

PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMAN 15 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019

(Skripsi)

Oleh :

ANSELMUS ALAN PRIMAVERA



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2019

ABSTRACT

USE OF ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUES COUNSELING TO IMPROVE SELF REGULATION IN LEARNING IN STUDENTS OF XI CLASS OF SMAN 15 BANDAR LAMPUNG LESSON YEAR 2018/2019

By

ANSELMUS ALAN PRIMAVERA

The problem in this study is low self-regulation in student learning. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the use of counseling services in the assertive training group in improving self-regulation in learning. This research method is quasi-experimental with pretest and posttest design. The research subjects were 10 students who had low self-regulation in learning. Data collection techniques use a self-regulation scale in learning. Data analysis using the Wilcoxon Matched Pairs Test. The results showed that the assertive training group counseling services could improve self-regulation in learning. This is in accordance with the results of the analysis obtained by $z_{count} = -2.805 < z_{table} = 1,645$ so H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that the assertive training group counseling can be used to improve self-regulation in learning for class XI students of 15 Bandar Lampung Public High School 2018/2019.

Keywords: *assertive training, guidance and counseling, groups counseling, self-regulation in learning.*

ABSTRAK

PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMAN 15 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Oleh

ANSELMUS ALAN PRIMAVERA

Masalah dalam penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar siswa yang rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penggunaan layanan konseling kelompok *assertive training* dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar. Metode penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan *pretest and posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 10 siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dalam belajar. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok *assertive training* dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar. Hal ini sesuai hasil analisis yang diperoleh $z_{hitung} = -2.805 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya konseling kelompok *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019.

Kata Kunci: bimbingan konseling, konseling kelompok, *assertive training*, regulasi diri dalam belajar.

PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMAN 15 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019

OLEH :

ANSELMUS ALAN PRIMAVERA

Skripsi

Sebagai Salah Satu untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2019

Judul Skripsi : **PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM
BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMAN 15
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN
2018/2019**

Nama Mahasiswa : **Anselmus Alan Primavera**

No. Pokok Mahasiswa : **1443052002**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

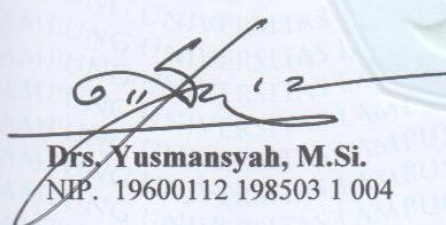
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

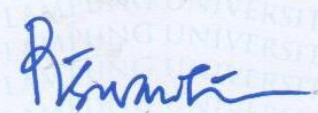
Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu


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


Redi Eka Andrianto, M.Pd. Kons.
NIP. 19810123 200604 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

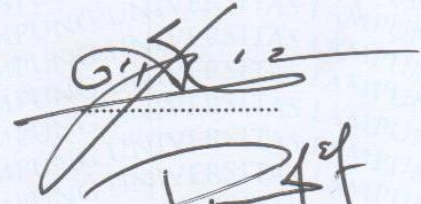


Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001 

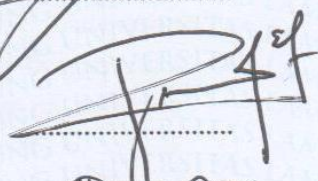
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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

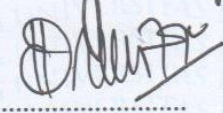


Sekretaris : **Redi Eka Andrianto, M.Pd. Kons.**



Penguji

Bukan Pembimbing : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.

NIP 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **28 Juni 2019**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa Kelas XI SMAN 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 adalah benar-benar karya saya sendiri. Dalam penyelesaian karya tulis ini, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi, atau klaim dari pihak lain yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, penuh kesadaran yang dilandasi oleh kebenaran ilmiah yang berlaku dalam dunia akademik.

Bandar Lampung, 15 Juli 2019



mbuat pernyataan,

s Alan Primavera

NPM 1443052002

RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Anselmus Alan Primavera. Lahir di Bandar Lampung tanggal 21 April 1996. Anak pertama dari dua bersaudara, dari Bapak Stephanus Siswanto dan Ibu Angelia Windi Humawati. Jenjang pendidikan yang pernah ditempuh penulis yaitu, Taman Kanak – kanak (TK) Sejahtera 2 Waykandis, Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Swasta Sejahtera 2 Waykandis Bandar Lampung diselesaikan tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 19 Bandar Lampung diselesaikan tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 15 Bandar Lampung diselesaikan tahun 2014.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung pada tahun 2014. Pada tahun 2017 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kampung Banjar Baru, Kecamatan Baradatu, Kabupaten Way Kanan, dan melaksanakan Praktik Profesi Kependidikan (PPK) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Baradatu Kabupaten Way Kanan.

MOTTO

“Semangat Sabar Gígh !!!”

Jika dirimu terasa malas

patahkan saja tulangmu,

supaya seperti sampah yang tak berguna !!!

-Anselmus Alan Primavera-

PERSEMBAHAN

*Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa
Ku persembahkan skripsi ini sebagai awal pembuktian ku
kepada Bapak dan Mamak atas perjuangan, kasih sayang,
air mata, dan do'a yang senantiasa dengan tulus mengiringi
langkah keberhasilan ku*

*Serta semua orang yang mengucilkanku, menertawakanku,
dan menanyakanku KAPAN LULUS ??*

*Keluarga besar Mbah Ignatius Sarbini, keluarga besar orang
yang saya sayangi, yang selalu ada dan menjadi sumber
semangat untuk lebih keras berusaha mencapai keberhasilan
di jenjang pendidikan sarjana ini*

*Terima kasih atas dukungan serta do'a yang tulus mengiringi
langkah ku, dan ku pastikan perjuangan menuntut ilmu ini
tidak akan pernah berakhir, aku ingin membuat bangga
keluarga dan orang yang ku sayangi*

Almamaterku Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan berkat dan selalu mengiringi langkahku dalam menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Penggunaan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019” adalah sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriandi Mat Skin M.P., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan;
3. Bapak Drs. Riswandi. M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;

4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, pembimbing utama, atas bimbingan, nasehat, saran, dan kritik yang bersifat membangun untuk penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;
5. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd, Kons.. selaku pembimbing akademik serta pembimbing II atau pembimbing pendamping, juga atas bimbingan, motivasi, nasehat, serta kiritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini;
6. Ibu Diah Utaminingsih,S.Psi., M.A., Psi. selaku penguji utama, atas masukan, bimbingan, nasehat, kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini;
7. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd.,Kons. selaku pembimbing ahli uji validitas skala dalam penelitian skripsi ini, atas masukan, motivasi, serta kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini;
8. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd. selaku pembimbing ahli uji validitas skala dalam penelitian skripsi ini, atas masukan, motivasi, serta kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini;
9. Bapak Ashari Mahfud, S.Pdi., M.Pd. selaku pembimbing ahli uji validitas skala dalam penelitian skripsi ini, atas masukan, motivasi, serta kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini;
10. Segenap Bapak dan Ibu dosen serta pegawai di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu serta pengalaman yang tidak akan pernah terlupakan oleh penulis;

11. Bapak selaku Kepala sekolah SMA Negeri 15 Bandar Lampung Bapak
12. Selaku guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 15 Bandar Lampung
13. Staf Tata Usaha SMA Negeri 15 Bandar Lampung
14. Satpam SMA Negeri 15 Bandar Lampung
15. Almater ku Universitas Lampung;
16. Bapak Stephanus Siswanto, Mamak Windi dan Adik Ingrid tercinta yang senantiasanya memberikan restu, motivasi, do'a, serta dukungan yang luar biasa untukku dari 0 hingga saat ini
17. Alm. Mbah Sutarno dan Alm. Maria Kawiem ketika semasa hidup selalu mendoakan yang terbaik untuk pendidikan yang saya jalani, Mbah saya sudah lulus saat ini, tenang di sana mbah,
18. Saudara-saudaraku dikeluarga besar Ignatius Sarbini yang selalu memberikan semangat kepada ku;
19. Rumah kedua saya, keluarga besar Bapak Wahyudi dan Ibu Bertha yang merawat ku, selalu mendukung dan memberi semangat,
20. Terkhusus untuk orang terdekat saya Adelia Dita Sinthia Anggraini yang selalu memberikan dorongan luar biasa lewat tingkah laku, perkataan, do'a, serta harapan, walau terkadang kamu tidak sadar, hal itu semualah yang membuatku tidak malas untuk berjuang hingga menyelesaikan pendidikan di jenjang sarjana ini. Mau menerima dan menemani ku dari disaat senang, sedih dan susah,
21. Saudara-saudaraku seperjuangan di Program Studi Bimbingan dan Konseling khususnya angkatanku yaitu 2014 kelas A dan B yaitu Adit, Ridia, Ardi, Aldy, Dirgan, Agus, Gilang, Evrien, Fajar, Lucky, Aminah,

Ade, Putri, Mega, Marise, Erika, Ayu, Astri, Visia dan masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, semangat dan motivasinya,

22. Teman seperjuangan saat KKN di Kampung Banjar Baru Kecamatan Baradatu, Kabupaten Way Kanan,
23. Keluarga Bapak Bukri, dan Om Dapit kalian sangat luar biasa yang telah banyak berbagi pengalaman baik suka maupun duka, terima kasih banyak,;
24. Serta semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa terima kasih yang sebesar-besarnya;

Penulis ucapkan terima kasih. Semoga segala yang kalian berikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan yang Maha Kuasa. Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Bandar Lampung, 17 Agustus 2018
Penulis,

Anselmus Alan Primavera.
NPM. 1443052002

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
1. Latar Belakang	1
2. Identifikasi Masalah	7
3. Pembatasan Masalah	8
4. Rumusan Masalah	8
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1. Tujuan Penelitian	8
2. Manfaat Penelitian	9
C. Kerangka Pikir	10
D. Hipotesis Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Regulasi Diri (<i>Self Regulation</i>).....	12
1. Definisi Regulasi Diri (Self Regulation).....	12
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	13
3. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	15
4. Fase Regulasi Diri	17
B. Konseling Kelompok dengan teknik <i>Assertive Training</i>	21
1. Pengertian Konseling Kelompok	21
2. Tujuan Konseling Kelompok	22
3. Asas Konseling Kelompok.....	24
4. Komponen dalam Konseling Kelompok.....	25
5. Pengertian Assertive Training.....	27
6. Tujuan Assertive Training.....	30
C. Penggunaan Konseling Kelompok Assertive Training Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar	31
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu	36
B. Metode Penelitian.....	36
C. Populasi	38
D. Sampel.....	39
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	40
1. Variabel Penelitian	40

2. Definisi Operasional Variabel.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Uji Persyaratan Instrumen.....	46
1. Uji Validitas	46
2. Uji Reliabilitas	49
H. Teknik Analisis Data.....	50
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52
1. Gambaran Umum Pra Layanan Konseling Kelompok Assertive Training.....	52
2. Deskripsi Data.....	53
3. Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Assertive Training.....	54
B. Data Skor Sebelum (<i>Pretest</i>) dan Sesudah (<i>Posttest</i>) Dalam Mengikuti Layanan Konseling kelompok Assertive Training.....	59
1. Deskripsi Hasil Dari Setiap Subjek.....	60
C. Analisis Data Hasil Penelitian.....	72
D. Hipotesis Data	74
E. Pembahasan.....	75
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	88
1. Kesimpulan Statistik	88
2. Kesimpulan Penelitian	89
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria kemampuan motivasi belajar siswa	38
Tabel 3.2 Skor Penilaian Instrumen Penelitian	43
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Motivasi Belajar	44
Tabel 4.1 Kriteria kemampuan motivasi belajar siswa	52
Tabel 4.2 Data Subjek Penelitian Sebelum Mendapatkan Layanan Informasi (<i>Pretest</i>)	53
Tabel 4.3 Jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian.....	53
Tabel 4.4 Skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> motivasi belajar siswa.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian.....	10
Gambar 3.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	36
Gambar 4.1 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar AD	57
Gambar 4.2 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar AF.....	58
Gambar 4.3 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar AKP	59
Gambar 4.4 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar AMS	60
Gambar 4.5 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar ASB	61
Gambar 4.6 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar AW	62
Gambar 4.7 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar DAP	63
Gambar 4.8 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar DF.....	64
Gambar 4.9 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar DL.....	65
Gambar 4.10 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar DFA.....	66
Gambar 4.11 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar MF	67
Gambar 4.12 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar MNF	68
Gambar 4.13 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar NAP.....	68
Gambar 4.14 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar NL.....	69
Gambar 4.15 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar OA	70
Gambar 4.16 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar RK	71
Gambar 4.17 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar SA.....	72
Gambar 4.18 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar SNE	73
Gambar 4.19 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar TDS	74
Gambar 4.20 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar UDR	75
Gambar 4.21 Grafik Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah mendapatkan Perlakuan (Layanan Informasi).....	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi Skala Motivasi Belajar.....	96
Lampiran 2. Skala Motivasi Belajar.....	97
Lampiran 3. Perhitungan Hasil Uji Ahli Dengan Aiken's V	100
Lampiran 4. Uji Coba Skala.....	103
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	106
Lampiran 6. Tabel Distribusi Z.....	111
Lampiran 7. Hasil Analisis Data Dengan Uji <i>Wilcoxon</i>	113
Lampiran 8. Modul Motivasi Belajar Siswa	115
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	138
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	139
Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian	140

I. PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak. Hal yang dialami sebelumnya akan mempengaruhi hal-hal pada masa depannya atau ketika beralih dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, maka sudah sebaiknya individu mulai berpikir lebih rasional dan dewasa serta meninggalkan sesuatu dari masa kanak-kanak ke masa remaja, dengan beralihnya fase perkembangan ini, maka terjadi pula perubahan pada beberapa hal seperti perubahan fisik, emosi, sosial, minat, moral dan kepribadian.

Menurut Hurlock (Rola, 2006 : 1) remaja tidak memiliki status yang jelas karena dirinya bukan lagi seorang anak-anak dan belum menjadi seorang dewasa. Agar nantinya remaja dapat menjadi individu yang berhasil dalam perkembangannya maka remaja harus mampu melaksanakan tugas perkembangannya.

Tugas perkembangan tersebut menuntut agar setiap individu memiliki kemampuan kognitif, efektif dan psikomotor, namun banyak hal yang

membuat seorang remaja tidak memiliki ketiga komponen pendidikan tersebut secara penuh. Remaja yang sering kali mengalami masalah dalam perkembangannya yaitu siswa-siswa yang sedang duduk dibangku sekolah menengah atas (SMA).

Menghadapi permasalahan yang dihadapi remaja memang bukan perkara mudah. Namun tidak jarang kita menemukan fenomena permasalahan yang dihadapi oleh remaja disekolah karena kurangnya regulasi diri pada siswa, misalnya: kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin dengan dirinya sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya, bingung ketika akan memilih jurusan IPA atau IPS, sering membolos, merokok, terlibat dalam geng sekolah, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, seringkali tampak murung dan depresi, sikap pasrah pada kegagalan, dan memandang masa depan suram, suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya, takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif, takut untuk mengambil tanggung jawab, takut untuk membentuk opininya sendiri serta hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri.

Jika kita menilik dampak yang lebih jauh permasalahan tersebut tentu berkaitan erat dengan perencanaan karir siswa kedepannya jika memang tidak diselesaikan dengan baik. Dalam perencanaan karir yang baik setelah lulus SMA/MA maka siswa dapat memilih alternatif pilihan karir yang akan dipilihnya. Melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi merupakan

salah satu bentuk pertimbangan dari tujuan perencanaan karir yang akan dipilih siswa. Pada lingkungan masyarakat, banyak masyarakat berpendapat bahwa melanjutkan ke perguruan tinggi merupakan idaman bagi setiap individu. Jika di lihat dari perkembangan zaman saat ini SDM yang berkualitaslah yang dicari untuk pekerjaan yang layak untuk memenuhi kebutuhan kehidupan. Adanya keinginan siswa untuk dapat melanjutkan ke perguruan tinggi tersebut maka diharapkan siswa dapat merencanakan karir dalam memilih jurusan di perguruan tinggi. Nantinya jika siswa mampu membuat suatu perencanaan karir yang matang maka akan berpengaruh terwujudnya karir dimasa sekarang ataupun mendatang yang sukses. Salah satu faktor dalam diri individu yang sering menjadi penunjang utama dalam keberhasilan adalah regulasi diri individu dalam belajar (*self regulation learning*).

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Regulasi diri ini merupakan faktor internal dalam individu. Regulasi diri (*self regulation*) adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009: 133). Individu memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu merumuskan tujuan dan mengejanya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri. Zimmerman dan Schunk (Schunk, 2012: 35) mengatakan bahwa regulasi diri (*self regulation*)

merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan – tindakan kepada pencapaian tujuan. Kemudian Schunk (2012: 35) juga mengatakan bahwa peneliti – peneliti dari tradisi teoritis yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan– tindakan yang diarahkan pada tujuan,dan memantau. Strategi – strategi dan tindakan – tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memastikan tercapainya keberhasilan. Selain itu, Alwisol (2009: 285) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Menurut Bandura (Alwisol, 2009: 285), akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan tersebut hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Seseorang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk berpikir, mengontrol, mengarahkan perasaan dan perilaku sehingga dapat memanipulasi lingkungan serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Peneliti menemukan beberapa siswa siswi di SMA Negeri 15 Bandar Lampung kelas XI IPA 2 dan kelas XI IPS sesuai dengan rekomendasi guru BK di sekolah tersebut terdapat siswa yang memiliki perilaku yang tidak seperti kebanyakan siswa IPA pada umumnya dikarenakan kurangnya regulasi diri dalam belajar pada siswa tersebut. Siswa yang kurang memiliki regulasi diri dalam belajarnya berdampak pada perilakunya seperti tidak fokus dalam mengikuti pelajaran di kelas, merokok, membolos, membuat kelompok – kelompok (geng) sekolah, sering mendapat nilai yang buruk, dan selalu berulah di dalam kelas. Perilaku-perilaku yang ditampilkan tersebut, dilakukan oleh siswa baik pada saat jam belajar maupun jam-jam istirahat. Berdasarkan penjelasan dari guru BK SMA Negeri 15 Bandar Lampung dari tahun ke tahun selalu ada siswa siswi yang mengalami permasalahan dalam kelas karena kurangnya regulasi diri dalam belajar yang dimilikinya. Dari hal itu membuat siswa tidak mampu mengikuti pelajaran di kelas dengan baik. Hal semacam inilah yang membuat siswa siswi membuat sensasi dengan membuat ulah di kelas dan berujung dengan kesulitan mengikuti pelajaran di kelas.

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti mengenai hal tersebut, menemukan fakta mengenai latar belakang yang menyebabkan siswa-siswi melakukan tindakan tersebut melalui percakapan singkat. Siswa-siswi tersebut beranggapan bahwa hal tersebut maksud untuk bercanda agar tidak jenuh, bermain-main, hanya sebatas keisengan, dan mencari

perhatian karena tidak adanya kepuasan, kenyamanan dengan teman di kelas terutama dalam hal belajar. Ketidak sesuaian itulah yang membuat peneliti tertarik dengan permasalahan ini.

Guru BK dapat memberikan layanan konseling kelompok dan menggunakan teknik-teknik dalam konseling, salah satunya yaitu teknik *assertive training*. Menurut Walter (Purwanta, 2012:165) *assertive training* adalah prosedur pengubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih dan mendorong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu. Regulasi diri dalam belajar siswa sangat berpengaruh dalam membina hubungan baik dengan orang lain, sehingga dapat menambah pengetahuan yang mungkin belum diketahui yang dapat menunjang prestasi akademik khususnya maupun non akademik umumnya dan bermanfaat bagi hubungan sosial.

Menurut Zastrow (Nursalim, 2005: 129) menyatakan latihan asertif dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaannya secara bebas. Seseorang diharapkan mampu berperilaku asertif dan mengekspresikan dirinya secara terbuka dengan tetap menghargai hak-hak orang lain.

Kesimpulannya perilaku asertif merupakan perilaku seseorang dalam menjalin hubungan antar pribadi maupun kelompok dimana didalamnya

menyangkut emosi, perasaan, pikiran dan keinginan yang disampaikan secara tegas, terbuka dan jujur tanpa ada perasaan cemas pada orang lain dan tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Asertive Training* Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”. Sehingga diharapkan secara optimal siswa dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan yang positif setelah mengikuti kegiatan *assertive training*.

2. Identifikasi Masalah

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

- a. Terdapat siswa yang cenderung diam ketika kegiatan di dalam kelas ketika dalam pelajaran dikelas maupun diskusi kelompok karena kurang nyaman dalam belajar,
- b. Kurangnya sopan santun dalam berperilaku ketika dengan guru di kelas,
- c. Terdapat siswa yang merasa kurang puas dengan teman sekelasnya dengan memilih bergaul dengan teman diluar kelasnya,
- d. Terdapat siswa yang sering membolos ketika jam pelajaran tertentu.

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka agar dalam penelitian ini tidak terjadi yang tidak diinginkan, maka penulis membatasi masalah mengenai “Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Kelas XI SMAN Negeri 15 Bandar Lampung”

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah: “Kurangnya Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.” Adapun permasalahannya adalah “Apakah kurangnya regulasi diri dalam belajar yang menyebabkan perilaku bermasalah dapat dikurangi menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah agar siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar menggunakan layanan konseling konseling kelompok teknik *assertive*

training. Selain itu dapat membuat siswa paham akan peranannya sebagai seorang siswa di sekolah.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

a. Secara teoritis

Penelitian ini berguna untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu tentang bimbingan dan konseling khususnya dalam penggunaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

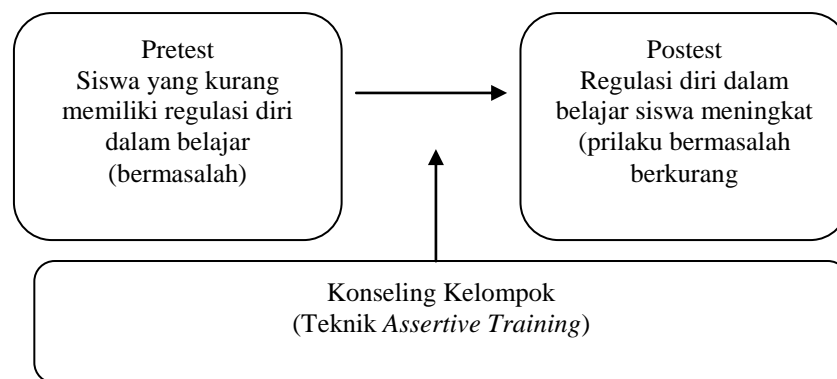
b. Secara praktis

- 1) Siswa dapat memahami dan mengurangi perilaku yang kurang baik untuk memaksimalkan regulasi diri dalam belajar.
- 2) Menambah pengetahuan guru bimbingan dan konseling berupa data empiris tentang regulasi diri dalam belajar siswa dan mampu mengatasinya dengan menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training*.
- 3) Menambah pengetahuan yang dimiliki guru Bimbingan dan Konseling di sekolah ketika menghadapi permasalahan yang sama menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training*.
- 4) Menambah wawasan bagi guru kelas untuk mengadakan sistem pembelajaran yang tepat jika ditemukan siswa yang kurang memiliki regulasi diri dalam belajar.

- 5) Bagi peneliti sebagai bekal untuk meningkatkan pengetahuan serta menambah wawasan agar nantinya dapat melaksanakan tugas sebaik-baiknya ketika menghadapi permasalahan yang sama

C. Kerangka Pemikiran

Dari penjelasan di latar belakang masalah di kemukakan bahwa teknik *assertive training* sangat cocok untuk digunakan pada siswa remaja SMA untuk menyadari pentingnya sikap positif terhadap penerimaan diri dalam kemampuan belajar. Berdasarkan hal tersebut penulis menggambarkan alur pikir (kerangka pikir) sebagai berikut :



Gambar 1.1. Alur Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dan perlu dibuktikan kebenarannya dengan menggunakan data atau fakta yang ada dan terjadi di lapangan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 1) H_a : Regulasi diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok *assertive training*.

- 2) Ho : Regulasi diri dalam belajar tidak dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok *assertive training*.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Diri (*Self Regulation*)

1. Definisi Regulasi Diri (*self regulation*)

Banyak pengertian yang dikemukakan oleh para ahli mengenai regulasi diri (*Self Regulation*). Menurut Taylor (2009 :133) mengemukakan pendapatnya mengenai regulasi diri (*self-regulation*) atau pengaturan diri merupakan cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri. Individu yang memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik pribadinya dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu membuat tujuan dan mencapainya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri.

Zimmerman dan Schunk (Schunk, 2012: 35) mengatakan bahwa regulasi diri (*self regulation*) merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran- pikiran, perasaan- perasaan, dan tindakan-tindakan untuk pencapaian tujuan. Schunk (2012: 35) juga mengatakan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan-tindakan yang diarahkan pada tujuan, memantau strategi-strategi dan

tindakan-tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memastikan tercapainya keberhasilan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self-regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura (Alwisol, 2009: 285) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut:

Faktor eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yaitu:

a. Standar

Faktor standar memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh - pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, seseorang kemudian mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai prestasi diri.

b. Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku

tertentu, penguatan perlu dilakukan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

Faktor internal

a. Observasi Diri (*Self observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

b. Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*).

Judgmental process adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi

c. Reaksi Diri Afektif (*Self response*).

Setelah melakukan pengamatan dan *judgment* itu, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaahi atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa jadi tidak muncul reaksi afektif ini, karena fungsi kognitif membuat

keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

3. Aspek-Aspek Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Menurut Zimmerman (1989) sebagaimana dipaparkan sebelumnya pengelolaan diri atau self regulation mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. paparan selengkapnya sebagai berikut:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah pengetahuan yang berasal dari proses kognisi murid itu sendiri berikut hasil-hasilnya. Metakognisi juga diartikan dengan “mengetahui tentang mengetahui” (knowing about knowing) atau (cognition about cognition). Entitas ini merupakan kesadaran berpikir tentang apa yang diketahui dan apa yang tidak diketahui. Dua komponen dari metakognisi adalah pengetahuan tentang kognisi dan regulasi tentang kognisi. Dalam konteks pembelajaran, murid mengetahui bagaimana cara belajar, mengetahui kemampuan dan modalitas belajar yang dimiliki, dan mengetahui strategi terbaik untuk belajar efektif.

Matlin (2010) mengatakan metakognisi sebagai pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing

dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan. Flavell (1976) mengatakan bahwa metakognisi mengacu pada pengetahuan seseorang terhadap kognisi yang dimilikinya dan pengaturan dalam kognisi tersebut. Schank (2010) menambahkan bahwa pengetahuan tentang kognisi meliputi perencanaan, pemantauan (pemantauan), dan perbaikan dari performansi atau perilakunya. Zimmerman dan Pons (2010) menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar.

b. Motivasi

Devi dan Ryan (2010) mengemukakan bahwa motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Ditambahkan pula oleh Zimmerman dan Pons (2010) bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan individu dalam melakukan sesuatu. Motivasi juga didefinisikan sebagai sebuah dorongan dalam diri individu untuk melakukan sesuatu.

c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schank (2010) merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini Zimmerman dan Pons (1988) mengatakan bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Ketiga aspek di atas bila digunakan individu secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek atau komponen yang termasuk dalam pengelolaan diri atau self regulation terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan, dan mengukur diri dalam beraktivitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

4. Fase-fase regulasi diri (*self regulation*)

Berdasarkan perspektif sosial – kognitif yang dikemukakan Zimmerman (Pajares dan Urdan, 2006 : 57), bahwa *self-regulation* digambarkan sebagai pemikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul dari dalam diri seseorang, yang terencana dan selalu berubah perputarannya berdasarkan performa

umpan balik yang berpengaruh pada pencapaian tujuan yang diargetkan diri sendiri.

Perputaran regulasi diri (*self-regulation*) mencakup tiga fase umum, yaitu fase perencanaan, pelaksanaan dan proses evaluasi. Fase perencanaan akan mempengaruhi performa dalam proses fase kontrol performa atau fase pelaksanaan, yang secara bergantian akan mempengaruhi fase reaksi diri.

Perputaran regulasi diri (*self-regulation*) dikatakan sempurna apabila proses refleksi diri mampu mempengaruhi proses perencanaan selama seseorang berusaha memperoleh pengetahuan berikutnya. Fase-fase dalam *self regulation* sebagai berikut :

a. Fase Perencanaan (*Forethought*)

Terdapat dua kategori yang saling berkaitan erat dalam fase perencanaan, yaitu:

- 1) Analisis tugas (*task analysis*). Analisis tugas meliputi penentuan tujuan dan perencanaan strategi. Tujuan dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang individu. Bentuk kedua dari analisis tugas adalah perencanaan startegi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Strategi yang dipilih secara tepat dapat meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi dan mengarahkan kegiatan motorik. Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan-perubahan baik dalam diri individu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan.

- 2) Keyakinan motivasi diri (*Self-motivation beliefs*). Analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bagi *self motivation beliefs* yang meliputi *self-efficacy*, *outcome expectation*, minat intrinsik atau penilaian (*valuing*), dan orientasi tujuan. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk memiliki performa yang optimal untuk mencapai tujuannya. Sementara *outcome expectation* merujuk pada harapan individu tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah diukulkannya.

b. Fase Performa (*Performance / Volitional control*)

- 1) Kontrol diri (*Self-control*). Proses *self-control* seperti intruksi diri, perbandingan, pemfokusan perhatian, dan strategi tugas, membantu individu berkonsentrasi pada tugas yang dihadapi dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.
- 2) Observasi diri (*Self-observation*). Proses ini mengacu pada penelusuran individu terhadap aspek-aspek spesifik dari performa

yang ditampilkan, kondisi sekelilingnya, dan akibat yang dihasilkannya. Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase perencanaan mempermudah *self-observation*, karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik dan terhadap kejadian di sekelilingnya.

c. Fase Refleksi Diri (*Self-Reflektion*)

1) Penilaian diri (*Self-judgement*).

Penilaian diri meliputi evaluasi diri terhadap performa yang ditampilkan individu dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. Penilaian diri mengarah pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya melalui meonitor diri dengan standar dan tujuan yang ditetapkan pada fase perencanaan.

2) Reaksi diri (*Self-reaction*)

Proses yang kedua yang terjadi pada fase ini adalah reaksi diri yang terus menerus akan mempengaruhi fase perencanaan dan seringkali berdampak pada performa yang ditampilkan di masa mendatang terhadap tujuan yang ditetapkan.

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Regulasi diri adalah kapasitas untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan dengan cara

mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya.

B. Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training*

1. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Latipun (2000: 149), konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Menurut Novriyeni (Prayitno, 1995: 178), konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua orang dalam konseling saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberikan saran dan lain sebagainya yang bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri maupun peserta lainnya.

Istilah konseling kelompok mengacu kepada penyesuaian rutin atau pengalaman perkembangan dalam lingkup kelompok. Konseling kelompok difokuskan untuk membantu klien mengatasi problem dan perkembangan keribadiannya (Robert dkk, 2011: 275).

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui konsep diri masing-masing anggota. Dengan lingkungan yang kondusif dapat memberikan kesempatan bagi para anggotanya untuk saling menerima dan memberi ide, perasaan, dukungan maupun bantuan bagi anggota lainnya.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang. Sementara tujuan khususnya adalah terfokus pada pembahasan masalah pribadi peserta kegiatan konseling Shertzer dan Stone (dalam Winkel, 2004: 559) menyatakan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah mengembangkan pikiran dan perasaan klien agar mampu memahami dan mengatasi problem yang dihadapi diri sendiri.

Tujuan konseling kelompok adalah memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut (Robert dkk, 2011: 282). Sedangkan Prayitno (1995: 2). membedakan tujuan konseling kelompok berdasarkan tujuan umum dan khusus.

Ohlsen (dalam Winkel, 2004: 592) menyatakan bahwa tujuan konseling kelompok adalah :

- 1) Masing-masing klien memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka pada aspek-aspek positif dalam kepribadiannya,
- 2) Para klien lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka peka terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri,
- 3) Masing-masing klien menetapkan dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain,
- 4) Masing-masing klien semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki tujuan untuk mengembangkan pemahaman diri sendiri maupun orang lain serta dapat menjadi sarana pemecahan masalah bagi klien dengan memanfaatkan kelompok. Melalui konseling kelompok, siswa dapat memahami dirinya dengan baik, mampu bersosialisasi dengan orang lain, dan dapat mengeluarkan pendapatnya. Selain itu, siswa dapat menyelesaikan permasalahannya secara bersama-sama agar dapat ditemukan solusinya.

3. Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

- 1) Pertama asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.
- 2) Kedua Asas Kesukarelaan Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.
- 3) Ketiga Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.
- 4) Keempat Asas kegiatan, Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- 5) Kelima Asas kenormatifan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain

harus mempersilangkannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

- 6) Terakhir Asas kekinian masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

Dari paparan diatas dapat dijelaskan bahwa ada enam asas dalam konseling kelompok yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan dan asas kekinian. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Sebaliknya apabila asas-asas itu diabaikan atau dilanggar sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan dengan tujuan bimbingan dan konseling, bahkan akan dapat merugikan orang-orang yang terlibat didalam pelayanan bimbingan dan konseling itu sendiri.

4. Komponen dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki beberapa komponen, menurut Prayitno (1995: 11) komponen dalam konseling kelompok meliputi:

- 1) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang berwenang menyelenggarakan praktik konseling secara profesional.

2) Anggota Konseling

Para anggota konseling dapat beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk mendengarkan, memahami, dan merespon kegiatan konseling. Setiap anggota dapat menumbuhkan kebersamaan yang diwujudkan dalam sikap antara lain pembinaan keakraban dan keterlibatan emosi, kepatuhan terhadap aturan kelompok, saling memahami, memberikan kesempatan dan bertatakrama untuk mensukseskan kegiatan kelompok.

3) Jumlah kelompok

Banyak sedikitnya jumlah anggota kelompok sangat menentukan efektifitas konseling kelompok. Jumlah terlalu sedikit 2-3 orang akan mengurangi efektifitas konseling kelompok, demikian juga terlalu banyak akan membuat peserta kurang intensif dan berpartisipasi dalam dinamika kelompok. Karena ideal jumlahnya tidak lebih dari 10 orang.

4) Homogenitas Kelompok

Perubahan yang intensif dan mendalam memerlukan sumber-sumber yang variatif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang bervariasi. Anggota yang homogen kurang efektif, sedangkan anggota yang

heterogen akan menjadi sumber yang kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Sekali lagi hal ini tidak ada ketentuan khusus, bisa disesuaikan dengan kemampuan pemimpin konseling dalam mengelola konseling kelompok.

5) Sifat Kelompok

Sifat kelompok dapat tertutup dan terbuka. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru, dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan penggunaan terbuka dan tertutup bergantung pada keperluan. Kelompok tertutup maupun terbuka memiliki keuntungan dan kerugian masing-masing. Kelompok tertutup akan lebih mampu menjaga kohesivitasnya (kebersamaan) daripada kelompok terbuka.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa komponen konseling kelompok adalah pemimpin kelompok, anggota konseling, jumlah kelompok, homogenitas kelompok, sifat kelompok, dan waktu pelaksanaan. Keenam komponen tersebut sangat berpengaruh terhadap jalannya konseling kelompok karena komponen-komponen tersebut saling berhubungan.

5. Pengertian *Assertive Training*

Mulyarto (2009: 215) menjelaskan bahwa :assertive training (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran

membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidak memadaianya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Selain itu Gunarsih (2007: 217) dalam bukunya *Konseling dan Psikoterapi* menjelaskan pengertian latihan asertif menurut Alberti yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Walter (Purwanta, 2012:165), latihan asertif (*assertive training*) adalah prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih, dan mendorong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu. Willis (2011:72) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam

menyatakannya. Assertive Training adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:

1. Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya;
2. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya;
3. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”;
4. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya;
5. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Corey (2013:215) menjelaskan bahwa *assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui simulasi presentasi, disini siswa belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi- reaksi yang terbuka itu. Sehingga siswa yang memiliki keberanian berbicara yang rendah akan dilatih melalui simulasi presentasi untuk berani mengungkapkan atau menegaskan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka dengan lebih terbuka tanpa khawatir orang lain akan menolak atau menilai rendah.

Berdasarkan beberapa definisi para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah prosedur latihan

yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

6. Tujuan *Assertive Training*

Menurut Fauzan (2010) terdapat beberapa tujuan *assertive training* yaitu :

1. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak;
2. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain;
3. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi sosial;
4. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan *assertive training* adalah untuk melatih individu mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya. Dengan demikian individu dapat menghindari terjadinya

kesalahpahaman dalam berkomunikasi dengan orang lain yang ada di sekitarnya.

C. Hubungan Konseling Kelompok *Assertive Training* Dengan Regulasi Diri

Menurut Santrock (2008:296) regulasi diri dalam belajar 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.

Dalam salah satu teknik konseling behavioral untuk memecahkan masalah siswa dalam mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif, yaitu latihan asertif (*assertive training*) yang merupakan latihan keterampilan sosial. Pada dasarnya konseling behavioral atau terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan untuk memperoleh tingkah

laku baru, menghapus tingkah laku maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Latihan asertif (*assertive training*) adalah perilaku antar perorangan yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan yang ditandai oleh kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Nelson dan Jones (2015) menjelaskan bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang menunjukkan rasa percaya diri dan menghormati diri sendiri dan orang lain. Hal ini sejalan dengan pengertian perilaku asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2015), yaitu : perilaku asertif adalah perilaku yang meningkatkan kesesuaian dalam berhubungan dengan sesama manusia, yang memungkinkan kita untuk menunjukkan minat terbaik kita, berdiri sendiri tanpa harus merasa cemas, mengekspresikan perasaan kita dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian kita yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa, latihan asertif adalah latihan yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Konseling merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan

interaksinya dengan orang lain. Blocher (Wibowo, 2005) mendefinisikan konseling adalah intervensi yang direncanakan sistematis yang ditunjukkan untuk membantu menjadi lebih sadar atas dirinya sendiri, memaksimalkan kebebasan dan efektivitas manusia. Menurut Warner & Smith (Wibowo, 2005), konseling kelompok merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Pandangan tersebut dipertegas oleh Natawidjaja (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: “Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”.

Menurut Sukardi (2008), layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan penuntasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan kepada sekelompok individu yang membutuhkan agar individu mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri,

orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

Pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training* didukung oleh penelitian Rahman, H (2015) yang mengungkapkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dapat mengurangi perilaku merokok siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Metro. Hal senada juga diungkapkan oleh Selfi (2015) Universitas Negeri Malang bahwa penerapan teknik *assertive training* dapat mereduksi konformitas negative terhadap kelompok sebaya di SMP Negeri 1 Sungguminasa. Selain itu penelitian dari Ferry (2017) juga mengungkapkan bahwa konseling kelompok *assertive training* adalah salah satu teknik konseling behavioral yang dapat digunakan untuk membantu individu merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diharapkan dalam melatih keberanian berbicara dan mengungkapkan pendapat pada siswa SMP Negeri 1 Natar.

Dari beberapa uraian diatas mengenai penjelasan konseling kelompok teknik *assertive training* dan regulasi diri tentunya sangat nampak jelas berkaitan, dikarenakan konseling kelompok teknik *assertive training* merupakan upaya pemecahan permasalahan yang dilakukan secara bersama-sama untuk merubah perilaku untuk lebih *assertive* sesuai dengan yang diinginkan dalam upaya menjadi lebih baik untuk regulasi diri dalam belajar.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian mencakup prosedur dan teknik penelitian. Metode penelitian merupakan langkah penting untuk memecahkan masalah-masalah penelitian. Dengan menguasai metode penelitian, bukan hanya dapat memecahkan berbagai masalah penelitian, namun juga dapat mengembangkan bidang keilmuan yang digeluti. Selain itu, memperbanyak penemuan-penemuan baru yang bermanfaat bagi masyarakat luas dan dunia pendidikan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif yaitu dengan cara mencari informasi tentang gejala yang ada, didefinisikan dengan jelas tujuan yang akan dicapai, merencanakan cara pendekatannya, mengumpulkan data sebagai bahan untuk membuat laporan.

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu Sugiyono (2014:2). Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

A. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung dengan waktu pelaksanaan penelitiannya pada semester genap tahun ajaran 2017/2018.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian pendidikan menurut Sugiyono (2014:2) dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi* eksperimen. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena tidak menggunakan kelompok kontrol dan subyek tidak dipilih secara random. Peneliti hanya melihat hasil dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada siswa kelas XI yang kurang memiliki regulasi diri dalam belajar di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Menurut Sugiono (2014) jenis desain *one group pretest and posttest design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah

pemberian perlakuan. Dalam desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi layanan konseling kelompok dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi layanan konseling kelompok. Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.1. Pola One Group Pretest-Posttest Design

Pengukuran		Pengukuran
(<i>Pretest</i>)	Perlakuan	(<i>Posttest</i>)
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ : Pengukuran pertama berupa pretest dengan menyebarkan angket skala regulasi diri dalam belajar kepada siswa sebelum diberi perlakuan.

X : Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* atau pemberian perlakuan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa.

O₂ : Pengukuran kedua berupa posttest dengan menggunakan angket skala regulasi diri dalam belajar yang diberikan kepada siswa setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Angket skala regulasi diri dalam belajar yang digunakan oleh peneliti adalah angket yang sama, ketika pretest atau sebelum dilakukan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan tahap-tahap rancangan eksperimen yaitu:

1. Melakukan *pretest* yaitu dengan menyebarkan angket skala regulasi diri dalam belajar kepada siswa sebelum diadakan perlakuan (*treatment*).
2. Memberikan perlakuan (*treatment*) yaitu dengan memberi perlakuan pada siswa dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.
3. Melakukan *posttest* dengan menyebarkan angket skala regulasi diri dalam belajar setelah pemberian perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui hasil apakah layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.
4. Alat pengumpulan data, yaitu dengan menggunakan skala *Likert*.
Prosedur analisis data, yaitu dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

C. Populasi

Menurut Sugiyono (2015) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 168 siswa/i kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

D. Sampel

Menurut Sugiyono (2015: 118) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Random Sampling*. peneliti melakukan penjarangan subjek dengan menyebarkan skala regulasi diri dalam belajar. Setelah hasil perhitungan subjek diketahui, kemudian hasilnya direkapitulasi dengan kriteria tingkat regulasi diri dalam belajar yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

i : interval

NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

Penyelesaian :

$$i = \frac{(30 \times 4) - (30 \times 1)}{3} = \frac{120 - 30}{3} = \frac{90}{3} = 30$$

Tabel 3.1 Kriteria regulasi diri dalam belajar siswa

Interval	Kriteria
90 – 120	Tinggi
60 – 90	Sedang
30 – 60	Rendah

E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2014: 38) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini di laksanakan oleh 2 variabel yaitu :

a. Variabel bebas

Variable bebas dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

b. Variabel terikat

Variable terikat dalam penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar siswa.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional sebagai suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut

yang dapat diamati (Azwar, 2007:74). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Regulasi Diri Dalam Belajar

Regulasi diri (*self regulation*) adalah usaha yang dilakukan secara sistematis untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan perilaku pada pencapaian tujuan khususnya dalam mengelola diri siswa dalam bidang belajar.

Menurut Zimmerman (1989) sebagaimana dipaparkan sebelumnya pengelolaan diri atau self regulation mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Aspek dalam penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar, yang nantinya akan dipecah lagi menjadi deskriptor, yang kemudian dijadikan sebagai salah satu metode pengumpulan data.

b. Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training*

Teknik *assertive training* adalah latihan keterampilan sosial untuk membantu seseorang mengungkapkan perasaannya, berkomunikasi dengan orang lain. *Assertive training* ini dapat diterapkan pada individu yang mengalami kecemasan untuk mengungkapkan perasaannya, sulit berkomunikasi, untuk mengungkapkan ekspresi

kemarahan dengan benar dan tentunya meningkatkan regulasi diri dalam belajar yang dimilikinya dengan lebih baik.

Dari penjelasan di atas, dalam penelitian ini akan dilaksanakannya layanan konseling kelompok teknik *assertive training* mengenai pentingnya meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Adapun penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* diharapkan mampu meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil sehingga mampu mewujudkan diri secara bermakna. Pada pemberian layanan konseling dalam penelitian ini adapun dengan menggunakan metode konseling kelompok teknik *assertive training* yang lebih mengedepankan berdiskusi antar anggota kelompok untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data peneliti terlebih dahulu harus menentukan cara pengumpulan data yang akan digunakan. Dalam penelitian ini alat pengumpul data yang digunakan harus memenuhi validitas dan reliabilitas. Variabel yang digunakan dalam angket atau kuisisioner tentang regulasi diri dalam belajar siswa dalam penelitian ini didukung dengan menggunakan skala model *Likert*.

Adapun menurut Sugiyono (2015:134) skala model *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Skala ini digunakan untuk memperoleh data tentang peningkatan regulasi diri dalam belajar pada siswa yang dijabarkan dalam bentuk kisi-kisi yang telah disajikan. Siswa diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri dengan cara memberikan tanda checklist (√).

Pengklafikasian hasil pada masing-masing alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat alternatif jawaban beserta penskorannya (Suprananto dan Kusaeri, 2012: 223). Dalam pemberian skor pada item *favorable* akan diberi bobot mulai dari nilai yang lebih tinggi yaitu empat sampai dengan bobot yang paling rendah yaitu satu. Untuk setiap pilihan jawaban. Sebaliknya pada item *unfavorable* akan diberi bobot mulai dari nilai yang paling rendah sampai yang paling tinggi yaitu satu sampai dengan empat untuk setiap pilihan jawaban. Setiap jenis jawaban mendapat nilai sesuai dengan arah pernyataan yang bersangkutan. Pilihan alternatif jawaban dan scoring setiap item pernyataan dalam skala regulasi diri dalam belajar dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3.2
Skor Penilaian Instrumen Penelitian

Pilihan Jawaban	Nilai Pernyataan Positif (<i>favorable</i>)	Nilai Pernyataan Negatif (<i>unfavorable</i>)
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Adapun berikut ini disajikan kisi-kisi skala regulasi diri dalam belajar yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.3

KISI-KISI INSTRUMEN REGULASI DIRI

No	Aspek	Indikator	Deskriptor	No Item		Jumlah
				Fav	Unfav	
1	Metakognisi	1. Pengetahuan tentang kognisi	1. Mengetahui bagaimana cara belajar	1, 2	3, 4	
		2. Regulasi tentang kognisi	1. Mengetahui modalitas belajar yang dimiliki	5	6	
			2. Mengetahui strategi belajar yang efektif	7, 9	8	
2	Motivasi	1. Kebutuhan dasar untuk mengontrol kemampuan diri	1. Mengetahui motivasi apa yang ada didalam dirinya sendiri (interinsik)	10		
			2. Memahami tindakan yang bisa dilakukan dalam belajar tanpa bergantung dengan orang lain (otonomi)	11	12	
			3. Percaya diri terhadap apa yang dilakukan dalam belajar	13, 15	14, 16	
3	Prilaku	1. Evaluasi diri	1. Menyeleksi	18, 19	17, 20, 21	
			2. Mengatur tujuan dalam belajar	25, 26, 27	22, 23, 24	
			3. Memanfaatkan lingkungan alam belajar	28, 29	30	
Jumlah						30

G. Uji Persyaratan Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2010) “Validitas adalah suatu yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument”. Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrument yang kurang valid memiliki validitas rendah. Rumus yang digunakan untuk mengukur tingkat validitas instrument adalah rumus korelasi *Pearson Product Moment*, yaitu:

r_{xy} : Koefesien korelasi variabel X (konseling kelompok teknik

assertive training) dengan variabel Y (regulasi diri)

$\sum xy$: Jumlah hasil perkalian variabel X (konseling kelompok teknik

assertive training) dengan variabel Y (regulasi diri)

$\sum x$: Jumlah skor item X

$\sum y$: Jumlah skor item Y

N : Jumlah Responden

Hasil *Product Moment* tiap butir dikonsultasikan dengan table r, *Product Moment* dengan ketentuan sebagai berikut:

Jika $r_{xy} \geq_{\text{tabel}}$ Maka butir valid

Jika $r_{xy} <_{\text{tabel}}$ Maka butir tidak valid

a. Pelaksanaan Uji Ahli Instrumen

Sebelum dilaksanakan penelitian, peneliti melakukan uji ahli instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala. Uji ahli instrumen penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2018, peneliti memberikan instrumen kepada tiga dosen ahli yaitu: Ibu Citra Abriani Maharani, S.Pd., M.Pd., Kons., Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd., dan Bapak Ashari Mahfud, S.Pd., M.Pd, Kons.

b. Tujuan Uji Ahli

Tujuan dari pelaksanaan uji ahli instrumen ini adalah untuk melihat keandalan penggunaan skala sebagai teknik pengumpulan data dan untuk melihat tepat atau tidaknya item-item skala yang akan digunakan dalam penelitian, dalam hal ini instrumen digunakan untuk mengungkap regulasi diri dalam belajar.

c. Hasil Uji Ahli

Penelitian ini menggunakan validitas isi. Adapun Azwar (2012:42) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (judgment experts). Setelah dilakukan uji ahli, adapun hasil yang diperoleh yaitu sebagai berikut: (Terlampir).

Berdasarkan uji ahli terhadap alat ukur yaitu berupa skala motivasi belajar, dimana terdapat 30 pernyataan item yang diberikan kepada

dosen yang digunakan sebagai *Judgment Expert* adalah tiga orang dosen Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yaitu: Ibu Citra Abriani Maharani, S.Pd., M.Pd., Kons., M.Pd., Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd, dan Bapak Ashari Mahfud, S.Pd., M.Pd, Kons.

Adapun berdasarkan judgment yang diberikan oleh Ibu Citra Abriani Maharani, S.Pd., M.Pd., Kons., M.Pd., beliau menilai kisi-kisi instrument skala regulasi diri belajar sudah dapat dipergunakan sebagai alat instrumen pengumpulan data, namun harus diperbaiki terlebih dahulu pada beberapa kalimat item skala, dan sesuaikan pernyataan (+) dan (-) dengan deskriptor.

Kemudian oleh Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd, menurut beliau menilai kisi-kisi instrument skala regulasi diri dalam belajar sudah tepat, tetapi ada beberapa pernyataan yang masih perlu diperbaiki kembali dengan menyesuaikan pernyataan item (+) dan (-) dengan deskriptor.

Terakhir, menurut Bapak Ashari Mahfud, S.Pd., M.Pd, Kons. beliau menilai kisi-kisi instrument skala regulasi diri dalam belajar sudah tepat, tetapi ada beberapa pernyataan yang masih perlu diperbaiki kembali dengan menyesuaikan pernyataan item (+) dan (-) dengan deskriptor.

Berdasarkan hasil uji ahli (*judgement experts*) yang dilakukan oleh 3 dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, koefisien validitas isi *Aiken's V* dari 30 item adalah ada pada rentang 0,66 sampai dengan 1,00 dan rentang nilai *V* adalah 0,873 berkaidah keputusan tinggi. Dengan demikian, koefisien validitas skala regulasi diri dalam belajar ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrument yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji Realibilitas Angket Regulasi Diri Dalam Belajar

Reliabilitas merujuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010). Pada penelitian ini untuk mengukur reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution V.16.0* (SPSS 16.0).

Adapun tingkat reliabilitas skala dapat dilihat dengan menggunakan teknik rumus *alpha*.

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha_t^2} \right]$$

Keterangan:

r	= koefisien reliabilitas (<i>Cronbach Alpha</i>)
k	= banyaknya butir pernyataan
$\sum \sigma_b^2$	= total varian butir
σ_t^2	= total varian

Koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:

0,800 - 1,000	=	sangat tinggi
0,600 - 0,800	=	tinggi
0,400 - 0,600	=	sedang
0,200 - 0,400	=	rendah
0,000 - 0,200	=	sangat rendah

Reliabilitas skala dengan menggunakan rumus alpha (Penghitungan komputerisasi menggunakan bantuan SPSS 16) r-hitung sebesar 0,793. Berdasarkan kriteria realibilitas menurut Arikunto (2013) maka realibilitas skala ini dapat dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Maka skala regulasi diri dalam belajar ini dapat digunakan untuk mengumpulkan data dan mengungkap masalah regulasi diri dalam belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis penelitian (Sugiono, 2012: 244).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan *mean Pretest dan Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui regulasi diri dalam belajar dapat digunakan dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Alasan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* karena subjek penelitian kurang dari 25, dan berdistribusi tidak normal (Sudjana, 2005:450) dan

data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non* parametrik (Sugiono, 2012) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *Posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *Pretest* dan *Posttest*. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002:96):

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan :

Z = Uji *Wilcoxon*

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sample

Kriteria pengujian :

Ha diterima jika, $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$

Ha diterima jika, $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, maka dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut;

1. Kesimpulan Statistik

Secara statistik, layanan konseling kelompok *assertive training* dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal ini terbukti dari hasil analisis data berdasarkan kaidah keputusan dengan menggunakan perhitungan uji *Wilcoxon* yaitu diperoleh $z_{hitung} = -2.805 < z_{tabel} = 1,645$.

Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

H_a : Terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok *assertive training* pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

H_0 : Tidak terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok *assertive training* pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok *assertive training* dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata peningkatan secara keseluruhan adalah sebesar 39,8%. Hal ini ditunjukkan dari skor yang diperoleh atau *posttest*, kemudian pada perubahan perilaku siswa dalam setiap pertemuan pada kegiatan layanan konseling kelompok *assertive training*, dan juga perilaku siswa dalam kegiatan sekolah sehari-hari yang semakin termotivasi dengan baik dalam belajarnya.

B. Saran

Adapun berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019, maka dapat diajukan beberapa saran dan berdasarkan kelemahan pelaksanaan layanan konseling kelompok *assertive training* yaitu sebagai berikut:

1. Kepada siswa

Siswa yang memiliki masalah khususnya regulasi diri dalam belajar yang rendah, hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok *assertive training* dan sebagainya yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Dan juga bagi siswa hendaknya selalu belajar mencari alternatif-alternatif untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajarnya, agar mendapat hasil belajar yang memuaskan.

2. Kepada guru pembimbing

Guru pembimbing dapat menjadikan layanan konseling kelompok *assertive training* sebagai salah satu layanan untuk membantu meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa. Kemudian dapat memanfaatkan bimbingan serta konseling, dan layanan-layanan dalam bimbingan konseling untuk membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangannya.

3. Kepada Guru

Guru bidang studi hendaknya mendekati diri dengan siswa agar terjalin hubungan yang baik dan akrab sehingga akan timbul keterbukaan siswa.

4. Kepada peneliti (kelemahan penelitian)

Adapun kelemahan pada penelitian ini yaitu dalam memberikan layanan konseling kelompok *assertive training* kepada siswa menggunakan metode *coaching* dan modeling. Diharapkan untuk penelitian kedepannya hendaknya untuk lebih kreatif dalam menggunakan metode penyampaian layanan Bimbingan dan Konseling agar siswa tidak merasa jenuh dan lebih menarik, supaya siswa dapat memahami dan mencapai tugas perkembangannya dengan baik. Selain itu dalam penelitian ini hanya memakan waktu yang singkat sehingga hasil yang diberikan belum cukup memuaskan, harapan untuk penelitian selanjutnya dapat lebih memaksimalkan waktu agar hasil yang didapatkan lebih akurat lagi dalam proses konseling kelompok *assertive training*.

Daftar Pustaka

- Alsiwol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. UMM Press, Malang.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Bandung.
- Arumsari, Cucu. 2017. Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling*. 1: 25-40.
- Azwar, Syaifuddin. 2012. *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar, Yogyakarta.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Dwi, Fitria. 2013. Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghafal Alquran Pada Mahasantri Ma'Had'Aly Masji Nasional Al-Akbar Surabaya. (Skripsi). Universitas Negeri Surabaya. Surabaya.
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Pustaka Setia, Bandung.
- Fauzan, L. 2010. Assertive Training. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5: 10-25.
- Flavell, J. H. 1976. Metacognitive Aspects of Problem Solving. (Ed) The nature of intelligence. *Journal Of Psychology Associates Inc*. 5: 210 - 245.
- Adi Rusmana, F. 2018. Peningkatan Keberanian Siswa Berbicara Dalam Diskusi Kelas Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Natar Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6: 1-15.
- Ghufron, M N. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.

- Ishtifa, Hanny. 2011. Pengaruh Self-Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap *Self-Regulated Learning* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Jakarta. Jakarta.
- Kurnanto. 2013. *Konseling Kelompok*. Alfabeta, Bandung.
- Marsono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. In Media, Bogor.
- Nelson dan Jones, 2015. Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy 6th Edition. *Journal Of Psychology*. 6: 220-235.
- Ormrod, Jeanne Ellis.2008. Psikologi Pendidikan; Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang “Edisi Keenam”. Erlangga, Jakarta.
- Rahman, H. 2015. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Kota Metro tahun ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4: 215-230.
- Prafitasari, J. 2016. Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas XI SMAN 12 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1: 40-60.
- Prayitno dan Erman. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Puspitasari, A. 2013. Self Regulation Learning ditinjau dari Goal Orientation. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1: 215-245.
- Selfi. 2015. Penerapan Teknik *Assertive Training* Dalam Mereduksi Konformitas Negative Terhadap Kelompok Sebaya di SMP Negeri 1 Sungguminasa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1: 220-240.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung, Afabeta.
- Sukardi, K.D. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Turina. 2014. Penggunaan Tehknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3: 230-245.
- Wicaksono, A.K. 2015. Hubungan Antara Self Efficacy dan self Regulation

dengan Perencanaan Karir Karir pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang. Semarang.

Wibowo, M. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. UPT Unnes Press, Semarang.

Zimmerman. 1990. Self-regulated Learning and Academic Achievement. *Jurnal Education Psychology*. 2: 112-130.

Zimmerman, Barry J. 1989. A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*. 3: 1-15.