

**PENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN
MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
PEKERJAAN RUMAH PADA SISWA KELAS VII SMP IT NURIL ILMI
AINI BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

(Skripsi)

Oleh

LISA SASMITA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

ABSTRAK

PENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK PEKERJAAN RUMAH PADA SISWA KELAS VII SMP IT NURIL ILMI AINI BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh

LISA SASMITA

Masalah penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar yang rendah. Permasalahan penelitian adalah “Apakah regulasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah?”. Tujuan penelitian untuk mengetahui bahwa adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar melalui layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII. Metode penelitian ini adalah metode *pre eksperiment* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa kelas VII yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah dan sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dalam belajar. Hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh hasil $Z_{hitung} = - 2,226$ hasilnya kurang dari $Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ternyata terdapat peningkatan yang signifikan pada regulasi diri dalam belajar sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah. Hasil analisis juga memperlihatkan peningkatan sebesar 11,9%.

Kata kunci: regulasi diri dalam belajar, konseling kelompok, pekerjaan rumah.

**PENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN
MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
PEKERJAAN RUMAH PADA SISWA KELAS VII SMP IT NURIL ILMI
AINI BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh

Lisa Sasmita

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
2018**

Judul Skripsi

: **PENINGKATKAN REGULASI DIRI
DALAM BELAJAR DENGAN
MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK TEKNIK PEKERJAAN
RUMAH PADA SISWA KELAS VII SMP IT
NURUL ILMI AINI BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Nama Mahasiswa

: *Lisa Sasmita*

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1313052035

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.
NIP. 19550318 198503 1 001

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP. 19800501 200812 2 002

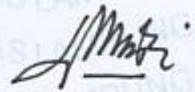
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Drs. Riswanti Rini, M.Si.
NIP. 19600328 198603 2 002

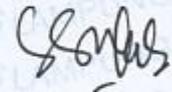
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

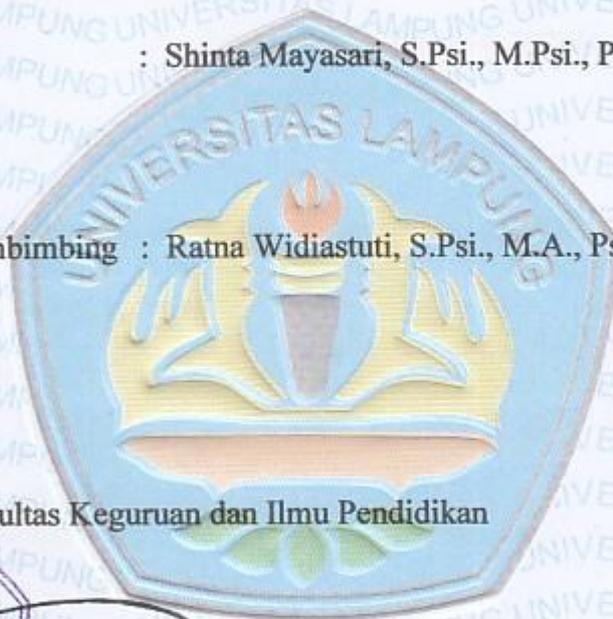
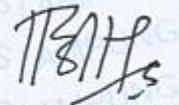
Ketua : Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.



Sekretaris : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.



**Penguji
Bukan Pembimbing** : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Eud M. Hum
NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 9 Februari 2018

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lisa Sasmita
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "PENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK PEKERJAAN RUMAH PADA SISWA KELAS VII SMP IT NURUL ILMU AINI BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan September 2017. 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, Februari 2018

Yang menyatakan,



Lisa Sasmita
NPM 1313052035

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir tanggal 17 September 1996 di Labuhan Maringgai, Lampung Timur. Penulis adalah putri ketiga dari empat bersaudara, pasangan Bapak Umar dan Ibu Nur Lela dengan satu kakak perempuan, satu kakak laki-laki dan satu adik laki-laki.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari TK Aisyah pada tahun 2000-2001. Kemudian melanjutkan di SD Negeri 2 Labuhan Maringgai Lampung Timur pada tahun 2001-2006. Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 2 Labuhan Maringgai Lampung Timur pada tahun 2007-2009. Kemudian melanjutkan di SMA YP Unila pada tahun 2010-2013.

Pada tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Penerimaan Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selanjutnya, pada tahun 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK) di SMA Negeri 1 Bandar Surabaya, Lampung Tengah, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Surabaya Ilir, Kecamatan Bandar Surabaya, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung.

MOTTO

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan
sungguh-sungguh (urusan) yang lain”.*

(QS. Al Insyirah, Ayat 5-7)

*“Anda bisa jika anda rasa bisa. Apapun yang anda pikirkan, itulah nantinya
yang anda dapatkan.”*

(Norman Vincent Peale)

*“Jika kamu melihatnya dengan positif, masa lalu tidak ada yang buruk. Yang
ada hanya masa lalu yang indah dan pelajaran yang berharga.”*

(Mario Teguh)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesainya penulisan skripsi ini yang kupersembahkan karya kecilku ini pada :

*Teruntuk Ayahku Umar dan Ibuku Nur Lela tercinta,
tak lebih, hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.*

*Khusus bagi Ayah dan ibuku, aku ingin engkau merasa bangga
telah melahirkanku ke dunia ini.*

*Terimakasih atas kasih sayang dan cintanya
yang telah banyak memberikan semangat untuk keberhasilan putra-putrinya.*

Kakak dan Adikku yang kusayangi

Serta Keluarga Besarku.

-Lisa Sasmita-

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 yang berjudul “Meningkatan Regulasi Diri dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Pekerjaan Rumah Pada Siswa Kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018” ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga 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.
4. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M.Pd. selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Pembimbing Kedua Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.

6. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi. selaku Pembahas dan penguji pada penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan, kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Alm. Drs. Giyono, M.Pd., Alm. Drs. Syaifuddin Latif, M.Pd., Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., Redi Eka Andrianto, S.Pd., M.Pd., Kons., Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi., Kons, Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Ari Sofia, S.Psi., Psi., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd., Asri Mutiara Putri , S.Psi, M.Psi, Psi) terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
8. Ibu Merita Sagita, S.E, M.Pd. selaku Staff Administrasi BK FKIP Unila, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Ibu Hj. Evi Yunia, S.Si, M.MPd., selaku kepala SMP IT Nurul Ilmi AIni Bandar Lampung, Bapak Hi Widarto, S.E., selaku guru bimbingan konseling, dan bapak Bagus Irawan,S.Pd.,selaku waka kurikulum serta staf tata usaha, seluruh dewan guru dan siswa-siswi SMP IT Nurul Ilmi AIni Bandar Lampung yang telah bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
10. Bapak Drs. Amdani Sarjun, M.Pd. selaku Pembimbing bayangan Terima kasih telah membimbing, meminjamkan buku, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis
11. Orang tua ku tercinta Bapak Umar dan Ibu Nur Lela yang tak henti-hentinya menyangiku, memberikan doa, nafkah, dukungan, motivasi, semangat untuk ku.
12. Kakak-kakak dan adikku tercinta, kak Leni, kak Komar, kak Anwar, kak Delfi dan Abi. Terima kasih untuk kesabarannya selama ini dalam menghadapi segala tingkah laku ku. Terima kasih atas segala doa, dukungan, motivasi, dan semangat untuk ku.
13. Jeguk (Sindy, Risa, Catur, Fitri) terimakasih untuk kebersamaannya, bantuannya, dan canda tawa kalian selama ini.

14. Teman-teman BK 2013, teman seperjuangan (Sindi, Puspita dan Mala) serta adik dan kakak tingkat bimbingan dan konseling yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya, terimakasih untuk dukungannya
15. Sahabat-sahabat KKN dan PPL : Wahyu Arif Furqon, Anggun Widyawati, Dini Rahma Oktora. Richa Amelia, Triyana Agustina Silaban, Yusi Zulianti, Rizka Dwi Septiani, Risva Nita dan Ratu Faizatul Mufazah. telah menjadi keluarga baruku, terimakasih juga untuk saran, motivasi, pelajaran yang telah diberikan baik selama KKN maupun setelah KKN selesai, Pengalaman-pengalaman yang tidak terlupakan bersama kalian semua selama 40 hari.
16. Teman-teman King terima kasih selalu berkenan meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita, memberi saran, motivasi, semangat untuk ku
17. Siswa-siswi SMP IT Nurul Ilmi AIni Bandar Lampung (Arryel, Jayadi, Ilham, Irul, Mirna dan Naila) yang telah bersedia untuk melakukan kegiatan konseling kelompok.
18. Almamater ku tercinta.
19. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

Hanya harapan dan doa semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, anak dan keturunan penulis kelak. Amin.

Bandar Lampung, Februari 2018
Penulis

Lisa Sasmita

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang dan Masalah.....	1
1. Latar Belakang	1
2. Identifikasi Masalah	6
3. Pembatasan Masalah	6
4. Rumusan Masalah	6
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	8
C. Ruang Lingkup penelitian.....	8
D. Kerangka Pikir	9
E. Hipotesis Penelitian	13
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Regulasi Diri dalam belajar	14
1. Bidang Belajar	14
2. Pengertian Regulasi Diri dalam belajar	16
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri dalam belajar.....	17
4. Komponen Regulasi Diri dalam belajar.....	21
B. Konseling Kelompok.....	21
1. Pengertian Konseling Kelompok	22
2. Tujuan dan asas Konseling Kelompok.....	23
3. Konsep-konsep pokok.....	24
4. Tahapan penyelenggaraan konseling kelompok	26
C. Efektivitas Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Pekerjaan Rumah Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar	27
III. METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian	30
B. Metode Penelitian	30
C. Subyek Penelitian	32

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	33
1. Variabel Penelitian.....	33
2. Definisi Oprasional.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Uji Persyaratan instrument	38
1. Uji Validitas	39
2. Uji Reliabilitas	41
G. Teknik Analisis Data.....	42
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	14
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Kelompok.....	45
2. Deskrip Data	46
3. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	48
4. Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok	50
5. Data Skor Subyek Sebelum dan Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok (<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>).....	59
6. Uji Hipotesis	74
B. Pembahasan.....	76
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kriteria bobot nilai pada skala Regulasi diri dalam belajar	37
3.2 Kisi-kisi skala Regulasi diri dalam belajar	38
3.3 Kriteria Reliabilitas	41
4.1 Data subjek Penelitian.....	46
4.2 Kriteria regulasi diri dalam belajar	47
4.3 Hasil <i>pretest</i> sebelum pemberian layanan konseling kelompok	48
4.4 Kegiatan konseling kelompok.....	49
4.5 Hasil <i>posttest</i>	59
4.6 Perubahan regulasi diri dalam belajar AZP setelah layanan konseling kelompok	61
4.7 Perubahan regulasi diri dalam belajar IL setelah layanan konseling kelompok	64
4.8 Perubahan regulasi diri dalam belajar JY setelah layanan konseling kelompok	66
4.9 Perubahan regulasi diri dalam belajar MHA setelah layanan konseling kelompok	69
4.10 Perubahan regulasi diri dalam belajar MS setelah layanan konseling kelompok	71
4.11 Perubahan regulasi diri dalam belajar NAS setelah layanan konseling kelompok	73
4.12 Analisis hasil penelitian	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka pemikiran penelitian	13
3.1 Pola <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	31
4.1 Grafik Perubahan Regulasi diri dalam belajar AZP	62
4.2 Grafik Perubahan Regulasi diri dalam belajar JY	64
4.3 Grafik Perubahan Regulasi diri dalam belajar IL	67
4.4 Grafik Perubahan Regulasi diri dalam belajar MHA	69
4.5 Grafik Perubahan Regulasi diri dalam belajar MS	71
4.6 Grafik Perubahan Regulasi diri dalam belajar NAS	74
4.7 Perbandingan Skor Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi skala Regulasi diri dalam belajar	90
2. Laporan Hasil uji Ahli Instrumen	93
3. Laporan Hasil uji coba	105
4. Skala regulasi diri dalam belajar	108
5. Tahapan Pelaksanaan Penelitian	111
6. Penjaringan Subjek	112
7. <i>Pretest</i>	113
8. <i>Posttest</i>	114
9. <i>Prepost</i> Individu.....	115
10. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	116
11. Tabel Distribusi R.....	117
12. Satuan Layanan	118
13. Modul pelaksanaan Konseling	127
14. Dokumentasi	
15. Surat izin penelitian	
16. Surat balasan dari sekolah penelitian	

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

Sumber daya manusia sangat diperlukan untuk modal dasar pembangunan, khususnya pembangunan untuk negara berkembang seperti Indonesia. Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan pendidikan karena pendidikan merupakan salah satu sarana untuk Peningkatan kualitas sumber daya manusia.

1. Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas sehingga dapat bersaing mengikuti perkembangan zaman. Sekolah berperan penting dalam mencetak peserta didik yang handal dan berkompeten serta siap bersaing dalam menghadapi tuntutan zaman yang semakin maju. Proses pendidikan tidak dapat terlepas dari proses belajar, keberhasilan seseorang dalam proses pendidikan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah intelegensi, keperibadian, lingkungan sekolah dan lingkungan rumah.

Pendidikan memiliki pengaruh terhadap masa depan setiap individu. Kualitas diri individu akan meningkat dengan adanya pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu alat yang dapat mempengaruhi tingkah laku setiap individu. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengatur

diri, tetapi kemampuan setiap individu untuk mengatur diri berbeda-beda. Ada individu yang mampu untuk mengatur dirinya dengan baik begitu pula sebaliknya ada individu yang tidak dapat mengatur dirinya dengan baik. Kemampuan mengatur diri ini dikenal dengan sebutan regulasi diri dalam belajar.

Menurut Santrock (2008: 296) regulasi diri dalam belajar adalah adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan menurut Boekaerts (2000: 453) regulasi diri dalam belajar didefinisikan sebagai proses konstruktif ketika siswa menetapkan tujuan belajar sekaligus mencoba memantau, mengatur, dan mengendalikan pengamatan, motivasi, serta perilakunya, yang dibatasi oleh tujuan belajar dan kondisi lingkungan.

Kesimpulannya dengan memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik hidup akan lebih teratur dan terarah. Apabila seorang siswa memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik maka ia akan mampu untuk mengontrol dan mengatur dirinya dengan baik terutama dalam hal belajar. Siswa yang mampu untuk mengontrol dan mengatur dirinya dalam belajar dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Regulasi diri dalam belajar ternyata memiliki pengaruh yang cukup besar dalam prestasi belajar. Dengan memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik diharapkan siswa dapat memiliki prestasi belajar yang optimal.

Namun tidak jarang kita menemukan fenomena pada remaja yang mengalami regulasi diri dalam belajar yang kurang baik. Seperti berita yang akhir-akhir ada di media sosial maupun di surat kabar tentang kasus guru

yang mengamuk melihat muridnya tertidur dikelas. Diberitakan bahwa seorang guru memarahi salah satu muridnya karena tidur dikelas. Ia berharap bahwa siswanya dapat meraih hidup yang lebih baik dengan sekolah. Karena itu, setiap kali masuk kelas ia senantiasa disiplin dan meminta semua siswa untuk fokus belajar. Ketika ia sedang mengajar ia terkejut dan marah melihat muridnya yang kepalanya tersandar di meja sambari tidur (Okta, 2017). Hal yang senada juga diungkapkan oleh salah seorang guru Sekolah Dasar Negeri yang menyatakan bahwa proses belajar seringkali terabaikannya karena anak terlalu sering bermain game (Eva, 2015). Di sini jelas terlihat bahwa ketidakmampuan anak dalam mengatur jadwal belajar dengan bermain membuat proses belajar menjadi terabaikan.

Berdasarkan penelitian pendahuluan dengan memberikan daftar cek masalah dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung pada tahun ajaran 2017/2018 diperoleh hasil bahwa terdapat siswa yang teridentifikasi memiliki regulasi diri dalam belajar yang buruk, yaitu ada siswa yang sering tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, ada siswa yang melanggar tata tertib sekolah, ada siswa kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, lebih banyak bermain daripada belajar, mendapatkan nilai yang rendah serta tidak memiliki semangat untuk berprestasi.

Dalam memberikan pemahaman tentang regulasi diri dalam belajar yang baik di sekolah tidak terlepas dari peran bimbingan dan konseling. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan belajar. Menurut Husairi (2008:11) bidang bimbingan belajar yaitu untuk membantu

peserta didik dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah belajar. Melalui bimbingan belajar guru pembimbing memberi bantuan kepada peserta didik dengan cara mengembangkan suasana belajar mengajar yang kondusif, agar dapat mengatasi kesulitan belajar, dan dapat mengembangkan cara belajar yang efektif sehingga mencapai hasil belajar yang optimal, atau membantu peserta didik sukses dalam belajar dan mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan.

Peran guru bimbingan konseling juga sangat penting untuk memberikan rancangan layanan bimbingan bagi siswa yang membutuhkannya baik melalui layanan individual maupun kelompok, dalam bentuk penyajian klasikal, kegiatan kelompok seperti bimbingan kelompok atau konseling kelompok dan kegiatan lainnya. Salah satunya adalah menggunakan Layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno (2004:1) Konseling kelompok yaitu membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor). Selain terpecahkannya masalah anggota kelompok, dengan konseling kelompok anggota kelompok dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi/ komunikasi.

Dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan layanan konseling kelompok anggota kelompok dapat berbagi pengalaman, perasaan, pikiran dan wawasan agar sikap yang dimilikinya menjadi lebih terarah. Dalam konseling kelompok terdapat banyak teknik yang dapat digunakan untuk

melakukan konseling kelompok, salah satu teknik yang teknik pekerjaan rumah yang terdapat dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT).

Menurut Ghufron (2011: 120) pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) konselor membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk klien, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik.

Dapat disimpulkan bahwa dengan mengubah pikiran dan perilaku melalui konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) yang nantinya konseli dapat membuat keputusannya dan penguatan diri sendiri tanpa harus bergantung pada orang lain, serta dapat mengatur dirinya sendiri agar menjadi lebih baik lagi.

Salah satu teknik yang ada dalam *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah Teknik pekerjaan rumah. Tujuan pekerjaan rumah menurut Komalasari (2011: 226) adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikan ketrampilan yang baru dalam situasi kehidupan nyata.

Dapat disimpulkan bahwa teknik pekerjaan rumah merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dimana klien atau anggota kelompok diberikan tugas-tugas rumah untuk membiasakan diri mengubah tingkah laku yang kurang baik, di harapkan dengan diberikannya tugas tersebut klien akan mempunyai rasa tanggung jawab, percaya diri dan keterampilan baru.

Sedangkan menurut Pujosuwarno (dalam Aulia, 2012) teknik pekerjaan rumah adalah klien diberi tugas-tugas rumah untuk membiasakan diri serta menginternalisasi nilai tertentu yang menentukan pola perilaku yang diharapkan. Dengan tugas tersebut klien akan mempunyai rasa tanggung jawab, terbiasa melakukan tugas yang telah diberikan serta memiliki keterampilan baru.

Dapat disimpulkan bahwa teknik pekerjaan rumah merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* dimana klien atau anggota kelompok diberikan tugas-tugas rumah untuk membiasakan diri mengubah tingkah laku yang kurang baik, diharapkan dengan diberikannya tugas tersebut klien akan mempunyai rasa tanggung jawab, percaya diri dan keterampilan baru.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Peningkatan regulasi diri dalam belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII Di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian adalah Regulasi diri dalam belajar siswa yang rendah, hal ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ada siswa yang tidak bisa mengatur waktu belajar
2. Ada siswa tidak mampu memotivasi dirinya untuk belajar.
3. Ada siswa tidak mengerjakan tugas yang diberikan.

4. Ada siswa yang dapat berkonsentrasi saat belajar.
5. Ada siswa yang terlambat mengumpulkan tugas.

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang diajukan, untuk lebih efektif, penulis membatasi masalah mengenai peningkatan regulasi diri dalam belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dalam penelitian ini masalah sebagai berikut: “Regulasi diri dalam belajar siswa rendah”. Dan permasalahannya yaitu “Apakah Regulasi diri dalam belajar siswa dapat di tingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini kegunaan dan manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep bimbingan, khususnya kajian konseling kelompok mengenai upaya peningkatan regulasi diri dalam belajar.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi siswa, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam peningkatan regulasi diri dalam belajar .

C. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah peningkatan regulasi diri dalam belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik Pekerjaan rumah.

2. Ruang Lingkup Objek

Objek penelitian ini adalah sejauh mana regulasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2017/2018.

D. Kerangka Pikir

Perkembangan diri siswa di sekolah lebih tertuju pada perkembangan dirinya dalam belajar 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 diberikan oleh guru. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar 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. Salah satu faktor internal yang ada dalam diri siswa yaitu regulasi diri dalam belajar.

Menurut Santrock (2008) ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang siswa untuk mencapai prestasi yang optimal. Di

antaranya adalah intelegensi, kepribadian, lingkungan sekolah, dan lingkungan rumah. Namun selain faktor-faktor tersebut ternyata regulasi diri dalam belajar turut mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi yang optimal. Meskipun seorang siswa memiliki tingkat intelegensi yang baik, kepribadian, lingkungan rumah, dan lingkungan sekolah yang mendukungnya, namun tanpa ditunjang oleh kemampuan regulasi diri dalam belajar maka siswa tersebut tetap tidak akan mampu mencapai prestasi yang optimal.

Semakin tinggi regulasi diri dalam belajar pada diri siswa, maka akan semakin baik pula 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 keluasan untuk berkreasi, semakin besar pula kemungkinan pengaturan diri yang timbul pada kegiatan tersebut. Menurut Santrock (2008) regulasi diri dalam belajar adalah bagaimana manusia mampu mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri.

Rendahnya pengaturan diri dalam belajar siswa di jaman sekarang mengakibatkan memunculkan berbagai perilaku, seperti ada siswa yang tidak dapat merencanakan hal-hal yang harus dilakukannya, ada siswa yang tidak dapat memotivasi dirinya, ada siswa yang tidak dapat mengendalikan

emosinya, ada siswa yang tidak dapat mengatur waktu untuk belajar dan lebih sering bermain, ada siswa yang tidak dapat berkonsentrasi saat belajar. Dari hal tersebut terlihat bahwa saat ini banyak siswa tidak mampu untuk mengatur diri mereka, mereka lebih sering melakukan hal-hal yang tidak terlalu penting dan melupakan hal penting yang harusnya dilakukannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka rendahnya kemampuan regulasi diri dalam belajar siswa perlu mendapatkan penanganan khusus, sehingga kemampuan regulasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan. Untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa yang rendah, diperlukan dukungan dari semua pihak yang terlibat, khususnya diri siswa itu sendiri. Selain itu, peran guru bimbingan konseling juga sangat penting untuk memberikan rancangan layanan bimbingan bagi siswa yang memerlukannya.

Pada penelitian ini cara yang dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah. Menurut Pujosuwarno (dalam mujiburrahman, 2012) menjelaskan dalam teknik pekerjaan rumah ini klien diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta mengidentifikasi sistem nilai tertentu yang menentukan pola perilaku yang diharapkan. Dengan tugas tersebut klien akan menjadi mempunyai rasa tanggung jawab, terbiasa melakukan tugas yang telah diberikan serta memiliki keterampilan baru.

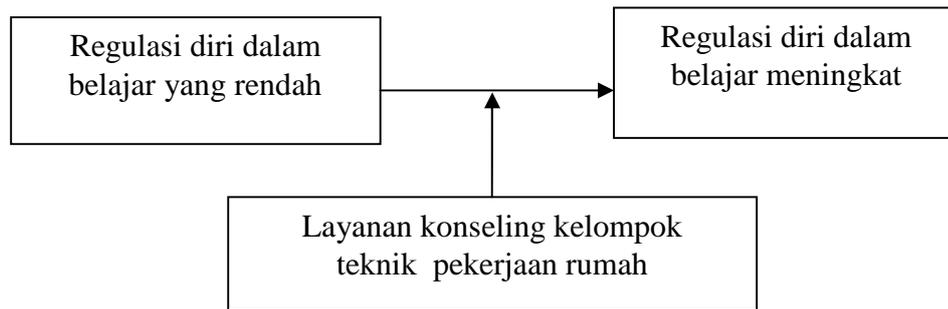
Oleh karena itu melalui teknik pekerjaan rumah yang diberikan oleh konselor kepada peserta didik merupakan sarana yang baik untuk mengarahkan perkembangan siswa menjadi lebih baik, baik di dalam maupun di luar kelas. Tugas pembantu para peserta didik untuk mengembangkan sikap yang baik

terhadap pekerjaan yang dilakukan. Dengan adanya pemberian tugas tersebut peserta didik dapat mengembangkan kebiasaan yang baik, terutama dalam hal regulasi diri dalam belajar.

Menurut Ghufron (2011: 231) pekerjaan rumah merupakan teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut sikap yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan kurang baik serta mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisi yang keliru dengan mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Dengan menggunakan teknik pekerjaan rumah konseli dapat menerapkan hal-hal yang diperoleh selama sesi konseling kedalam kehidupan sehari-harinya. Misalkan saja menerapkan hal-hal mengenai pengaturan diri dalam belajar selama sesi konseling dan kemudian dapat mempraktekkannya didalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan hal-hal yang diperoleh selama sesi konseling kedalam kehidupan sehari-hari mengenai regulasi diri dalam belajar dan nantinya dapat terbias dengan pekerjaan rumah atau pekerjaan rumah yang telah diberikan kepadanya.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar siswa yang rendah agar dapat ditingkatkan melalui penggunaan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah. Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.

Gambar 1.1 kerangka pikir

Dari gambar 1.1 dapat diketahui bahwa regulasi diri dalam belajar siswa yang rendah yang dialami siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung dan diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah sebagai upaya untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa, Sehingga setelah diberikan perlakuan siswa SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung dapat menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya terkait dengan masalah regulasi diri dalam belajar.

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pikir diatas maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah regulasi diri dalam belajar diharapkan dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

Berdasarkan hipotesis penelitian tersebut maka hipotesis statistiknya adalah

- Ho : Regulasi diri dalam belajar siswa tidak dapat di tingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.
- Ha : Regulasi diri dalam belajar siswa dapat di tingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka pada bab ini yaitu A) regulasi diri dalam belajar yang meliputi 1) regulasi diri dalam belajar dalam bidang belajar, 2) pengertian regulasi diri dalam belajar, 3) faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar, 4) komponen regulasi diri dalam belajar, dan B) Layanan konseling kelompok yang meliputi 1) pengetahuan layanan konseling kelompok, 2) tujuan konseling kelompok, 3) konsep-konsep pokok, dan 4) tahapan konseling kelompok serta C) efektivitas penggunaan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar.

A. Regulasi diri dalam belajar

Regulasi diri dalam belajar berasal dari kata *self* yang berarti diri dan *regulation* yang berarti regulasi atau pengaturan sedangkan *learning* yang berarti belajar. Regulasi diri dalam belajar atau pengaturan diri dalam belajar merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri agar mencapai prestasi belajar.

1. Bidang Belajar

Berbagai jenis layanan yang dilakukan sebagai wujud penyelenggaraan bimbingan dan konseling disekolah sebagai sarana dalam mengembangkan potensi yang dimiliki siswa. Dalam hal ini salah satunya yaitu layanan

pembelajaran yang digunakan sebagai sarana pengembangan potensi belajar siswa. Menurut Sukardi (2008: 48) menjelaskan bahwa layanan bimbingan belajar yaitu suatu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, kesenian, serta tuntutan kemampuan yang berguna dalam kehidupan dan perkembangan dirinya.

Sedangkan menurut Prayitno (2004: 279) bimbingan belajar adalah salah satu bentuk bimbingan yang diselenggarakan di sekolah. Pengalaman menunjukkan bahwa kegagalankegagalan yang dialami siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan oleh kebodohan atau rendahnya intelegensi, seringkali kegagalan itu terjadi disebabkan mereka tidak mendapat layanan bimbingan yang memadai.

Berdasarkan rumusan dan penjelasan di atas dapat ditemukan unsur-unsur penting dalam bimbingan belajar sebagai berikut:

- a. Bimbingan belajar merupakan salah satu bagian dari empat bidang bimbingan yaitu bimbingan pribadi, sosial, karier dan bimbingan belajar.
- b. Bimbingan belajar merupakan bantuan kepada siswa untuk mengenal, memahami, mengembangkan dan memanfaatkan potensi diri siswa baik fisik maupun psikis yang berkaitan dengan kegiatan belajarnya.

- c. Pengenalan dan pengembangan potensi diri secara fisik dan psikis menyangkut beberapa hal, antara lain kondisi fisik siswa, kecerdasan, bakat minat, emosi dan motivasi untuk melakukan kegiatan belajar serta faktor luar siswa yang mempengaruhi kegiatan belajar.
- d. Bantuan kepada siswa agar mempunyai sikap dan kebiasaan belajar yang baik termasuk cara belajar yang tepat atau cara mengatasi kesulitan belajar.

Dari Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan belajar adalah untuk mengarahkan siswa memiliki sikap tanggung jawab dan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal dan dan mampu memecahkan masalah belajarnya dan tidak tergantung pada orang lain.

2. Pengertian regulasi diri dalam belajar

Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri agar mencapai prestasi belajar.

Menurut Boekaerts (2000: 453) regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses ketika siswa menetapkan tujuan belajar sekaligus mencoba memantau, mengatur, dan mengendalikan pengamatan motivasi, serta perilakunya yang dibatasi oleh tujuan belajar dan kondisi lingkungan.

Sedangkan menurut Ormord (2009: 327) regulasi diri dalam belajar adalah pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar sukses.

Berdasarkan pengertian regulasi diri dalam belajar yang dipaparkan oleh dua ahli diatas t dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar dengan adanya regulasi diri dalam belajar dalam diri seseorang akan

membantu mengatur tujuan, mengevaluasi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar sehingga dapat menunjang prestasi belajar.

Menurut Santrock (2008: 296) regulasi diri dalam belajar adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan menurut Schunk (2012: 254) regulasi diri dalam belajar adalah proses dimana siswa mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan pengaruh yang sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan mereka dan menurut Menurut Mujiburrahman (2012) siswa dikatakan telah memiliki regulasi diri dalam belajar bila siswa tersebut telah memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri.

Dari keseluruhan penjelasan tentang regulasi diri dalam belajar dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses dimana siswa berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara kognitif, metakognitif, motivasi dan perilaku.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi diri dalam belajar

Menurut Santrock (2008: 123-125) ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar, yakni faktor eksternal dan internal. Berikut penjelasannya:

3.1 Faktor Eksternal dalam regulasi diri dalam belajar

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam belajar dalam dua cara, yaitu yang pertama faktor eksternal memberi standar untuk

mengevaluasi tingkah laku dan yang kedua faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam belajar dalam bentuk penguatan (*reinforcement*).

a. Standar untuk mengevaluasi tingkah laku

Faktor lingkungan untuk berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui orang tua dan guru, serta pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak belajar mengembangkan standar yang dapat dipakai untuk menilai diri

Dapat disimpulkan bahwa orang tua memiliki andil yang besar dalam proses kepribadian anak secara umum. Model pola asuh yang diterapkan orang tua kepada anak-anaknya akan mempengaruhi kepribadian anak dalam proses perkembangannya. Sehingga kualitas dan potensi anak untuk mengembangkan diri dapat berawal dari jenis pola asuh apa yang diterapkan orang tua kepada anaknya tersebut.

b. penguatan (*reinforcement*).

Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama, dimana ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu maka butuh penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan kembali

Dapat disimpulkan bahwa *reward* digunakan sebagai penguat dari sebuah perilaku yang telah dilakukan untuk tujuan tertentu. Dukungan dari lingkungan baik dalam bentuk materi atau pujian dan dukungan orang lain juga diperlukan untuk menguatkan pengaturan diri dalam belajar.

3.2 Faktor Internal dalam regulasi diri dalam belajar

Tiga bentuk pengaruh internal, yaitu pertama observasi diri (*self observation*), Kedua proses penilaian tingkah laku (*judgement process*) dan yang ketiga yaitu respon diri (*self response*).

a. Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri (*self observation*) dimana individu harus mampu memonitoring performansinya, walau tidak sempurna karena individu cenderung menilai beberapa aspek tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku yang lainnya.

Dapat disimpulkan bahwa seseorang harus memperhatikan secara selektif beberapa aspek perilakunya. Apa yang diperhatikan seseorang tergantung pada ketertarikan seseorang akan sesuatu atau tujuan ingin dicapainya.

b. Proses penilaian tingkah laku (*judgement process*)

Proses penilaian tingkah laku (*judgement process*) adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas dan memberi atribusi

performansi. Standar pribadi berasal dari pengalaman-pengalaman mengamati model. Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, maka proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi karena ukuran tersebut tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkannya dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar, perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain atau perbandingan kolektif.

Dapat disimpulkan bahwa proses penilaian dimaksudkan untuk membantu seseorang dalam mengontrol perilakunya. Seseorang tidak hanya mampu untuk menyadari dirinya, akan tetapi mampu untuk menilai seberapa berharga tindakan seseorang berdasarkan tujuan yang telah dibuatnya.

c. Respon diri (*self response*)

Respon diri (*self response*) dimana pada akhirnya berdasarkan pengamatan dan *judgment*, individu mengevaluasi diri sendiri dan menghadiahi atau menghukum dirinya sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa seseorang merespon positif dan negatifnya perilaku tergantung pada bagaimana perilaku tersebut muncul dipengaruhi oleh standar personal. Reaksi diri ini menjadi penghubung sebelum diberlakukannya penguatan diri (*reward*) atau hukuman diri (*punishment*).

4. Komponen regulasi diri dalam belajar

Penjelasan tentang komponen-komponen tersebut menurut Dembo (dalam Andrade, 2009), sebagai berikut:

- a. Komponen kognitif mengacu pada penggunaan strategi belajar untuk memahami dan mengingat informasi,
- b. Komponen metakognitif berkaitan dengan *planning*, *goals setting*, *monitoring*, dan *evaluating*;
- c. Komponen motivasi melibatkan motivasi diri, bertanggung jawab atas berhasil dan gagalnya seseorang, mengembangkan kemampuan diri, bermanfaat dalam meningkatkan usaha dan ketekunan;
- d. Komponen perilaku meliputi meminta bantuan serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung.

Kesimpulannya adalah komponen regulasi diri dalam belajar ada empat yaitu kognitif, metakognitif, motivasi dan perilaku. kognitif (*repetisi*, *elaborasi*, dan *organisasi*) untuk mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal.

B. Konseling Kelompok

Ada beberapa layanan dalam bimbingan konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dialaminya yaitu layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan mediasi dan layanan

konsultasi, sedangkan layanan bimbingan konseling yang dapat dilakukan secara berkelompok salah satunya adalah layanan konseling kelompok.

1. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling yang dilakukan secara berkelompok serta untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa. Menurut Prayitno (2004:6) konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling, Sedangkan menurut Gibson (2011:275) konseling kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi masalah penyesuaian diri dan pengembangan kepribadian hari ke-hari.

Menurut Husairi (2008:35) konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (siswa) yang mempunyai masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai pengembangan yang optimal, Sedangkan menurut Prayitno (2004:315) konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh sekelompok individu kepada individu.konseling kelompok di ikuti oleh sejumlah peserta yaitu siswa sebagai anggota kelompok sedangkan konselor sebagai pemimpin kelompok. Terdapat hubungan konseling yang terjadi yakni hangat, terbuka dan penuh

keakraban. Terdapat juga pengungkapan dan pemahaman masalah siswa, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

2. Tujuan dan Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004 : 2) tujuan konseling kelompok terdiri dari dua, yaitu:

a. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Layanan konseling konseling juga bermaksud mengentaskan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para memperoleh dua tujuan sekaligus :

- a) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi /komunikasi.
- b) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling individual.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri atau mampu menjadi dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

3. Konsep-konsep pokok

Dalam konseling kelompok terdapat berbagai macam pendekatan yang dapat dilakukan selama melakukan konseling kelompok, salah satu teknik yang digunakan untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah pekerjaan rumah pada pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Menurut Komalasari (2011: 226) pekerjaan rumah adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikan ketrampilan yang baru dalam situasi kehidupan nyata. Pekerjaan rumah bertujuan untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikan ketrampilan yang baru dalam situasi kehidupan nyata.

Sedangkan menurut Pujosuwarno (dalam Aulia, 2012) teknik pekerjaan rumah adalah klien diberi tugas-tugas rumah untuk membiasakan diri serta menginternalisasi nilai tertentu yang menentukan pola perilaku yang diharapkan. Dengan tugas tersebut klien akan mempunyai rasa tanggung jawab, terbiasa melakukan tugas yang telah diberikan serta memiliki keterampilan baru.

Dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan teknik pekerjaan rumah konseling yang tadinya memerlukan waktu lama untuk menyelesaikan permasalahan, jika hanya mengandalkan teknik dan topik selama sesi konseling berlangsung tetapi dengan teknik pekerjaan rumah konseli dapat menerapkan hal-hal yang diperoleh selama sesi konseling kedalam kehidupan sehari-harinya.

Menurut Komalasari (2011, 227) tujuan pemberian pekerjaan rumah adalah itu sebagai berikut:

- a. Untuk memberikan kesempatan kepada siswa secara aktif untuk mengembangkan kemampuan pribadinya dalam kegiatan menerima tugas-tugasnya.
- b. Mengisi waktu senggang sehingga anak di luar sekolah dapat menggunakan waktunya untuk menyelesaikan tugas dari sekolah.
- c. Membendung, setidaknya mengurangi pengaruh negatif pada saat-saat siswa berada di luar sekolah.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan pekerjaan rumah adalah untuk mengembangkan sikap bertanggung jawab, mengisi waktu luang serta dapat mempraktikan ketrampilan-keterampilan baru yang diperolehnya.

Menurut Komalasari (2011, 227) jenis pekerjaan rumah dibagi dua yaitu secara lisan dan secara tertulis. Secara lisan dengan cara klien diberi tugas tanpa adanya teks (secara langsung) hendak mengetahui sejauh mana daya ingat para siswa. Sedangkan secara tertulis dengan cara diberi tugas untuk menjawab soal-soal dengan menggunakan teks (secara tertulis) dengan jelas.

Kesimpulannya pekerjaan rumah ada dua yaitu secara lisan maupun tertulis tetapi pada penelitian ini peneliti menggunakan pekerjaan rumah secara tertulis atau dengan menggunakan teks

4. Tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok

Menurut Komalasari (2011, 229) tahap-tahap teknik pekerjaan rumah dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Merumuskan tujuan khusus dari tugas yang diberikan.
- b. Merumuskan tugas-tugas dengan jelas dan mudah dimengerti.
- c. Menetapkan bentuk pemberian tugas yang akan dilaksanakan.
- d. Menyiapkan alat evaluasi, sehingga setelah pemberian tugas selesai, tugas yang diberikan harus dapat dipahami siswa, kapan mengerjakannya, bagaimana mengerjakannya, berapa lama tugas tersebut harus dikerjakannya, secara individu atau kelompok.
- e. Berikan penilaian secara proporsional terhadap tugas-tugas yang dikerjakan siswa.
- f. Perlu diupayakan guru mengontrol proses penyelesaian tugas yang dikerjakan oleh siswa.

Disimpulkan bahwa pekerjaan rumah (pekerjaan rumah) dapat mencakup keseluruhan klien mengidentifikasi beberapa situasi dalam kehidupan sehari-hari mereka, dimana mereka dapat menggunakan respon-respon yang diinginkan itu. Dalam mengatur tugas-tugas pekerjaan rumah itu konselor dan klien hendaknya menetapkan seberapa sering, seberapa lama, seberapa kali selama sehari, dan dimana tugas itu akan dilakukan.

C. Efektivitas penggunaan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar

Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan untuk kemudian mengimplementasikannya dalam perilaku guna mencapai kesuksesan dalam pekerjaan, dalam hubungannya dengan orang lain, dan dalam keadaan fisik maupun mental. Sedangkan menurut Bandura (Boekaerts, 2000:13) Regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan seseorang untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan, dan hasrat mereka untuk mengubah perilaku yang tidak baik menjadi perilaku yang lebih baik lagi

Regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang, baik di lingkungan keluarga, teman dan masyarakat. Seseorang yang mampu melakukan pengelolaan diri dengan baik mampu menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang dalam pengoptimalan pencapaian yang ingin dilakukan. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar adalah dengan menggunakan salah satu layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan hasil analisis statistik dalam penelitian Aulia (2012), yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar pada kelompok siswa yang dibantu dengan konseling kelompok. Kesimpulannya regulasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan dengan konseling kelompok pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Hal tersebut didasarkan pada hasil koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = 0,61$ maka koefisien determinannya (r^2) adalah $= 0,37$ artinya sumbangan konseling kelompok terhadap peningkatan

regulasi diri dalam belajar siswa dikelas X jurusan Teknik Komputer Jaringan SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru adalah 37 % sedangkan 63% lagi dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Layanan konseling kelompok merupakan upaya memecahkan permasalahan siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka antar anggota kelompok akan saling membantu memecahkan masalah satu sama lainnya, berinteraksi serta mengarahkan diri menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Prayitno (2004:1) bahwa konseling kelompok membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).

Sedangkan pekerjaan rumah menurut Komalasari (2011: 226) adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan ketrampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Diharapkan setelah melakukan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah siswa yang regulasi diri dalam belajar rendah akan terbiasa melakukan aktivitas atau hal-hal yang telah diberikan kepadanya melalui pekerjaan rumah yang telah diberikan kepadanya untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar. Oleh sebab itu peneliti menggunakan teknik pekerjaan rumah dalam konseling kelompok untuk membantu siswa meningkatkan regulasi diri dalam belajar atau pengaturan diri dalam belajar.

Dengan siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah diharapkan siswa dapat menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya, mengembangkan pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku positif, khususnya dalam hal regulasi diri dalam belajar. Hal ini berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar siswa yang rendah agar dapat ditingkatkan dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian memegang peranan penting dalam suatu penelitian karena metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode penelitian dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat.

A. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian. Pada penelitian ini, peneliti mengadakan penelitian dengan mengambil lokasi penelitian di Kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tepatnya di Jl. MK Putra Sukamaju Teluk Betung Barat. Waktu penelitian ini adalah tahun pelajaran 2017/2018.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono, 2015:19). Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar memiliki bukti ilmiah yang kuat.

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design* dengan *one group pretest and posttest design*, yaitu suatu teknik untuk

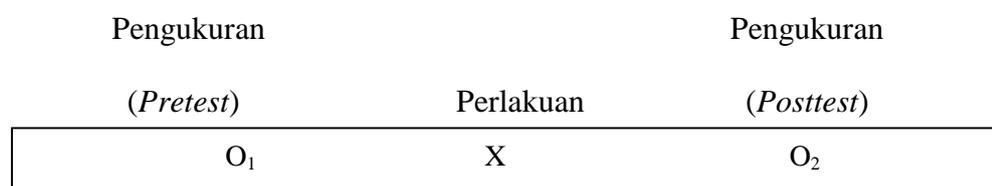
mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiono, 2015:111).

Alasan peneliti menggunakan metode ini karena pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak dipilih secara random. Peneliti melihat hasil dari pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah pada siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah di kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Dalam desain ini dilakukan beberapa kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah dan pengukuran selanjutnya dilakukan setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah. Konseling kelompok ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Dengan menggunakan desain $O_1 \times O_2$. Pelaksanaan penelitian dengan desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap satu kelompok. Sebelum diberi perlakuan, kelompok tersebut diberi *pretes* (O_1), dan setelahnya diberikan *posttes* (O_2). Hasil kedua tes itu dibandingkan, untuk menguji apakah perlakuan tersebut memberikan pengaruh kepada kelompok tersebut. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 3.1. Pola One Group Pretest-Posttest Design



Keterangan:

- O_1 : Pengukuran awal berupa penyebaran skala regulasi diri dalam belajar yang diberikan kepada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung sebelum diberi perlakuan.
- X: Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah terhadap siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung.
- O_2 : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala regulasi diri dalam belajar untuk mengukur tingkat regulasi diri dalam belajar pada siswa sesudah diberi perlakuan, dalam pengukuran akhir akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan dimana regulasi diri dalam belajar siswa di sekolah menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

C. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Subyek penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah. Regulasi diri dalam belajar yang rendah diketahui berdasarkan penyebaran skala regulasi diri dalam belajar.

Untuk mendapatkan subyek penelitian ini siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini diberikan skala regulasi diri dalam belajar yang kemudian diperoleh 6

orang siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah. Skala regulasi diri dalam belajar berfungsi sebagai penjarangan siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah sekaligus sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subyek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan. Kemudian akan diberikan konseling kelompok sebagai perlakuan dan terakhir akan diberikan *posttest*. Alasan peneliti menggunakan subyek penelitian karena penelitian ini merupakan aplikasi layanan konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa dan hasil dari proses konseling kelompok ini tidak dapat digeneralisasikan, subyek yang satu tidak dapat mewakili subyek yang lain karena setiap individu berbeda-beda.

D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2012: 58). Dapat di simpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel bebas

Variabel bebas (*independent*) atau variabel X adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependent* (terikat). Pada penelitian ini yang merupakan variabel bebas adalah layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah .

b. Variabel terikat

Variabel terikat (*dependent*) atau variable Y adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yang merupakan variable terikat adalah regulasi diri dalam belajar.

Disini peneliti ingin melihat hasil konseling kelompok teknik pekerjaan rumah terhadap regulasi diri dalam belajar, jadi ada yang mempengaruhi (variabel bebas) yaitu konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dan dipengaruhi (variabel terikat) regulasi diri dalam belajar.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan.

a. Regulasi diri dalam belajar

Regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses dimana siswa berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya baik secara kognitif, metakognitif, motivasi dan perilaku. Indikator pada variabel ini yaitu:

1. Stategi kognitif
2. Regulasi metakognitif
3. Motivasi
4. Perilaku

b. **Konseling kelompok teknik pekerjaan rumah**

Konseling kelompok teknik pekerjaan rumah adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk kelompok dengan menggunakan teknik pekerjaan rumah agar siswa dapat berlatih untuk membiasakan diri mengubah tingkah laku yang kurang baik menjadi lebih baik dengan melaksanakan latihan-latihan dalam bentuk tugas-tugas rumah yang telah diberikan kepadanya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, untuk mencapai objektivitas yang tinggi. pengumpulan data dalam suatu penelitian bertujuan untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Teknik yang pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala regulasi diri dalam belajar model *likert*.

1. Skala Regulasi diri dalam belajar.

Dalam penyusunan instrumen penelitian harus mengetahui jenis skala pengukuran yang digunakan dan tipe-tipe skala pengukuran agar instrumen bisa diukur sesuai dengan hal yang akan ukur dan bisa dipercaya serta reliabel terhadap permasalahan instrumen penelitian.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala regulasi diri dalam belajar model *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiono,

2015:41). Alasan peneliti menggunakan skala *likert* karena skala ini akan membantu dalam menilai perkembangan sikap siswa mengenai regulasi diri dalam belajar mereka.

Menurut (Azwar, 2005:14) banyak ragamnya dan oleh karena itu dalam pelaksanaannya menuntut keluwesan dari pihak perancang penyusun skala. Skala *likert* memiliki lima kategori kesetujuan dalam memilih skor yaitu 1-5, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena lebih tepat untuk digunakan dalam penelitian sekarang. Skor skala *likert* dalam penelitian ini berkisar antara 1-4 dengan alasan untuk mempermudah subjek penelitian saat memilih jawaban. Tidak ada manfaat untuk memperbanyak pilihan jenjang karena akan mengaburkan perbedaan yang diinginkan diantara jenjang yang dimaksudkan, pada responden yang belum cukup dewasa diferensiasinya perlu untuk disederhanakan (Azwar, 2005: 33). Oleh sebab itu peneliti menggunakan skala *likert* dengan skor skala yang berkisar antara 1-4.

Seperti telah dijelaskan di atas bahwa skala model *likert* dapat memiliki empat alternatif respon pernyataan yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Skala ini juga terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Bobot nilai untuk kelima respon pernyataan memiliki nilai yang berbeda antara pernyataan *favorable* dengan *unfavorable*.

Penentuan skor disetiap jenjang pada skala *likert* harus disesuaikan dengan pernyataan bersifat negatif (*unfavourable*) dan pernyataan bersifat positif (*favourable*). Umumnya skala ini menggunakan pernyataan tertutup dengan

alternatif jawaban secara berjenjang. Berikut pemberian skor untuk tiap jenjang skala.

Tabel 3.1 Kriteria bobot nilai pada skala regulasi diri dalam belajar

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Dapat disimpulkan dengan menggunakan skala *likert* dalam penelitian ini variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator, lalu nantinya indikator akan dijabarkan menjadi deskriptor kemudian deskriptor dijabarkan kembali menjadi indikator-indikator yang nantinya dapat diukur. Akhirnya indikator-indikator yang terukur ini dapat dijadikan tolak ukur untuk membuat item instrumen yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang akan dijawab oleh responden.

2. Kisi-Kisi Skala Regulasi diri dalam belajar

Kriteria skor skala regulasi diri dalam belajar yang digunakan sebagai alat ukur kemampuan regulasi diri dalam belajar siswa dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus interval sebagai berikut:

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

Keterangan

- i : Interval
 NT : nilai tertinggi
 NR : nilai terendah
 K : jumlah kategori

Untuk lebih jelasnya, dibawah ini akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen penelitian skala regulasi diri dalam belajar yang dibuat sendiri oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-kisi skala regulasi diri dalam belajar

Variabel	Indikator	Deskriptor	No. Item	
			+	-
Regulasi diri dalam belajar	1. Strategi kognitif	1.1 Berlatih dan mengulang materi pelajaran	1,2	3,4
		1.2 Mengorganisasikan materi pelajaran	5,6	7,8
		1.3 Menyelesaikan tugas dengan tekun	9,10	11,12
	2. Regulasi metakognitif	2.1 Membuat rencana belajar	13,14	15,16
		2.2 Memantau keberhasilan belajar	17,18	19,20
		2.3 Melakukan evaluasi dalam belajar	21,22	23,24
	3. Motivasi	3.1 Memiliki keyakinan	25,26	27,28
		3.1. Orientasi tujuan	29,30	31,32
		3.2. Pandangan positif terhadap tugas	33,34	35,36
	4. Perilaku	4.1 Mengatur lingkungan belajar	37, 38	39, 40
		4.2 Manajemen waktu belajar	41,42	43,44
		4.3 Meminta bantuan kepada orang lain	45,46	47,48

F. Uji Persyaratan Instrumen

Instrumen pengumpulan data harus memenuhi persyaratan yang baik untuk mendapatkan data yang lengkap, instrumen yang baik dalam suatu

penelitian harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

1. Uji Validitas

Validitas sering diartikan dengan kesahihan. Suatu alat tes disebut memiliki validitas bila alat tes tersebut layak mengukur objek yang seharusnya dites. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, (Sugiono, 2015: 43).

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Azwar (2005: 132) relevansi item dengan indikator keprilakuan dan dengan tujuan ukur sebenarnya sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat yang mampu menilai apakah isi skala memang mendukung konstruk teoritik yang diukur. Proses ini disebut dengan validitas logik sebagai bagian dari validitas isi. Selain didasarkan pada penilaian penulis juga memerlukan kesepakatan penilaian dari beberapa penilai yang kompeten (*judgement expert*). Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Ibu Citra Abriani Maharani, Bapak Moch. Johan Pratama dan Ibu Yohana Oktariana.

Untuk menghitung koefisien validitas isi, penulis menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat

tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Rumus dari Aiken's V adalah sebagai berikut :

$$V = \frac{S}{[n(c-1)]}$$

Keterangan :

n : Jumlah panel penilai (expert)

lo : Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)

c : Angka penilaian validitas tertinggi (dalam hal ini = 4)

r : Angka yang diberikan seorang penilai

s : r – lo

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi. Setelah dilakukan uji ahli yang diperoleh yaitu : berdasarkan uji validitas dengan Bapak Moch. Johan Pratama mengatakan bahwa kisi-kisi instrumen regulasi diri dalam belajar sudah tepat, dan gunakan bahasa yang sesuai dengan remaja, kemudian menurut Ibu Citra Abriani Maharani mengatakan bahwa kisi-kisi instrumen regulasi diri dalam belajar sudah tepat dan sesuaikan pernyataan dengan deskriptor kemudian menurut Ibu Yohana Oktariana mengatakan bahwa menguji ketepatan kisi-kisi instrumen regulasi diri dalam belajar sudah tepat, dan perbaiki item yang memiliki makna sama. Secara keseluruhan para ahli menyatakan bahwa instrumen tersebut sudah tepat dan dapat digunakan dengan memperbaiki terlebih dahulu sesuai saran yang telah diberikan.

Menurut Aiken (dalam Azwar, 2005:134) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item mengenai sejauh

mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas oleh para ahli yang dapat dilihat pada lampiran 2 halaman 100 menunjukkan hasil perhitungan yang berkisar pada 0,66 sampai 0,77 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen valid dan dapat digunakan.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Menurut Arikunto (2005:170) reliabilitas merupakan suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Tolak ukur tinggi rendahnya reliabilitas dari Sugiyono (2015:184) sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup
0,2- 0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat rendah

Berdasarkan hasil pengelolaan data skala regulasi diri dalam belajar dihitung reliabilitasnya hasilnya 0,935 dapat dilihat pada lampiran 3

halaman 105. Hal tersebut berarti bahwa reliabilitas dari skala tersebut sangat tinggi karena reliabilitasnya antara 0,8 – 1,000 dikatakan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiono, 2015:46). Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian, dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Pada Penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan *pretest* dan *posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar.

Menurut Sudjana (2005: 190) Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *nonparametric*. Dengan menggunakan uji *Wilcoxon* peneliti akan menguji *pretest* dan *posttest*. *Pretest* merupakan hasil sebelum siswa diberikan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan *posttest* merupakan hasil setelah siswa diberikan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar.

Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)¹⁶. Menurut Sudjana (2005: 273) rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \frac{1}{2}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka H_0 diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka H_0 ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

Berdasarkan hasil dari *pretest* dan *posttest* maka diperoleh data hasil perhitungan uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai Z_{hitung} adalah -2,226 dapat dilihat pada lampiran 10 halaman 116. Nilai Z_{hitung} yang telah diperoleh dibandingkan dengan Z_{tabel} , dengan taraf signifikansi 5% adalah 0,05 = 1,645. Hal ini menunjukkan bahwa $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ (-2.226 < 1.645). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan regulasi diri dalam belajar sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok.

Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VII di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dimana diperoleh harga $z_{hitung} = -2,226$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $z_{hitung} = -2,226 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa yang signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas VII di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dari sikap dan hasil *pretest* yang sebelum diberikan perlakuan memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah, dan setelah diberi perlakuan konseling kelompok, regulasi diri dalam belajar dapat meningkat yang ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap dan perilaku serta nilai *posttest* konseli. Jadi konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar.

B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa agar SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung, hendaknya mengikuti proses kegiatan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dengan sungguh-sungguh dan dapat terus mengerjakan pekerjaan rumah yang telah diberikan meskipun kegiatan konseling kelompok ini sudah berakhir.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok secara rutin untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa ataupun hal-hal lain

yang berkaitan dengan kualitas diri lainnya guna menunjang pengembangan prestasi mereka di sekolah.

3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa dengan penggunaan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah hendaknya dapat menggunakan subjek yang berbeda dan meneliti variabel lain seperti faktor rendahnya regulasi diri dalam belajar dan pengembangan modul dengan menambahkan pekerjaan rumah lain yang seru dan menyenangkan bagi siswa berdasarkan perkembangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade. 2009. *A Model for Self Regulated Distance for Language Learning*. Distance Education. 3 (1) : 2009.
<https://pdfs.semanticscholar.org/4614/f9f8d99aacacfea303381db889b58243f94b.pdf>. Diakses pada 21 Oktober 2017.
- Arikunto.S. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Aulia.R. 2012. *Meningkatkan Regulasi Diri dengan Konseling Kelompok Teknik Homework Assignment*. *Indonesia Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*, 1 (1) : 2012.
http://journal.unnes.ac.id/artikel_sju/jbk/1075/1073. Diakses pada 21 Oktober 2017.
- Azwar, S. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Boekerts, M. 2000. *Handbook of Self Regulation*. California: Academic Press.
- Djamarah. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Eva. A. 2015. *Proses Belajar Seringkali Terabaikannya Karena Anak Terlalu Sering Sering Bermain Game*. Kompas.com. 9 Agustus 2015.
- Gibson. R. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ghufron. M. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz media.
- Husairi.A. 2008. *Manajemen Konseling di Pelayanan Bimbingan dan Sekolah*. Bogor : Arya duta.
- Komalasari. G. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Mujiburrahman. 2012. *Penggunaan Teknik Homework Assignment Terhadap Peningkatan Regulasi Diri Dalam Belajar*. *Jurnal Paedagogy*. 2(1) : 132.
<https://journal.paedagogy.ac.id/jpsi/article/view/7923>. Diakses pada 21 Oktober 2017.

- Nasution, S. 2008. *Metode Research*. Jakarta: Bumi Waras.
- Nazir. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Okta. C. 2017. *Guru Yang Mengamuk Melihat Muridnya Tertidur Dikelas*.
Tribunnews.com. 04 Oktober 2017.
- Ormord, J.E. 2009. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh Berkembang Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Rachmah. D. N. 2015. *Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak*. *Jurnal Psikologi*. 42(1), 61-237.
<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6943>. Diakses pada 23 Oktober 2017.
- Santrock. J. W. 2008. *Psikologi Pendidikan Edisi 2 (Diahli Bahasakan Oleh: Wibowo T.B.S)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Schunk, H.D. 2012. *Learning Theories: An Education Prespective (6th Ed)*.
(Translated by Hamdiah, E dan Rahmat, F). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian (Pendekatan Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D.K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.