikan untuk dipilih *item-item* yang dapat digunakan untuk pengumpulan data terhadap subjek penelitian. Instrumen diuji validitas untuk mengetahui kesahihan dan keajegannya. Pelaksanaan uji validitas instrumen melibatkan 30 responden. Setelah dilakukan uji validitas

dilakukan korelasi antar skor item dengan skor total menggunakan rumus *product moment*. Nazir (Sugiyono, 2011)

$$r_{xy} = \frac{N (\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$	= koefisien korelasi antara X dan Y
N	= Jumlah sampel
X	= jumlah skor item
Y	= jumlah skor total
$\sum X^2$	= jumlah kuadrat butir
$\sum Y^2$	= jumlah kuadrat total
$\sum X$	= jumlah skor butir, masing-masing item
$\sum Y$	= jumlah kuadrat butir

Distribusi (tabel t) untuk  $\alpha = 0.05$  dengan derajat kebebasan ( $dk = n-2$ )

Kaidah keputusan : jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  berarti valid, sebaliknya

jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  berarti tidak valid

Kriteria penafsiran mengenai indeks korelasinya menurut Arikunto (2006:195) adalah sebagai berikut:

Antara 0.800s/d 1.000	=	sangat tinggi
Antara 0.600s/d 0,799	=	tinggi
Antara 0.400s/d 0,599	=	cukup tinggi
Antara 0,200s/d 0,399	=	rendah
Antara 0,000s/d 0,199	=	sangat rendah

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh hasil pernyataan yang memiliki kevaliditasan rendah yaitu pernyataan nomor 5, 12, 13, 16, 18, 20, 23, 27, 28, 34, 35, 36, 39, 42, 45, 46 karena r hitung kurang dari r table maka item tersebut tidak akan diikutsertakan dalam skala yang nantinya akan digunakan dalam penelitian. Sehingga dari 46 item yang ada, ada 16 item yang gugur, dan 30 pernyataan item yang mewakili aspek perhitungan *self regulation*.



## 2. Uji Reliabilitas

Sumarna (2004: 89) menyatakan bahwa reliabilitas merupakan kestabilan skor yang didapat oleh orang yang sama dalam kurun waktu yang berbeda. Sehingga dalam penelitian diperlukan Uji reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana instrument pengukur (tes) dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Suatu instrument yang reliabel yang dalam hal ini dapat dipercaya sebagai pengumpul data, maka akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula. Uji reliabilitas dapat dihitung dan dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 20 menggunakan rumus Alpha.

Uji reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana alat pengukuran dapat dipercaya atau diandalkan. Uji reliabilitas yang digunakan yaitu metode *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = koefisien reliabilitas tes

$k$  = banyaknya butir soal

$\sigma_i^2$  = varians butir

$\sigma_t^2$  = varians total

dimana:

$$\sigma_t^2 = \left( \frac{\sum X_i^2}{N} \right) - \left( \frac{\sum X_i}{N} \right)^2$$

Keterangan :

$\sigma_t^2$  = varians total

$N$  = Jumlah responden

$\sum X_i$  = jumlah semua data

$\sum X_i^2$  = jumlah kuadrat semua data

Arikunto (2006: 195)

Harga  $r_{11}$  yang diperoleh diimplementasikan dengan indeks reliabilitas. Arikunto (2006: 195) mengatakan bahwa kriteria indeks reliabilitas adalah sebagai berikut

Nilai	Interpretasi
$0,81 \leq 1$	sangat tinggi
$0,61 \leq 0,80$	Tinggi
$0,41 \leq 0,60$	Cukup
$0,21 \leq 0,40$	Rendah
$0 \leq 0,20$	sangat rendah

Tabel 3.3 kriteria indeks reliabilitas

Dari ke 30 responden dengan 46 butir pernyataan, didapat nilai reliabilitas sebesar **0,885**. Berdasarkan nilai tersebut dapat dikategorikan pada interpretasi reliabilitas tergolong **sangat tinggi**. Sehingga skala atau instrumen yang digunakan peneliti dapat digunakan dalam melakukan penelitian.

#### H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk untuk membuktikan hipotesis dalam suatu penelitian. Penelitian pre-eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari sebuah perlakuan, dengan melakukan sesuatu dan mengamati dampak dari sebuah perlakuan tersebut, Arikunto (2006: 136). Pendekatan yang efektif adalah dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*.

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan uji *Wilcoxon Match Pairs Test*. Pengkajian uji *Wilcoxon*, bukan hanya tanda-tanda positif dan negatif

dari selisih skor *pretest* dan *posttest* yang diperhatikan, tetapi juga besarnya selisih/beda antara skor *pretest* dengan *posttest*. Misalkan skor *pretest* adalah  $X$  dan skor *posttest* adalah  $Y$ , selanjutnya akan diselisihkan antara *pretest* dan *posttest* ( $X_1 - Y_1, X_2 - Y_2$ , hingga  $X_n - Y_n$ ). Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling, yaitu layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self regulation* siswa. Berdasarkan uji *Wilcoxon* ini akan diketahui perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*.

Subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002: 152) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah nonparametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest*. *Pretest* merupakan hasil sebelum anak diberikan layanan bimbingan kelompok dan *posttest* merupakan hasil setelah anak diberikan layanan bimbingan kelompok. Peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui hasil uji *Wilcoxon* ini.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

$T$  = jumlah rank dengan tanda paling kecil

$n$  = jumlah data

Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS

(*Statistical Package for Social Science*) 20. Hasil pengujian ini kemudian disimpulkan untuk membuktikan adanya peningkatan *self regulation* pada siswa kelas VIII dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Pengambilan keputusan analisis data akan didasarkan pada hasil uji z. Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana (2002: 450) yang menyatakan bahwa mengambil keputusan dapat didasarkan pada hasil uji z, yaitu:

- a. Jika statistik hitung (angka *z output*)  $<$  statistik tabel (tabel *z*), maka  $H_0$  ditolak
- b. Jika statistik hitung (angka *z output*)  $>$  statistik tabel (tabel *z*), maka  $H_0$  diterima

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP IT Daarul ‘Ilmi, dapat diambil kesimpulan yaitu;

#### 1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa *self regulation* siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil  $Z$  hitung = -2,668 dan  $Z$  tabel = 6 . Karena  $Z$  hitung  $\leq Z$  tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan signifikan dengan taraf signifikansi 5% antara skor *self regulation* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

#### 2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu *self regulation* siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi tahun pelajaran 2015/2016. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku siswa dalam setiap pertemuan pada kegiatan bimbingan kelompok, juga perilaku siswa dalam kegiatan sekolah sehari-

hari yang semakin terlibat aktif dalam pembelajaran dan memiliki kecenderungan belajar untuk menggapai tujuannya serta berkurangnya perilaku siswa yang sering meninggalkan tugas ataupun bermain-main ketika jam pembelajaran. Hal tersebut merupakan perilaku siswa yang mengarah pada peningkatan *self regulation* atau pengaturan diri siswa.

## **B. Saran**

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP IT Daarul ‘Ilmi adalah:

### 1. Kepada siswa

- a) Siswa hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self regulation*-nya.
- b) Siswa diharapkan memiliki targetan dan *reward* atau *punishment* sebagai konsekuensi atas berhasil atau tidaknya mencapai target yang telah dibuat.
- c) Siswa dapat meminta bantuan dari teman, guru, orang tua, ataupun orang lain di sekitarnya untuk membantu memecahkan permasalahan yang belum dimengerti olehnya.

### 2. Kepada guru bimbingan dan konseling

Guru pembimbing hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok secara rutin untuk meningkatkan *self regulation* siswa pada khususnya, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.

### 3. Kepada Guru

Guru bidang studi hendaknya menerapkan metode pembelajaran yang dapat mendukung berkembangnya *self regulation* siswa.

### 4. Para peneliti

- a) Para peneliti hendaknya mampu mempersiapkan diri dengan baik dan semaksimal mungkin untuk melakukan berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan baik dan mampu mencapai tujuan yang diharapkan.
- b) Para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai peningkatan *self regulation* dengan menggunakan layanan, pendekatan, atau teknik yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Boeree, C. George. 2008. *Personality Theories*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media.
- Diehl, M., Semegon, A.B. & Schwarzer, R. 2006. Assessing Attention Control in Goal Pursuit: A Component of Dispositional Self-Regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86, 306-317.
- Fudyartanta, Ki. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Geldard, Kathryn., Geldard, David. 2013. *Menangani Anak dalam Kelompok*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maddux, J.E. 2009. Self Regulation. In shane J. Lopez (Ed). *The Encyclopedia of Positive Psychology* (889).
- Mahmud, M.D. 2009. *Psikologi Pendidikan, Suatu Pendekatan Terapan*. Yogyakarta: BPF.
- McKinney, A.P. 2003. Goal orientation: A test of Competing Models. *Dissertation submitted to the faculty of the virginia polytechnic institute and state university in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy in management*.
- Pervin, L.A. & John O.P. 2001. *Personality: Theory and reasearch*. 8 ed. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Prasad,S., Lim, V.K.G., & Chen, D.J.Q. 2010. *Self Regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing*. PACIS Proceedings.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.



- Prayitno dan Amti. E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling: Layanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Robbins, S.P. 2001. *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*. Jakarta: Prehallindo.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Schunk, Dale H., Pintrich, Paul R.,dkk. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Aplikasi*. Jakarta: PT Indeks.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: PT Tarsito Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D.K. 2007. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Surapranata, Sumarna. 2004. *Analisis, Validitas, Reliabilitas, dan Interpretasi Hasil Tes*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Susanto, Handi. 2006. *Mengembangkan Kemampuan Self-Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur, 07, 64 – 71.
- Winkel, W.S, & Hastuti, M.M. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Zuriah, Nurul. 2005. *Metodologi Penelitian Sosial & Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Zimmerman, Barry J. 1990. *Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*. USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.