

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR MELALUI  
KONSELING KELOMPOK TEKNIK DISKUSI PADA SISWA  
KELAS X SMA NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**(Skripsi)**

**Oleh  
DWI LESTARI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2021**

## ABSTRAK

### MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK DISKUSI SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Oleh

DWI LESTARI

Masalah penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar siswa rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan regulasi diri dalam belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik diskusi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan menggunakan *One Group Time Series Design*. Subjek penelitian diambil dengan menggunakan metode *Purpose Sampling* sebanyak 5 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dalam belajar. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*, diperoleh  $Z$  hitung  $-2,032 < Z$  tabel  $= 0,042$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian adalah konseling kelompok teknik diskusi dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar.

**Kata kunci:** konseling kelompok, regulasi diri dalam belajar, teknik diskusi

## **ABSTRACT**

### **IMPROVING SELF REGULATION IN LEARNING THROUGH STUDENT DISCUSSION ENGINEERING GROUP COUNSELING CLASS X SMA NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2019/2020**

**By**

**DWI LESTARI**

*The problem of this research is self-regulation in student learning is low. The purpose of this study was to determine the increase in self-regulation in learning by using discussion group counseling services. The method used in this research is Quasi Experiment using One Group Time Series Design. Research subjects were taken using the Purpose Sampling method as many as 5 people. The data collection technique used a self-regulation scale in learning. The results of data analysis using the Wilcoxon Matched Pairs Test, obtained Z count  $-2.032 < Z_{table} = 0.042$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The conclusion of the research is that group counseling discussion techniques can be used to improve self-regulation in learning.*

**Key word** : group counseling, self regulation in learning, discussion techniques

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR MELALUI  
KONSELING KELOMPOK TEKNIK DISKUSI PADA SISWA  
KELAS X SMA NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**Oleh**

**DWI LESTARI**

**Skripsi**

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

**pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2021**

Judul Skripsi

: **MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR  
MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK DISKUSI  
PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 BANDAR  
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

Nama Mahasiswa

: ***Dwi Lestari***

No. Pokok Mahasiswa

: 1513052019

Program Studi

: S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**  
NIP 19790714200312 2 001

**Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**  
NIP 198611022008122002

**2. Ketua Jurusan**

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

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

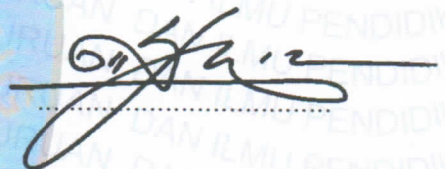
Ketua : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



Sekretaris : **Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**



Penguji  
Bukan Pendamping : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**  
NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Juni 2021

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Lestari

NPM : 1513052019

Program studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik Diskusi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 13 Oktober 2021  
Yang membuat pernyataan



**Dwi Lestari**  
NPM 1513052019

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Dwi Lestari, lahir di Bandar Lampung, tanggal 18 April 1998. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, putri pasangan Bapak M. Nurdin dan Ibu Sudarsih.

Berikut pendidikan formal yang pernah ditempuh.

1. Sekolah Dasar (SD) Negeri 4 Kampung Sawah Lama Bandar Lampung, pada tahun 2003-2009.
2. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Arjuna Bandar Lampung, pada tahun 2009-2012.
3. Sekolah Menengah Akhir (SMA) Negeri 10 Bandar Lampung, pada tahun 2012-2015.

Pada tahun 2015, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung melalui (SNMPTN).



## MOTTO

*"Jika kamu ingin bisa mengatur orang lain, aturlah dulu dirimu sendiri."*

**(Abu Bakar)**

*"Takut gagal lebih buruk dari kegagalan itu sendiri"*

**(Paulo Coelho)**

## **PERSEMBAHAN**

### ***Bismillaahirrahmaanirrahiim***

Teriring puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat yang telah diberikan, serta kekuatan, kesehatan, kelancaran, dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, ku persembahkan skripsi ini kepada:

### ***Bapakku M.Nurdin dan ibuku Sudarsih***

Terima kasih telah menjadi sosok orang tua yang aku kagumi, yang aku banggakan selalu mengingatkanku untuk hal-hal yang baik, yang tak henti-hentinya memberikan semangat, mencurahkan kasih sayang, mencintai dengan sepenuh hati, dan berdoa dengan ikhlas untuk keberhasilanku menggapai cita-cita.

### ***Kakak dan Adik Ku***

Yang selalu memberikan dukungan, motivasi dalam setiap senyum dan semangat untuk terus berjuang dalam menggapai cita-cita.

### ***Sahabat-sahabat ku***

Yang selalu memberikan dukungan dan mood booster terbaikku.

**Almamaterku Tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana

Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu

Pendidikan, FKIP Universitas Lampung. Skripsi ini berjudul “Meningkatkan

Regulasi Diri Dalam Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik Diskusi Pada

Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan

bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih

kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung yang mengesahkan ijazah dan gelar sarjana.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, sekaligus Dosen Pembimbing 1. Terimakasih atas saran, masukan dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.

5. Ibu Rani Rahmayanthi Z, S.Pd, M.A., Dosen Pembimbing II yang telah bersedia memberikan bimbingan, saran, serta kritikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si. Dosen Pembahas yang telah banyak memberikan masukan dan saran-saran yang membangun dalam selesainya skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama kuliah.
8. Bapak dan Ibu Staf Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama kuliah.
9. Bapak. Hi. Ngimron Rosadi, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bandar Lampung, serta Ibu Guru Bimbingan dan Konseling, terimakasih telah berkenaan memberikan izin dan kesediaannya membantu penulis untuk melaksanakan penelitian.
10. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Bandar Lampung yang telah bersedia menjadi subjek dalam mengadakan penelitian ini.
11. Kedua Orang Tuaku, Bapak M. Nurdin dan Ibu Sudarsih yang tiada henti memberikan kasih sayang dan pengertian yang begitu berlimpah.
12. Kakak, Adikku Danang Setiadi, dan Galang Mulya Lesmana yang memberikan dukungan doa dan telah menjadi mood boster kepada penulis.
13. Kepada Mutiara Azhari, JM Dwi Winda, dan Fajar Rahayu, sahabatku dari Mahasiswa Baru sampai sekarang terimakasih telah membantu dalam mengerjakan skripsi ini dan telah menjadi tempat mengeluh selama ini.

14. Kepada teman-temanku bukan new geng Iin Marsela, Mutiara Azhari, JM Dwi Winda, Fajar Rahayu, Eka, Dina, Yeni, Yuli dan Ades Terima kasih karena selalu mau direpotkan.
15. Kepada Annisya Ayu Maharani teman seperjuanganku dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Teman seperjuanganku BK 2015, terimakasih atas dukungan dan bantuan yang diberikan. Terutama BK 2015 Kelas A.
17. Untuk diriku sendiri, terimakasih sudah berjuang sampai sejauh ini.
18. Untuk almamaterku tercinta Universitas Lampung.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat untuk kita semua aminn.

Bandar Lampung, 13 Oktober 2021

Penulis,



---

**Dwi Lestari**  
NPM 1513052019

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
1. Latar Belakang Masalah .....	1
2. Identifikasi Masalah .....	5
3. Pembatasan Masalah .....	6
4. Rumusan Masalah .....	6
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
C. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
D. Kerangka Pikir .....	7
E. Hipotesis .....	11
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Regulasi Diri Dalam Belajar .....	12
1. Pengertian Regulasi Diri Dalam Belajar .....	12
2. Karakteristik Regulasi Diri Dalam Belajar .....	14
3. Faktor-Faktor Regulasi Diri Dalam Belajar .....	16
4. Aspek-Aspek Regulasi Diri Dalam Belajar .....	20
5. Komponen Regulasi Diri Dalam Belajar .....	21
6. Langkah-Langkah Regulasi Diri Dalam Belajar .....	23
B. Konseling Kelompok Dengan Teknik Diskusi .....	24
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	24
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	26
3. Manfaat Konseling Kelompok .....	26
4. Tahap Penyelenggaraan .....	27
5. Asas-Asas Konseling Kelompok .....	28
6. Diskusi Kelompok .....	29
C. Penggunaan konseling kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar .....	33

<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
B. Metode Penelitian .....	37
C. Subjek Penelitian .....	39
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	39
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	43
G. Taknik Analis Data .....	45
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	48
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Kelompok .....	48
2. Deskripsi Data Subjek Penelitian .....	49
3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok .....	51
4. Hasil Pelaksanaan .....	56
a. Data Skor Subjek Kelompok Eksperimen .....	56
b. Deskripsi Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	58
c. Analisis Data Hasil Penelitian .....	66
B. Pembahasan .....	67
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	73
<b>LAMPIRAN</b> .....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pola <i>one group time series design</i> .....	39
2. Kisi-kisi regulasi diri dalam belajar .....	42
3. Kriteria bobot nilai pada skala regulasi diri dalam belajar .....	43
4. Kriteria regulasi diri dalam belajar .....	44
5. Kriteria reliabilitas .....	46
6. Daftar subjek penelitian .....	50
7. Kriteria skala regulasi diri dalam belajar .....	51
8. Hasil <i>pretest</i> .....	51
9. Jadwal pelaksanaan konseling kelompok .....	52
10. Perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest regulasi diri</i> dalam belajar pada kelompok eksperimen .....	57
11. Analisis hasil penulisan dengan menggunakan uji wilcoxon .....	67



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pola kerangka berfikir .....	9
2. Peningkatan subjek kelompok eksperimen .....	58
3. Grafik perubahan regulasi diri belajar MA .....	60
4. Grafik perubahan regulasi diri belajar JH .....	62
5. Grafik perubahan regulasi diri belajar KF .....	63
6. Grafik perubahan regulasi diri belajar AD .....	65
7. Grafik perubahan regulasi diri belajar MI .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Skala Regulasi Diri Dalam Belajar .....	79
2. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri Dalam Belajar .....	83
3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri Dalam Belajar .....	85
4. Hasil Analisis Data .....	87
5. Penyebaran Skala .....	88
6. Proses Konseling Kelompok .....	89
7. Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	90
8. Data Penjaringan Subjek .....	106
9. Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	107

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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

Pendidikan merupakan jalan paling efektif dalam upaya pengembangan potensi manusia. Melalui pendidikan, peserta didik dibina untuk menjadi dirinya sendiri yaitu diri yang memiliki potensi yang luar biasa. Manusia di ciptakan Tuhan sesungguhnya dibekali dengan berbagai potensi. Manusia dibekali kemampuan otak yang luar biasa hebatnya, kemampuan tersebut pada umumnya tidak disadari, sehingga manusia hanya sedikit sekali memanfaatkan potensi yang dimiliki, itupun tidak optimal.

Dalam proses belajar, regulasi diri merupakan suatu pendekatan yang sangat penting. Menurut Djamarah & Syaiful (2008) penting bagi siswa untuk membangun keterampilan regulasi diri dalam proses belajar karena dengan memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan meningkatkan kemandirian siswa sehingga siswa dapat berusaha lebih mandiri tidak hanya mengikuti apa yang dikatakan oleh guru disekolah. Regulasi diri atau lebih dikenal dengan istilah regulasi diri yang merupakan proses seseorang dalam

berfikir, mengatur, dan bertindak sesuai dengan tujuan yang telah di rencanakan.

Zimmerman & Schunk (2001) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan faktor internal yang penting dalam mengoptimalkan prestasi belajar siswa. Prestasi belajar merupakan hasil yang diperoleh, dari kegiatan belajar yang dilakukan, dengan demikian prestasi belajar dapat pula dikatakan sebagai tolak ukur berhasil atau tidaknya proses belajar. Bila prestasi belajar yang diperoleh siswa tinggi, maka diasumsikan bahwa kegiatan belajar yang telah dilaksanakan berhasil. Regulasi diri dalam belajar menjadi hal penting untuk dimiliki oleh siswa, karena dengan memiliki regulasi diri dalam belajar siswa mampu mengoptimalkan diri untuk mencapai prestasi belajar yang memadai, dan mampu menghadapi berbagai hambatan baik internal maupun eksternal. Hal serupa juga diperkuat oleh pendapat Djaali (2014) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi belajar siswa ada dua macam yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa sendiri, meliputi intelegensi, minat, motivasi, kesehatan dan cara belajar, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri siswa meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Berdasarkan pra penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Bandar Lampung peneliti menemukan permasalahan terkait regulasi diri pada siswa kelas X yaitu : terdapat siswa yang kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, terdapat siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM, terdapat siswa yang tidak dapat menyelesaikan tugas dalam belajar, masih ada siswa

yang tidak memiliki target dalam belajar, masih ada siswa yang kurang aktif ketika kegiatan diskusi belajar, dan masih ada siswa yang kesulitan mengatur waktu belajar.

Fenomena terkait regulasi diri dalam belajar disekolah menunjukkan banyak di antara siswa yang memiliki pengaturan diri yang rendah hal ini terlihat dari proses pembelajaran berlangsung. Permasalahan yang muncul antara lain siswa yang kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, banyak kasus disekolah-sekolah yang mendapatkan nilai dibawah KKM, siswa yang tidak dapat menyelesaikan tugas belajar dengan baik dan tepat waktu, dan belum adanya layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan permasalahan siswa khususnya mengenai regulasi diri.

Permasalahan yang berhubungan dengan regulasi diri dalam belajar seringkali tidak menjadi perhatian oleh guru, terutama guru pembimbing. Sebagian besar guru menyimpulkan permasalahan tersebut hanya karena rasa malas saja tanpa ada proses penelaah lebih lanjut. Padahal permasalahan-permasalahan tersebut diatas dapat menghambat siswa dalam mengembangkan potensi dirinya, dikarenakan regulasi diri yang rendah. Selain itu permasalahan regulasi diri juga dapat menghambat kinerja siswa untuk menghadapi tantangan kehidupan ketika beranjak dewasa.

Layanan yang paling tepat dalam menangani masalah regulasi diri adalah konseling kelompok, karena konseling kelompok merupakan layanan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang didalamnya ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua

orang), disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka psimis, permisif, dan penuh keakraban. Dalam rangka meningkatkan regulasi diri dalam belajarnya, siswa dapat saling berbagi ide, pengalaman, serta saling memotivasi untuk berkembang menjadi manusia seutuhnya di dalam layanan konseling kelompok tersebut.

Pada pemberian layanan konseling kelompok ini, peneliti menggunakan konseling kelompok berbasis cyber-counseling. Cyber-counseling itu sendiri secara singkat dapat diartikan sebagai penyelenggaraan konseling melalui elektronik atau konseling online (ifdil, dkk 2013:16). Konseling kelompok berbasis cyber-counseling ini dapat digunakan untuk mengentaskan berbagai permasalahan klien yang tidak memungkinkan klien datang berkumpul disuatu tempat. Tujuan dilakukannya konseling kelompok berbasis cyber-counseling agar memudahkan konselor atau pemimpin kelompok dapat menjangkau para anggota kelompok secara lebih luas. pemimpin kelompok dan anggota kelompok dapat melaksanakan konseling kapan dan dimana saja atas dasar kesepakatan bersama sehingga mempermudah konselor membantu anggota kelompok.

Dengan demikian pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik diskusi berbasis cyber-counseling dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan yang selama ini berdampak pada hasil belajar mereka tanpa perlu bertatap muka secara langsung dan diharapkan setelah pemberian

layanan konseling kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Luthfi Nur Aida (2019) tentang skripsinya yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMP” menunjukkan bahwa adanya peningkatan regulasi diri siswa yang sangat signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

Dari latar belakang masalah yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Regulasi diri dalam Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik Diskusi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Bandar Lampung”.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang ditemukan dan diuraikan dalam latar belakang, maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Ada siswa yang kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung,
2. Ada siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM
3. Ada siswa yang tidak dapat menyelesaikan tugas dalam belajar
4. Ada siswa yang tidak memiliki target dalam belajar
5. Ada siswa yang kurang aktif ketika kegiatan diskusi belajar
6. Ada siswa yang kesulitan mengatur waktu belajar

### **3. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan tersebut, untuk lebih efektif dan memfokuskan pembahasan maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah dengan kajian hanya mengenai “Meningkatkan Regulasi diri dalam Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik Diskusi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Bandar Lampung”.

### **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah konseling kelompok teknik diskusi dapat dipergunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas X SMA N 1 Bandar Lampung?”

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

### **1. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui layanan konseling kelompok teknik diskusi kelompok dapat digunakan dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

### **2. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini terbagi dua menjadi manfaat teoritis dan praktis yaitu sebagai berikut:



1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling khususnya mengenai peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa dengan menggunakan konseling kelompok.

2. Secara praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan, sumbangan informasi dan pemikiran bagi siswa, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya di SMA Negeri 1 Bandar Lampung untuk membantu meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa terutama siswa-siswa yang regulasi diri dalam belajarnya rendah agar dapat menjadi lebih baik.

### **C. Ruang Lingkup Penelitian**

1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar melalui konseling kelompok teknik diskusi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Lampung”.

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah siswa kelas X

3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Bandar Lampung

### **D. Kerangka Pikir**

Regulasi diri atau sering pula disebut sebagai pengaturan diri berasal dari dalam diri individu yang mengatur dirinya dalam melakukan suatu aktivitas tertentu

dalam rangka mencapai tujuannya dengan melibatkan kognisi, perilaku, dan afeknya. Semakin tinggi regulasi diri dalam belajar siswa tersebut, maka akan semakin baik pula sikap dalam kegiatan belajarnya. Hal ini terjadi karena dalam kegiatan pembelajaran yang berlangsung diperlukan aktivitas kognisi yang akan berpengaruh pada proses penerimaan informasi yang disampaikan baik dari guru, teman, maupun buku yang dibacanya. Sehingga dalam kegiatan pembelajaran pun akan berlangsung lebih efektif karena siswa dengan lebih kreatif dalam mengembangkan pengaturan dirinya. Semakin banyak siswa diberikan keluasan untuk berkreasi, semakin besar pula kemungkinan pengaturan diri yang timbul pada kegiatan tersebut.

Hal tersebut juga didukung oleh Menurut Zimmerman (Schunk, 2012) yang mengatakan bahwa “regulasi diri merupakan proses individu dalam mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan afeksi yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan mereka. Seorang siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi maka siswa akan memiliki tujuan yang jelas, sehingga mereka akan melakukan hal-hal yang mengatur dirinya yang mereka yakini dapat membantu mereka dan memotivasi untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut”.

Regulasi diri yang rendah pada siswa dapat terjadi karena beberapa fakt  
Dalam teori sosial kognitif yang diungkapkan Bandura, pengaturan diri terdiri dari tiga proses, yaitu observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri. Faktor yang paling berpengaruh pada regulasi diri siswa yang rendah adalah karena siswa kurang tahu dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, misalnya seorang

siswa yang memiliki kemampuan IQ yang tergolong tinggi namun masih saja mendapat nilai yang rendah. Hal ini dikarenakan ia belum memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya dan ia merasa bahwa ia tidak mengerti.

Sehubungan dengan hal tersebut, peran guru bimbingan dan konseling amat dibutuhkan untuk memberikan layanan dalam rangka membantu siswa yang membutuhkan dalam menjalani proses yang akan dilaksanakan. Guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dengan menuntunnya untuk dapat mengobservasi dirinya, menilai dirinya dengan nilai positif, dan mendampingi reaksi diri yang muncul dari hasil penilaian diri tersebut, baik dengan layanan individu maupun kelompok. Untuk itu, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok. Karena konseling kelompok merupakan layanan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang didalamnya ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang), disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, positif, permisif, dan penuh keakraban.

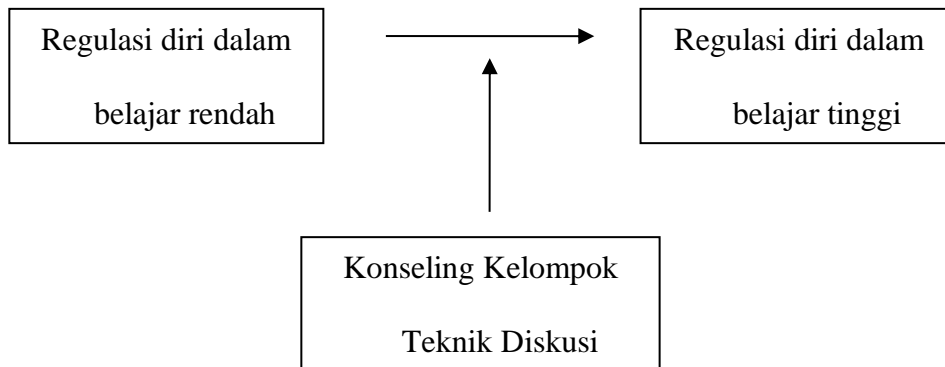
Untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa dapat dilakukan dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik diskusi, karena didalam layanan konseling kelompok teknik diskusi semua anggota kelompok dapat bertukar pikiran terkait permasalahan yang dialaminya dan dapat memecahkan permasalahan mereka secara bersama-sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Pada pemberian layanan konseling kelompok ini, peneliti menggunakan konseling kelompok berbasis *cyber-counseling*. *cyber-counseling* itu sendiri secara singkat dapat diartikan sebagai penyelenggaraan konseling melalui elektronik atau konseling online (Ifdil, dkk 2013). Konseling kelompok berbasis *cyber-counseling* ini dapat digunakan untuk mengentaskan berbagai permasalahan klien yang tidak memungkinkan klien datang berkumpul disuatu tempat. Tujuan dilakukannya konseling kelompok berbasis *cyber-counseling* agar memudahkan konselor atau pemimpin kelompok dapat menjangkau para anggota kelompok secara lebih luas. pemimpin kelompok dan anggota kelompok dapat melaksanakan konseling kapan dan dimana saja atas dasar kesepakatan bersama sehingga mempermudah konselor membantu anggota kelompok.

Dengan demikian pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik diskusi berbasis *cyber-counseling* dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan yang selama ini berdampak pada hasil belajar mereka tanpa perlu bertatap muka secara langsung dan diharapkan setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menggunakan layanan konseling kelompok yang diharapkan siswa dapat mengobservasi dirinya, menilai dan memberikan reaksi pada perilaku dirinya, sehingga regulasi diri yang semula rendah dapat meningkat.

Maka alur kerangka pikir dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



1.1 Gambar kerangka pikir

### E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok teknik diskusi.

Maka hipotesis statistik dari penelitian ini sebagai berikut:

- Ha : Terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar melalui konseling kelompok teknik diskusi pada siswa SMA Negeri 1 Bandar Lampung.
- Ho : Tidak terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar melalui konseling kelompok teknik diskusi pada siswa SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

Landasan teori adalah teori-teori yang relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang variable yang akan diteliti. Dengan demikian dalam penelitian ini akan membahas mengenai teori-teori yang mendukung variable yang akan diteliti. Teori-teori yang akan dibahas mengenai regulasi diri dalam belajar dan konseling kelompok teknik diskusi.

### **A. Regulasi diri dalam belajar**

Regulasi diri dalam belajar atau sering pula disebut sebagai pengaturan diri berasal dari dalam diri individu yang mengatur dirinya dalam melakukan suatu aktivitas tertentu dalam rangka mencapai tujuannya dengan melibatkan kognisi, perilaku, dan afektifnya.

#### **1. Pengertian regulasi diri dalam belajar**

Menurut Bandura (1997) regulasi diri adalah bagaimana manusia mampu mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Untuk mencapai suatu tujuan yang

optimal, seseorang harus mampu untuk mengontrol perilakunya sendiri, mengarahkan perilaku tersebut agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Ghufron (2010) berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Pengelolaan diri merupakan proses belajar yang berputar, gambaran proses berputar ini dilakukan oleh Zimmerman dengan tiga tahap model pengelolaan. Pertama, forethought phase (pemikiran sebelumnya), yaitu performansi aktual yang mendahului dan berkenaan dengan proses pengumpulan langka untuk suatu tindakan. Kedua, performance (volitional) control phase, yaitu mencakup proses yang terjadi sebelum belajar yang mempengaruhi perhatian dan perilaku. Ketiga, selama self-reflection phase terjadi setelah performansi individu merespon pada usahanya.

Menurut Santrock (2009) pembelajaran regulasi diri adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

Ormrod (2008) menambahkan regulasi diri adalah pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar sukses. Jadi dapat dikatakan bahwa regulasi diri adalah proses yang dapat membantu siswa dalam mengelola pikiran mereka, perilaku, dan emosi untuk sukses mencapai tujuan belajar mereka.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengontrol, mengatur, mengelola, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku dalam melakukan suatu kegiatan guna untuk mencapai tujuan dengan menggunakan strategi tertentu meliputi metakognitif, motivasi, dan perilaku agar apa yang dilakukan dapat tercapai sesuai tujuannya.

## **2. Karakteristik siswa yang memiliki regulasi diri**

Zimmerman (2004), telah memberikan gambaran perbedaan karakteristik antara siswa yang menerapkan dan tidak menerapkan kemampuan belajar dengan regulasi diri dalam proses belajarnya, yaitu:

- a. Mengetahui cara menggunakan serangkaian strategi kognitif yang membantu dalam mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan menemukan kembali informasi.
- b. Mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol, dan mengatur proses mental menjadi prestasi dari tujuan individu (metakognisi).
- c. Mampu menentukan keyakinan motivasi dan emosi yang tepat.
- d. Merencanakan waktu dan usaha yang akan digunakan untuk mencapai tujuan



- e. Melakukan peningkatan yang menunjukkan usaha terbaik dalam proses belajar.
- f. Mampu menjalani kondisi yang menuntut serangkaian strategi, yang bertujuan mempertahankan konsentrasi, usaha, dan motivasi selama melakukan tugas akademis.

Selain itu, Montalvo (2004) menjelaskan karakteristik perilaku siswa yang memiliki keterampilan belajar dengan regulasi diri antara lain sebagai berikut:

- a. Terbiasa menggunakan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi dan organisasi) yang membantu mereka untuk memperhatikan, mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan menguasai informasi.
- b. Mengetahui bagaimana merencanakan, mengorganisasikan, dan mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan personal (metakognisi).
- c. Memerlihatkan seperangkat keyakinan motivasional dan emosi yang adaptif, seperti tingginya keyakinan diri secara akademik, memiliki tujuan belajar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas (senang, puas, antusias), memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas dan situasi belajar khusus.
- d. Mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai atau mencari bantuan dari guru dan teman jika menemui kesulitan.

- e. Menunjukkan usaha yang besar untuk berpartisipasi dalam mengontrol dan mengatur tugas-tugas akademik, iklim, dan struktur kelas.
- f. Mampu melakukan strategi disiplin, yang bertujuan menghindari gangguan internal dan eksternal, menjaga konsentrasi, usaha, dan motivasi selama menyelesaikan tugas.

Dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa yang memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri adalah memiliki strategi dalam belajar dan memunculkan semangat belajar, memiliki tujuan belajar, teratur dalam mengerjakan tugas serta senang akan tugas sekolah, tertib dalam pengumpulan tugas, bisa mengatasi kesulitan-kesulitan belajar, semangat dalam belajar. Sedangkan karakteristik siswa yang memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri rendah yaitu tidak memiliki strategi dalam belajar dan memunculkan semangat belajar, tidak memiliki tujuan belajar, tidak teratur dalam mengerjakan tugas serta jarang mengerjakan tugas sekolah, tidak tertib dalam pengumpulan tugas, tidak bisa mengatasi kesulitan-kesulitan belajar, dan tidak semangat dalam belajar.

### **1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi diri**

Menurut Zimmerman (Ghufron, 2012), ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Berikut adalah faktor-faktornya:

#### **a. Individu (diri)**

Faktor individu ini meliputi hal-hal di bawah ini:

1. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan diri.

2. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
3. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks dan tujuan yang ingin di raih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang di kerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas maka akan meningkatkan regulasi pada diri individu.

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Faktor selanjutnya yang akan mempengaruhi regulasi diri ialah menurut Boekaerts (1996) mengungkapkan bahwa banyak peneliti sepakat bahwa faktor yang paling mendasar dari belajar dengan regulasi diri adalah keinginan untuk mencapai tujuan. Hal lain yang juga terlibat dalam mempengaruhi belajar dengan regulasi diri antara lain kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri, keinginan untuk mencoba, komitmen, manajemen waktu, kesadaran akan metakognitif, penggunaan strategi yang efisien.

Ada pula faktor-faktor yang memunculkan kemampuan belajar dengan regulasi diri yang buruk antara lain impulsivitas, tujuan akademik yang rendah, penghargaan diri yang rendah, kontrol yang buruk, serta perilaku menghindar. Menurut Bandura (Alwisol, 2010) ada dua faktor yang mempengaruhi kemampuan belajar dengan regulasi diri, yaitu :

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi belajar dengan regulasi diri dengan dua cara yaitu melalui faktor lingkungan dan faktor penguatan (*reinforcement*).

b. Faktor Internal

Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal, yaitu observasi diri (*self observation*), proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgemental process*), reaksi diri afektif (*self response*).

Dalam regulasi diri dalam belajar terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi faktor lingkungan, melalui orang tua dan guru anak-anak belajar baik dan buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas anak kemudian mengembangkan standar yang akan dipakai untuk menilai prestasi diri. Dan faktor penguatan (*reinforcement*) seperti ketika siswa dapat mencapai nilai belajar yang tinggi maka diperlukan penguatan agar hal semacam itu dapat menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

Kemudian faktor internal juga dibagi menjadi 3 bentuk pengaruh internal antara lain observasi diri (*self observation*), maksudnya observasi diri

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

Selanjutnya proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgemental process*) 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. Dan reaksi diri afektif (*self response*) , Berdasarkan pengamatan dan *judgement*, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaahi atau menghukum dirinya sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Menurut penjelasan beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan belajar dengan regulasi diri yaitu pribadi, perilaku, lingkungan, keinginan untuk mencapai tujuan, kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri, keinginan untuk mencoba, komitmen, manajemen waktu, kesadaran akan metakognitif, penggunaan strategi yang efisien, penguatan (*reinforcement*), Observasi diri (*self observation*), proses

penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgemental process*), dan reaksi diri afektif (*self response*).

#### **4. Aspek-Aspek Regulasi diri**

Menurut Zimmerman (1989), Regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.

##### **a. Metakognisi**

Metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mentaur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan.

##### **b. Motivasi**

Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri siswa.

##### **c. Perilaku**

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Dari pendapat di atas, metakognisi merupakan kemampuan yang harus dimiliki siswa untuk merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar. Selanjutnya motivasi, motivasi perlu dimiliki oleh siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah. Karena dengan adanya

motivasi yang tinggi siswa memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu, siswa yang memiliki motivasi tinggi menilai tantangan yang dihadapi akan membuat individu semakin matang. Aspek yang terakhir yaitu perilaku, hal tersebut sangat berpengaruh terhadap regulasi diri dalam belajar siswa. Karena dengan perilaku siswa dapat menentukan dan menciptakan lingkungan sosial yang seimbang. Ketiga aspek di atas bila digunakan secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal.

Berdasarkan aspek-aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi diri 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.

## **5. Komponen Regulasi Diri**

Menurut Pintrich dan Groot (1990), pengertian regulasi diri memang bermacam-macam, namun paling tidak harus mencakup tiga komponen yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya sebagai berikut:

- a. kemampuan metakognisi untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir.
- b. Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit.

- c. Strategi kognitif yang digunakan siswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi pembelajaran.

Sedangkan Bandura (1986) menyatakan regulasi diri ada tiga komponen pokok, yaitu:

- a. Kemampuan mengatur kognisi

Kemampuan mengatur kognisi merupakan kemampuan memonitor proses dan hasil belajar serta mempergunakan berbagai strategi untuk belajar dan mengingat. Kegiatannya berupa menganalisa tugas-tugas, memproses bahan pelajaran secara mendalam, melakukan pengulangan, melakukan perincian, mengorganisasikan bahan pelajaran, menetapkan tujuan belajar, memonitoring hasil dan menyesuaikan strategi belajar.

- b. Kemampuan mengatur motivasi dan emosi

Kegiatannya berupa monitoring dan modifikasi kondisi motivasi dan reaksi-reaksi emosi sehingga mendukung usaha dan belajarnya dengan menggunakan *self talk*, melengkapi kemampuan secara realistis, serta merasa mampu untuk belajar.

- c. Kemampuan mengatur perilaku

Kegiatannya berupa kapabilitas untuk memonitor, menyusun, mengalokasikan berbagai sumber yang meliputi waktu, tenaga, materi untuk memaksimalkan kenyamanan belajar dan tingkat efisiensi.

Berdasarkan komponen di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen regulasi diri terdiri dari kemampuan metakognitif, manajemen diri dan minat dalam



pengerjaan tugas-tugas akademik dan strategi kognitif yang digunakan siswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi pembelajaran.

## **6. Langkah-langkah dalam regulasi diri**

Setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya. Menurut Zimmerman (1989), dalam konteks regulasi diri atau pengaturan diri tersebut dengan mengembangkan langkah-langkah yang meliputi tiga proses yaitu:

### **a. Observasi Diri (memonitor diri sendiri)**

Ketika observasi dilakukan akan menghasilkan persepsi tentang kemajuan, hal itu dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan kinerjanya dengan mengubah apa yang telah dilakukannya. Sebelum siswa mengubah tingkah lakunya, ia harus terlebih dahulu menyadari tingkahlakunya. Hal ini melibatkan kegiatan memantau atau memonitoring tingkah laku dirinya. Semakin sistematis siswa memantau tingkah lakunya, maka semakin cepat siswa sadar akan apa yang dilakukannya.

### **b. Evaluasi Diri (menilai diri sendiri)**

Menentukan apakah tindakan yang dilakukan sesuai dengan apa yang diinginkan, yaitu sesuai dengan standar pribadi siswa tersebut. Standar pribadi berasal dari informasi yang diperoleh siswa dari orang lain. Membandingkan kinerja seseorang dengan suatu standar akan memberikan informasi tentang kemajuan yang telah dicapai. Dengan melakukan evaluasi diri, individu dapat menentukan apakah tindakannya berada pada jalur yang benar.

c. Reaksi Diri (mempertahankan motivasi diri sendiri)

Menciptakan dorongan untuk perilaku diri sendiri, mengakui dan membuktikan kompetensi yang dimiliki kemudian merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat meningkatkan minat dalam mengerjakan sesuatu dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah dalam regulasi diri meliputi tiga proses yaitu observasi diri (memonitor diri sendiri), evaluasi diri (menilai diri sendiri), dan reaksi diri (mempertahankan motivasi diri sendiri).

## **B. Konseling Kelompok Teknik Diskusi**

### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konseling kelompok yaitu upaya pemberian bantuan dari konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok untuk mencegah berkembangnya masalah yang ada pada diri konseli. Dengan menggunakan konseling kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok, maka proses konseling kelompok dilaksanakan akan berjalan dengan terbuka guna membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Menurut prayitno (2004) konseling kelompok adalah salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yaitu yang membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing masing kelompok anggota kelompok. Masalah

pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok. Winkel dan Hastuti (Rifda,2016) mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik.

Menurut pendapat Tohirin (2007) layanan konseling kelompok yaitu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal sedangkan menurut Gazda (sisca 2016) konseling kelompok adalah proses hubungan antar pribadi dinamis, yang memusatkan pada tingkah laku sadar dan mempergunakan fungsi terapi yang bersifat permisif, orientasi realitas, katarsis, saling percaya, saling memelihara, saling mengerti, saling menerima dan saling mendukung. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok yaitu bentuk layanan konseling kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

## **2. Tujuan konseling kelompok**

Menurut Dewa Ketut Sukardi, (2002). Tujuan konseling kelompok meliputi:

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
2. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok Mengentaskan permasalahan – permasalahan kelompok.

## **3. Manfaat layanan konseling kelompok**

Menurut Elida P. (sisca,2016) bebarapa manfaat yang bisa didapatkan oleh anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok.

1. Memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang sifatnya unik.
2. Meningkatkan penerimaan diri sendiri, kepercayaan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri.
3. Memiliki kesensitifan yang tinggi terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain
4. Memahami nilai-nilai yang berlaku dan hidup dengan tuntutan nilai-nilai tersebut.
5. Mampu menentukan satu pilihan yang tepat dan dilakukan dengan cara yang arif bijaksana.

#### 4. Tahap penyelenggaraan layanan konseling kelompok

Pada tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok menurut Tohirin (2007) terdapat beberapa kegiatan yang penting untuk diperhatikan yaitu persiapan, pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran seperti yang akan di jabarkan berikut.

1. Persiapan
  - a. Menetapkan waktu dan tujuan.
  - b. Mempersiapkan perlengkapan yang di perlukan.
2. Pembentukan
  - a. Menyampaikan salam dan doa sesuai agama masing masing.
  - b. Menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan.
  - c. Melakukan perkenalan.
  - d. Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
  - e. Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok
  - f. Menjelaskan asas-asas dalam pelaksanaan konseling kelompok
  - g. Melakukan permainan untuk pengakraban.
3. Peralihan terdiri dari.
  - a. Menjelaskan kembali dengan singkat cara pelaksanaan konseling kelompok
  - b. Melakukan tanya jawab untuk memastikan kegiatan anggota
  - c. Menekankan asas-asas yang dipedomani dan di perhatikan dalam layanan konseling kelompok.

4. Kegiatan terdiri dari
  - a. Menjelaskan topik atau masalah yang dikemukakan
  - b. Meminta setiap kelompok memiliki sikap keterbukaan dengan masalah yang terjadi pada diri masing-masing
  - c. Membahas masalah yang paling banyak muncul.
5. Pengakhiran terdiri dari:
  - a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir
  - b. Penyampaian kemajuan yang dicapai oleh masing-masing kelompok
  - c. Penyampaian komitmen untuk memegang kerahasiaan masalah teman
  - d. Menyepakati kegiatan berikutnya
  - e. Mengucapkan terimakasih
  - f. Berdoa menurut agama masing-masing bersalaman dan mengucapkan kata-kata perpisahan

## **5. Asas-asas dalam konseling kelompok**

Menurut Sisca (2016). Dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling kelompok ada 3 etika yang wajib di terapkan yaitu :

### **1. Kerahasiaan**

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi “Rahasia kelompok” yang boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.

## 2. Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor/pemimpin kelompok. Dengan kesukarelaan anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

## 3. Asas-asas lain (kegiatan, keterbukaan, kekinian dan kenormatifan)

### a. Asas kegiatan dan keterbukaan

Dinamika kelompok dalam kegiatan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan asas keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu atau ragu.

### b. Asas kekinian

Memberikan isi actual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini.

### c. Asas kenormatifan

Dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok serta dalam mengemas isi bahasan.

## **6. Teknik Diskusi Kelompok**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik diskusi kelompok dalam penelitiannya, oleh karena itu akan dibahas teori-teori yang berkaitan dengan teknik diskusi kelompok. Tohirin (2007) menyatakan bahwa “diskusi kelompok merupakan suatu cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama- sama”. Menurut Dewa Ketut

Sukardi (2008) diskusi kelompok adalah suatu pertemuan dua orang atau lebih, yang ditunjukkan untuk saling tukar pengalaman dan pendapat, dan biasanya menghasilkan suatu keputusan bersama. Menurut Walgito (2010), diskusi kelompok suatu cara dimana siswa untuk bersama-sama memecahkan suatu permasalahan yang terdapat pusat kelompok yang akan menjadi perantara untuk bertanya dengan pengawas ataupun pembimbing. Diskusi kelompok dapat disertakan dalam sebuah layanan pembelajaran untuk melatih keberanian dan keterampilan siswa agar dapat merubah sikap dan tingkah laku tertentu sedangkan menurut Moh surya, diskusi kelompok merupakan suatu proses bimbingan dimana murid-murid akan mendapatkan suatu kesempatan untuk menyumbang pikiran masing-masing dalam memecahkan masalah. Dalam diskusi ini tertanam pula tanggung jawab dan harga diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa diskusi kelompok adalah suatu cara dimana siswa mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah bersama-sama dan dapat meningkatkan keberanian dan melatih keterampilan siswa agar dapat merubah sikap dan menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab.

a. Tujuan teknik diskusi

Menurut Dewa ketut sukardi (2008) tujuan yang ingin dicapai melalui diskusi kelompok anantara lain :

1. Peserta didik memperoleh informasi yang berharga dari teman diskusi dan pembimbing diskusi.



2. Mengembangkan motivasi dan semangat peserta didik untuk melakukan sesuatu tugas.
3. Mengembangkan kemauan peserta didik berfikir kritis, mampu melakukan analisis dan sintesis atas data atau informasi yang diterimanya.
4. Mengembangkan keterampilan dan keberanian peserta didik untuk mengemukakan pendapat secara jelas dan terarah.
5. Membiasakan kerja sama di antara peserta didik

b. Kelebihan dan kelemahan teknik diskusi

Diskusi kelompok merupakan suatu pertemuan dua atau lebih yang memiliki peran masing-masing untuk memecahkan masalah dan saling tukar pendapat dan pengalaman guna mencapai suatu keputusan bersama. Dalam teknik ini terdapat kelebihan dan Kelemahan teknik diskusi menurut Djamarah (2000):

Kelebihan teknik diskusi

1. Menyadarkan peserta didik bahwa masalah dapat dipecahkan dengan berbagai jalan dan bukan satu jalan (satu jawaban saja).
2. Menyadarkan anak didik bahwa dengan berdiskusi mereka saling mengemukakan pendapat secara konstruktif.
3. Membiasakan anak didik untuk mendengarkan pendapat orang lain sekalipun berbeda dengan pendapatnya sendiri.

Kelemahan teknik diskusi

1. Tidak dapat dipakai pada kelompok yang besar.
2. Peserta diskusi mendapat informasi yang terbatas.

3. Dapat dikuasai oleh orang-orang yang suka berbicara.
4. Biasanya orang menghendaki pendekatan yang lebih formal.

c. Tahapan-tahapan dalam teknik diskusi.

Menurut Romlah (1989), pelaksanaan diskusi kelompok meliputi tiga tahap yaitu sebagai berikut:

1. Tahap perencanaan

fasilitator melaksanakan lima macam hal, yaitu: a) Merumuskan tujuan diskusi. b) Menentukan jenis diskusi, apakah diskusi kelas, diskusi kelompok-kelompok kecil atau diskusi panel. c) Melihat pengalaman dan perkembangan siswa, apakah memerlukan pengarahan-pengarahan yang jelas, tugas yang sederhana dan waktu diskusi yang lebih pendek, atau sebaliknya. Memperhitungkan waktu yang tersedia untuk kegiatan diskusi Mengemukakan hasil yang diharapkan dari diskusi, misalnya rangkuman, kesimpulan-kesimpulan atau pemecahan masalah.

2. Tahap pelaksanaan

Fasilitator memberikan tugas yang harus didiskusikan, waktu yang tersedia untuk mendiskusikan tugas itu, dan memberitahu cara melaporkan tugas, serta menunjuk pengamat diskusi apabila diperlukan.

3. Tahap penilaian

Fasilitator meminta pengamat melaporkan hasil pengamatannya, memberikan komentar mengenai proses diskusi dan membicarakannya dengan kelompok

### **C. Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Regulasi diri Dalam Belajar**

Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli kepada individu agar individu tersebut dapat mengembangkan kemampuan dirinya dan mencapai kemandirian yang bermuara pada teratasinya masalah tersebut. Prayitno (2004) mengemukakan bahwa pengembangan yang mengacu pada perubahan positif pada diri sendiri individu merupakan tujuan dari semua upaya bimbingan dan konseling. Masalah-masalah yang dapat diselesaikan dalam bimbingan konseling meliputi empat bidang, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

Regulasi diri dalam belajar siswa yang rendah merupakan masalah pribadi yang dialami oleh siswa yang juga akan berpengaruh pada masalah sosial, belajar dan karirnya. Hal ini tampak jelas dengan permasalahan dalam belajarnya yang juga akan berpengaruh pada karirnya. Untuk itu, sebagai bagian dari tujuan bimbingan dan konseling yaitu membantu siswa melakukan perubahan positif, dengan cara membantunya meningkatkan regulasi diri dalam belajar agar siswa dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya. Dengan menggunakan konseling kelompok siswa akan mendapatkan informasi baik dari pemimpin kelompok maupun dari anggota kelompoknya berupa penyelesaian permasalahan yang menjadi topik bahasan dalam kelompok tersebut dengan memaksimalkan dinamika kelompok sehingga dapat mencapai keputusan bersama dalam mencapai tujuan.

Konseling kelompok merupakan suatu pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui permasalahan masing-masing anggota. Dengan suasana yang kondusif dapat memberikan kesempatan bagi para anggotanya untuk saling menerima dan memberi ide, perasaan, dukungan maupun bantuan bagi anggota lainnya. Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa teknik-teknik yang dapat diterapkan, pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik diskusi kelompok. Diskusi kelompok merupakan suatu proses yang teratur yang melibatkan sekelompok individu dalam suatu interaksi tatap muka secara kooperatif untuk tujuan membagi informasi, membuat keputusan, dan memecahkan masalah.

Pelaksanaan konseling kelompok, terdapat topik-topik yang bisa dibahas berkenaan dengan bidang-bidang bimbingan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Permasalahan tersebut dapat berupa permasalahan pribadi, sosial, belajar, ataupun karir. Regulasi diri atau pengaturan diri merupakan sesuatu yang seharusnya tertanam dalam diri siswa, sehingga ia akan bisa memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Namun tidak semua anak memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik, ada beberapa siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah, sehingga berakibat pula terhadap sikap belajarnya dan akan mempengaruhi perjalanan karirnya.

Dalam penelitian ini, setelah siswa diberikan layanan konseling kelompok teknik diskusi, siswa memperoleh pemahaman tentang berbagai hal yang terkait dengan regulasi diri dalam belajar. Pada tingkat pemahaman ini siswa mampu menafsirkan, meringkas, membandingkan, menjelaskan, dan membagikan

informasi yang diperoleh. Dengan demikian, dapat diketahui perbedaan antara siswa yang mampu meregulasi diri dengan baik dan siswa yang kurang mampu meregulasi dirinya.

Beranjak dari pendapat diatas diperkuat pula oleh penelitian Lisa Sasmita (2018) mengungkapkan bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok, terbukti dapat meningkatkan *self regulation* pada siswa SMP Nuril Ilmi Aini yang mengalami peningkatan sebesar 11,9%. Penelitian lainnya juga mengatakan dari penelitian Rina Maryanti (2011) yang berjudul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur Tahun Pelajaran 2010/2011” sebelum diberikan konseling kelompok memperoleh hasil 31,86% kemudian setelah diberikan konseling kelompok memperoleh hasil sebesar 55,57% yang diartikan bahwa konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Estri Utami Karmina (2011) dengan judul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Membentuk Sikap dan Kebiasaan Belajar Yang Baik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Gading Rejo Tahun Ajaran 2010/2011” menyimpulkan bahwa konseling kelompok dapat membentuk sikap dan meningkatkan kebiasaan belajar yang baik siswa.

Layanan konseling kelompok teknik diskusi membekali siswa dengan pengetahuan mengenai regulasi diri, agar siswa mampu mengatur dan merencanakan tujuan hidupnya. Kurangnya pengetahuan dan rendahnya pemahaman siswa mengenai regulasi diri merupakan suatu permasalahan yang

melatarbelakangi peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi sebagai salah satu cara yang berguna untuk memberikan informasi dan pemahaman mengenai regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

### **III. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu Sugiono (2014:2). Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang di ungkap benar-benar dapat di pertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat di percaya.

#### **A. Tempat dan Waktu**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bandar Lampung dan waktu pelaksanaan penelitiannya pada tahun pelajaran 2019/2020.

#### **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Menurut Seniati (2005) yang menyatakan bahwa eksperimen kuasi berbeda dengan penelitian eksperimen karena tidak memenuhi tiga syarat utama dari suatu penelitian eksperimen yaitu manipulasi, kontrol dan randomisasi. Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol

dan randomisasi, melainkan melihat hasil dari pemberian layanan konseling kelompok pada siswa yang regulasi diri dalam belajarnya rendah dikelas X di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Time Series Design*. Desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak memerlukan kelompok kontrol (Sugiono, 2016:78). Sebelum dilakukan perlakuan, kelompok eksperimen diberikan *pretest* terlebih dahulu kemudian diberikan *treatment* (perlakuan) dengan melakukan layanan konseling kelompok setelah diberikan *treatment* (perlakuan) kelompok eksperimen diberikan *posttest* untuk melihat peningkatan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 : Pola *One Group Time Series Design*

<i>PreTest</i>	Perlakuan	<i>PostTest</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
O <sub>2</sub>	X	O <sub>3</sub>
O <sub>3</sub>	X	O <sub>4</sub>

Keterangan :

O<sub>1</sub> O<sub>2</sub> O<sub>3</sub> : Nilai *pretest* sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan dengan menggunakan layanan konseling

O<sub>2</sub> O<sub>3</sub> O<sub>4</sub> : Nilai *posttest* setelah diberikan perlakuan



### C. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Penelitian subyek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Subjek penelitian diperoleh melalui *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Untuk mengetahui subjek penelitian ini, peneliti melakukan wawancara kepada guru bk untuk mengetahui regulasi diri dalam belajar yang rendah dan siswa diberikan skala regulasi diri. Dari jumlah penelitian, diperoleh 5 siswa yang dibagi menjadi 3 siswa dengan kategori rendah, 1 siswa dengan kategori sedang dan 1 siswa dengan kategori tinggi dengan alasan bahwa penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri dengan menggunakan konseling kelompok teknik diskusi sehingga untuk melakukan konseling kelompok peneliti mengambil 5 siswa dengan kategori yang berbeda agar terciptanya dinamika kelompok jika terdapat variasi.

### D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

#### 1. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian. Sering pula dinyatakan variabel penelitian adalah sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti (Surabaya, 2012). Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu :

- a. Variabel bebas (independen) : Konseling kelompok teknik diskusi
- b. Variabel terikat (dependen) : Regulasi diri dalam belajar

## 2. Definisi Operasional

Batasan-batasan operasional yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### a. Regulasi diri dalam belajar

Regulasi diri dalam belajar merupakan suatu proses individu dalam mengatur dan mengelola kognitif, afektif, serta perilakunya secara sistematis demi mencapai tujuan yang diharapkan.

Adapun aspek dan indikator yang terdapat dalam regulasi diri dalam belajar adalah sebagai berikut:

1. Metakognisi
2. Motivasi
3. Perilaku

### b. Konseling kelompok teknik diskusi

Konseling kelompok dengan teknik diskusi yaitu upaya pemberian bantuan yang dilakukan konselor atau pemimpin kelompok dalam ruang lingkup diskusi kelompok dengan tujuan agar siswa dapat memecahkan permasalahan pribadi dan permasalahan anggota kelompok lainnya.

Adapun tahapan konseling kelompok teknik diskusi yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap perencanaan kegiatan, tahap pelaksanaan kegiatan tahap evaluasi kegiatan, tahap analisis dan tindak lanjut.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2005).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Skala regulasi diri dalam belajar

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri dalam belajar yang dikembangkan dari model *skala likert*. Menurut Sugiyono (2015), skala likert digunakan untuk sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala regulasi diri dalam belajar yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang melatarbelakangi rendahnya regulasi diri dalam belajar. Untuk lebih jelasnya, dibawah ini akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen penelitian skala regulasi diri dalam belajar disini peneliti menggunakan skala adaptasi yang dibuat oleh Noviyanti (2015) mahasiswi Universitas Lampung, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2 : Kisi-kisi regulasi diri dalam belajar

Variabel	Indikator	Deskriptor	No item		Jumlah
			+	-	
Regulasi diri dalam belajar	Metakognisi	Merencanakan aktivitas dalam belajar	2,33,46	3,16,38	6
		Mengatur diri dalam belajar	4,5,34	8,17,43	6
		Memonitor aktivitas belajar	1,6,18	19,42,45	6
		Melakukan evaluasi kegiatan belajar	7,20	14,27	4
	Motivasi	Rasa ingin tau dalam belajar	28,35,40	15,26,39	6
		Keinginan untuk mencoba	9,10,42	21,23,44	
		Hasrat untuk maju dalam belajar	12,30	22,36	4

	Perilaku	Menyeleksi lingkungan belajar	11,24	29,32	4
		Memfaatkan maupun menciptakan lingkungan dalam aktivitas belajar	25,37	13,31	4
Jumlah			23	23	46

Pada penelitian ini penulisan item skala dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*) serta terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu:

Tabel 3.3 : Kriteria bobot nilai pada skala regulasi diri dalam belajar

No	Pernyataan <i>Favorable</i>		Pernyataan <i>Unfavorable</i>	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	Sangat Sesuai (SS)	4	SS	1
2	Sesuai (S)	3	S	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	TS	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	STS	4

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

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

Keterangan:

- $i$  : Interval
- NT : Nilai tertinggi
- NR : Nilai terendah
- K : Jumlah kategori

Jadi, interval untuk menentukan tingkat regulasi diri dalam belajar adalah

$$i = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(46 \times 4) - (46 \times 1)}{3} = \frac{184 - 46}{3} = \frac{138}{3} = 46$$

Berdasarkan perhitungan diatas, diperoleh rentang intervalnya adalah 46 maka pengkategorian skor skala adalah sebagai berikut :

Tabel 3.4 : Kriteria regulasi diri dalam belajar

Interval	Kriteria
138 – 183	Tinggi
92– 137	Sedang
46 – 91	Rendah

## F. Pengujian Instrumen Penelitian

Instrumen yang baik dalam suatu penelitian harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

### 1. Uji Validitas

Validitas sering diartikan sebagai sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melaksanakan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila instrumen dapat menjalankan fungsinya sesuai dengan maksud dan tujuan yang dilakukan pengukuran (Azwar, 2014).

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk (*construct validity*), yang dilakukan melalui pendapat para ahli (*Judgment experts*). Setelah instrumen dikonstruksi pada aspek-aspek yang diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli. Setelah pengujian konstruk para ahli selesai, maka diteruskan dengan uji coba instrumen.

Uji validitas yang dilakukan oleh Noviyanti terhadap skala regulasi diri dalam belajar dengan melalui rumus koefisiensi korelasi dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 dengan rumus korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh skor  $r_{hitung}$  bergerak dari -,111 hingga 0,656. Aitem yang dinyatakan valid apabila  $r_{hitung} > r\text{-tabel}$ . Jadi apabila aitem  $r_{hitung} >$  dari 0,1966 maka dinyatakan valid. Dari 48 aitem pernyataan terdapat 2 aitem yang dinyatakan tidak valid, aitem tersebut terdapat pada nomer 10 dan 45. Jadi total aitem yang layak digunakan dalam penelitian ini berjumlah 46 aitem.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Menurut Arikunto (2005) 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) terdapat pada table dibawah ini:

Tabel 3.5 : Kriteria Reliabilitas

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

Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen hanya item yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrumen saja.

Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya akan menghasilkan data yang reliabel juga. Teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

Keterangan:

$r_{11}$  : Nilai reliabilitas

$\sum S_i$  : Jumlah varians skor tiap-tiap item

$S_t$  : Varians total

k: Jumlah item

Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan oleh Noviyanti menggunakan *Alpha Cronbach* diperoleh sebesar 0,925. Berdasarkan kriteria reliabilitas menurut Arikunto, maka reliabilitas dalam skala ini dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

## G. Teknik Analisis Data

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

Subjek dalam penelitian ini kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah non parametrik (Sugiono, 2015) dengan

menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest*. *Pretest* merupakan hasil sebelum siswa diberikan konseling kelompok dan *posttest* merupakan hasil setelah siswa diberikan konseling kelompok. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui hasil uji *Wilcoxon* ini.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut sudjana (2002):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z = Uji *Wilcoxon*

T = Jumlah rank dengan tanda paling kecil

n = Jumlah data

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

- a. Jika statistik hitung (angka *z output*) < statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  ditolak (dengan taraf signifikansi 5%)
- b. Jika statistik hitung (angka *z output*) > statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* maka diperoleh data hasil perhitungan uji *Wilcoxon* dengan nilai z hitung adalah -2,032 selanjutnya dibandingkan dengan z tabel adalah 0,042 oleh karena *z output* < *z tabel* (-2,032 < 0,042) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan



regulasi diri dalam belajar sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 1 Bandar Lampung, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu;

#### 1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan melalui kegiatan layanan konseling kelompok teknik diskusi.

Terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, yang diperoleh Zhitung = -2,032 kemudian dibandingkan dengan Ztabel = 0,042 ketentuan pengujian bila Zhitung < Ztabel maka,  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor regulasi diri dalam belajar sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok teknik diskusi.

#### 2. Kesimpulan Penelitian

Regulasi diri dalam belajar pada siswa dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik diskusi hal ini ditunjukkan

dengan perubahan sebelum diberikannya layanan konseling kelompok dan setelah diberikannya layanan konseling kelompok selama 3 kali pertemuan dan semakin meningkatnya skor regulasi diri dalam belajar mereka ke dalam kategori yang lebih sedang. Sehingga dapat disimpulkan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa.

## **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini yang telah dilakukan di SMA N 1 Bandar Lampung adalah:

### 1. Kepada Siswa

Kepada siswa diharapkan bisa lebih bijak dalam memilih tindakan dan berbicara serta dapat menjalin hubungan pertemanan yang baik dan mencari informasi mengenai regulasi diri dalam belajar tidak hanya dari guru bimbingan konseling saja, untuk menambah pengetahuan siswa mengenai regulasi diri dalam belajar, namun bisa dari berbagai sumber yang ada seperti: internet dan buku.

### 2. Kepada guru bimbingan dan konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya menjadikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik diskusi sebagai program unggulan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa yang rendah dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.

### 3. Kepada Para Peneliti

Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang regulasi diri dalam belajar rendah pada siswa SMA diharapkan dapat menggunakan teknik-teknik lain yang ada didalam konseling kelompok dengan tujuan agar lebih maksimal keberhasilannya dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, FHD & Prayitno, N. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 5: 20-25.
- Arikunto, Suharsimin. 2006. *Prodesur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy The exercise of Control*. W.H. Freeman & Company, New York.
- Djaali. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Ghufron, M. N. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Ifdill.2013. Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. 3: 1-8.
- Karmina,Utami Esti. 2011. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dalam Membentuk Sikap dan Kebiasaan Belajar yang Baik pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Gading Rejo Tahun Ajaran 2010/2011 (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. UMM Press, Malang.
- Maryanti, Rina. 2011. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur Tahun Pelajaran 2010/2011 (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Moh Uzer, Usman. 2008. *Strategi Pembelajaran*. Erlangga, Jakarta.
- Montalvo, F dan Torres, M. 2004. Regulasi diri Learning Current and Future Directions. *Journal Educational Psychology*. 2: 1-34.
- Nana, Sudjana. 2002. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo, Bandung.
- Noviyanti, 2019. Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa/Siswi Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.

- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Erlangga, Jakarta.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. 1990. Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*. 82: 33–40.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Padang, Padang.
- Santrock, John W. 2009. *Perkembangan Anak*. Erlangga, Jakarta.
- Saroh, Fatmala Eva. 2019. *Cyber Counseling Bagi Remaja di Youth Center Griya Muda Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) Kota Semarang (Skripsi)*. Universitas Negeri Walisongo, Semarang.
- Sasmita, Lisa. 2018. Peningkatan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Menggunakan Konseling Kelompok Teknik Pekerjaan Rumah Pada Siswa Kelas VII SMP IT Nuril Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Sugiyono. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&d*. Alfabeta, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&d*. Alfabeta, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&d*. Alfabeta, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&d*. Alfabeta, Bandung.
- Sukardi, Dewa.Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program BK di Sekolah*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.