

PENINGKATAN *SELF REGULATION* DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII

Sifha NI Najmah ¹(sifha.ni.najmah@gmail.com)

²Yusmansyah

³Diah Utaminingsih

ABSTRACT

The aim of this research was to identify whether the self regulation could be optimized by using group guidance service. The method used was quasi experimental method with one group pretest and posttest design. Technique in collecting the data was by using self regulation scale. The calculation result of Wilcoxon test showed that $z_{output} = -2,668 < z_{table} = 6$. then H_a is accepted and H_0 is rejected. The conclusion of this result is self regulation can be increased by using group guidance service at the VIII grade students of SMPIT Daarul 'Ilmi Bandar Lampung academic year 2015/2016.

Masalah penelitian ini adalah *self regulation* siswa yang rendah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bahwa *self regulation* siswa dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan *one group pretest and posttest design*. Teknik pengumpulan data adalah skala *self regulation*. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon*, dari hasil pretest dan posttest *self regulation* menunjukkan bahwa $z_{hitung} = -2,668 < z_{table} = 6$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah *self regulation* dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMPIT Daarul 'Ilmi Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016.

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

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

PENDAHULUAN

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

SMPIT Daarul ‘Ilmi merupakan salah satu penyelenggara pendidikan formal yang ada di Bandar Lampung. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru dan wali kelas di SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung, masih banyak siswa di sekolah tersebut yang belum memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini tampak ketika pembelajaran berlangsung.

Guru mata pelajaran telah menggunakan media pembelajaran yang interaktif dan siswa cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran. Namun, ada beberapa siswa yang menunjukkan tidak antusias dan juga sering tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, siswa yang melanggar tata tertib sekolah, siswa kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, siswa kurang mengetahui kelebihan yang dimilikinya sehingga sering mengeluh terhadap kekurangan pada dirinya, merasa tidak percaya diri, lebih banyak bermain daripada belajar, mendapatkan nilai yang rendah serta tidak memiliki semangat untuk berprestasi. Sehingga dari gejala tersebut, siswa-siswa tersebut belum memahami dirinya sendiri dan kurang dapat mengatur dirinya dan menunjukkan bahwa *self-regulation*-nya rendah.

Menurut Zimmerman (Schunk, 2012) *self-regulation* merupakan proses individu dalam mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan afek yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan mereka. Seorang siswa yang memiliki *self-regulation* yang tinggi memiliki tujuan yang jelas, sehingga mereka akan melakukan hal-hal yang mengatur dirinya yang mereka yakini dapat membantu mereka dan memotivasi untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.

Permasalahan yang ada tersebut dianggap tidak begitu mencolok oleh para pendidik dikarenakan banyaknya anggapan bahwa mereka hanya sekedar malas sehingga muncul gejala seperti yang tersebut di atas. Namun, jika ditelaah lebih dalam, hal tersebut dapat mengganggu perkembangan siswa dikarenakan *self-regulation* yang rendah akan berakibat pada motivasi perkembangannya, terlebih nanti di saat ia beranjak dewasa dan akan menghadapi tingkat kehidupan yang lebih tinggi. Untuk itu, diperlukan penanganan yang menyeluruh baik dari pihak keluarga, sekolah, dan masyarakat, terutama pada dirinya sendiri. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling itu sendiri, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan maka layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah memiliki peranan yang penting dalam

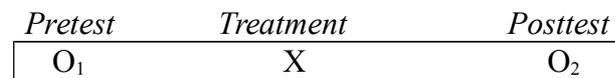
pengembangan diri siswa, termasuk membantu siswa dalam mengatur dirinya sendiri.

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

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

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental. Desain penelitian yang digunakan yaitu *One group pretest-posttest design*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 One Group Pretest-Posttest Design

- Keterangan :
- O₁ : *Self regulation* sebelum diberikan perlakuan
 - X : perlakuan berupa bimbingan kelompok
 - O₂ : *Self regulation* setelah diberikan perlakuan

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung yang memiliki *self regulation* rendah.

Prosedur atau langkah-langkah penelitian yang dilakukan peneliti dalam penelitian dimulai dari melakukan penjarangan subjek (*pretest*) dengan melakukan penyebaran skala ke kelas VIII Cut Nyak Dien dan VIII Ahmad Lussy Pattimura sesuai rekomendasi dari guru BK. Dari hasil penjarangan subjek kemudian peneliti memberikan perlakuan bimbingan kelompok sebanyak 5 kali, lalu peneliti melakukan *posttest* dengan melakukan penyebaran skala kembali dan terakhir peneliti menganalisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan menarik kesimpulan.

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas (*independen*) berupa layanan bimbingan kelompok dan variabel terikat (*dependen*) yaitu *self regulation* siswa.

Definisi operasional *self regulation* dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan strategi yang dibiasakan, memanajemen waktu, menstrukturisasi lingkungan, mencari bantuan yang selektif, mengobservasi diri, menilai diri, dan memberikan reaksi diri dalam mengefektifkan dan mencapai tujuan.

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa dalam suasana kelompok, yang terdiri dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutupan.

Skala *self regulation* merupakan teknik yang digunakan untuk menjaring subjek penelitian yang dilaksanakan secara tertulis dan diisi oleh subjek penelitian. Skala *self regulation* ini digunakan untuk memperoleh data hasil *pretest* dan *posttest* siswa. Dalam penelitian ini subjek diberikan lima pilihan jawaban skala yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), ragu (RR), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

Uji validitas dilakukan terhadap skala *Self-Regulation*. Setelah mendapatkan *item-item* yang dapat dimasukkan ke dalam skala, skala tersebut diujikan untuk dipilih *item-item* yang dapat digunakan untuk pengumpulan data terhadap subjek penelitian.

Untuk menguji reliabilitas instrument dan mengetahui tingkat reliabilitas instrument dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *alpha* menggunakan program SPSS 20.0. Hasil analisis reliabilitas yang dilakukan adalah skala yang dibuat memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi yakni 0,885.

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputersasi program SPSS.20. Dari perhitungan tersebut didapat z hitung = -2,668. Kemudian z hitung dibandingkan dengan z tabel 0,05 = 6. Karena z hitung < z tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan *self regulation* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada subjek penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 – 16 Februari dan 12 – 19 Agustus 2016. Peneliti menyebarkan skala *self regulation* di sekolah kepada siswa kelas VIII Cut Nyak Dien dan VIII Ahmad Lussy Pattimura dengan jumlah 50 siswa. Dari hasil penyebaran skala yang kemudian dianalisis, diperoleh 9 siswa yang memiliki *self regulation* rendah.

Pengambilan subjek penelitian dilakukan secara *purposive sampling*, alasannya yaitu Pengambilan sampel ini dianggap lebih efektif karena berdasarkan kriteria tertentu. Selanjutnya 9 subjek penelitian tersebut diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak 5 pertemuan, dimana setiap pertemuan pemimpin kelompok memberi topik untuk meningkatkan *self regulation* siswa.

Setelah melakukan bimbingan kelompok terdapat perbedaan skor atau hasil yang diperoleh setelah peneliti melakukan *posttest*, perbedaan itu terlihat dengan adanya peningkatan skor yang diperoleh setelah hasil *posttest* didapat.

Tabel 4.4 Skor hasil skala *self regulation* sebelum dan setelah layanan bimbingan kelompok

Subjek Penelitian	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Ananda Maharani	53	105
Zahra Qonita Putri	56	87
Annisa Nabila Suri	66	99
Athifa Fatimatu Zahro	58	97
Siti Aisyah R	56	88
Aisyah Rani	55	98
Laela Nabila	60	102
Maisie Heroza	61	101
Rifdah Auliyah Sutami	68	111
	533	888
N = 9	$\bar{X}_1 = 59,22$	$\bar{X}_2 = 98,67$

Dari hasil *pretest* pada 9 subjek, didapatkan nilai rata-rata skor *self regulation* siswa sebesar 59,22. Setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok, hasil *posttest* meningkat menjadi 98,67. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self regulation* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok sebesar 26,30 %. Topik yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah indikator-indikator *self regulation* yang berupa “Pemahaman Diri”, “Regulasi Diri – Penetapan Tujuan”, “Regulasi Diri – Mengatur Strategi”, “Regulasi Diri – Manajemen Waktu”, “Regulasi Diri – Bantuan yang Selektif dan Pengaruh Lingkungan”.

Setiap anggota kelompok mengungkapkan bagaimana mereka memahami diri mereka, apa yang sudah mereka lakukan selama kegiatan belajar mengajar di kelas ketika ada guru di dalam kelas maupun ketika tidak ada guru dalam kelas tersebut. Pemimpin kelompok memberikan lembar tugas kepada anggota kelompok untuk dapat dikerjakan oleh anggota kelompok.

Setelah memperoleh data, peneliti melakukan analisis data. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan *self regulation* siswa sebelum dan setelah dilakukannya bimbingan kelompok adalah menggunakan uji-*wilcoxon*. Hasil analisis data *pretest* menunjukkan $Z_{hitung} = -2,668$ sedangkan $Z_{tabel} = 6$. Kemudian Z_{hitung} dibandingkan dengan $Z_{tabel, 0,05} = 6$. Karena $Z_{hitung} < Z_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya harga *self regulation* dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.

Self regulation merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri dengan mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan afek yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan mengatur pencapaian yang akan mereka targetkan, mengevaluasi kesuksesan mereka sendiri dan bahkan memberikan penghargaan saat mereka berhasil melaksanakan atau memberikan *punishment* ketika belum berhasil mencapainya. Tujuan yang dimiliki seseorang memiliki ciri-ciri. Ciri-ciri tujuan (kekhasan, kedekatan, kesulitan) mempengaruhi pengaturan diri dan motivasi (Schunk, 2012).

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

Peneliti menemukan gejala tingkah laku siswa yang mengindikasikan *self regulation* yang rendah pada siswa di sekolah berdasarkan informasi guru mata pelajaran di sekolah tersebut. Informasi ini diperkuat dengan hasil penyebaran

skala *self regulation*. Dari gejala tersebut, peneliti memutuskan untuk melakukan layanan bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan *self regulation* siswa yang rendah. Peneliti melakukan bimbingan kelompok sebanyak 5 kali pertemuan dengan topik bahasan mengenai indikator-indikator *self regulation* yang dapat dilaksanakan oleh siswa.

Adapun proses pemberian materi sesuai indikator-indikator untuk meningkatkan *self regulation* siswa adalah keefektifan diri dan tujuan diri, penggunaan strategi atau kinerja yang dibiasakan, manajemen waktu, observasi diri, penilaian diri, reaksi diri, penstrukturan lingkungan, dan pencarian bantuan yang selektif

Pembahasan materi secara mendalam tersebut, terdapat dinamika kelompok yang tumbuh dan berkembang dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok. Hal ini terlihat dari interaksi mereka yang saling bertanya dan saling memberikan pendapat satu sama lain, sehingga adanya hubungan timbal balik antara seluruh anggota kelompok, dan hal itu sangat mempengaruhi wawasan masing-masing individu.

Terdapat beberapa kelebihan dan kelemahan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Kelebihan dalam kegiatan bimbingan kelompok yaitu kegiatan bimbingan kelompok dapat membantu siswa menyadari pentingnya memahami diri sendiri dan mengetahui potensi-potensi yang ada dalam dirinya, karena dalam kegiatan bimbingan kelompok terjadi hubungan timbal balik dalam penyampaian pendapat sehingga siswa terbantu untuk lebih memahami dirinya dari sudut pandang orang lain.

kelemahan dalam bimbingan kelompok yaitu ketika pemimpin kelompok tidak mampu mengendalikan suasana kelompok, maka siswa akan cenderung diam, tidak aktif dan tidak menyimak kegiatan bimbingan kelompok yang berlangsung atau juga dapat membuat suasana gaduh ketika ada salah seorang yang menyampaikan pendapat sehingga akan membuat anggota kelompok yang lainnya tidak berani menyampaikan pendapatnya. Maka dari itu peran pemimpin kelompok sangat penting untuk menghidupkan dinamika kelompok dan mengendalikan kelompok sesuai dengan tujuan layanan bimbingan kelompok yang ingin dicapai.

Self regulation siswa sebelum melakukan layanan bimbingan kelompok dan sesudah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok mengalami perbedaan, yaitu ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor mereka. Hal ini ditandai pula dengan lebih antusiasnya siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran di kelasnya.

Siswa lebih bersemangat dan tidak malas-malasan ketika berada dalam ruang kelas. Selain itu, siswa lebih aktif bertanya terhadap teman, guru mata pelajaran, ataupun guru yang lainnya yang dapat membantu memecahkan persoalan yang ada. Peningkatan *self regulation* pada siswa juga terlihat dari tanggung jawabnya

akan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, siswa tidak lagi terlambat dalam mengumpulkan tugas.

Berdasarkan analisa hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat peningkatan skor *self regulation* siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Hal ini terbukti berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji *Wilcoxon* diketahui bahwa $Z_{tabel} \leq Z_{hitung}$ yaitu $-2,668 \leq 6$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hipotesis yang berbunyi “*self regulation* dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016” dapat diterima.

Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan *self regulation* setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Konselee pada awalnya memiliki kemampuan mengatur diri yang rendah serta belum mengerti tujuan yang akan dicapainya. Setelah diberi perlakuan dengan mengikuti layanan bimbingan kelompok, terjadi peningkatan *self regulation* pada konselee. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa konselee mampu mengatur dirinya untuk belajar secara mandiri dan dapat memutuskan langkah yang akan ditempuh untuk mencapai tujuannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMPIT Daarul ‘Ilmi Bandar Lampung, maka dapat diambil kesimpulan yaitu *self regulation* siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil $Z_{hitung} = -2,668$ dan $Z_{tabel} = 6$. Karena $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan signifikan dengan taraf signifikansi 5% antara skor *self regulation* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku siswa dalam setiap pertemuan pada kegiatan bimbingan kelompok, juga perilaku siswa dalam kegiatan sekolah sehari-hari yang semakin terlibat aktif dalam pembelajaran dan memiliki kecenderungan belajar untuk menggapai tujuannya serta berkurangnya perilaku siswa yang sering meninggalkan tugas ataupun bermain-main ketika jam pembelajaran. Hal tersebut merupakan perilaku siswa yang mengarah pada peningkatan *self regulation* atau pengaturan diri siswa.

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMPIT Daarul ‘Ilmi adalah siswa hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self regulation*-nya dan memiliki targetan dan *reward* atau *punishment* sebagai konsekuensi atas berhasil atau tidaknya mencapai target yang telah dibuat serta dapat meminta bantuan dari teman, guru, orang tua, ataupun orang lain di sekitarnya untuk membantu memecahkan permasalahan yang belum dimengerti olehnya.

Saran untuk guru yaitu guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok secara rutin untuk meningkatkan *self*

regulation siswa pada khususnya, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya, dan untuk guru bidang studi hendaknya menerapkan metode pembelajaran yang dapat mendukung berkembangnya *self regulation* siswa.

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

DAFTAR PUSTAKA

- Boeree, C. George. 2008. *Personality Theories*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media.
- Fudyartanta, Ki. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Geldard, Kathryn., Geldard, David. 2013. *Menangani Anak dalam Kelompok*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno dan Amti. E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling: Layanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Schunk, Dale H., Pintrich, Paul R., dkk. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Aplikasi*. Jakarta: PT Indeks.
- Sukardi, D.K. 2007. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Susanto, Handi. 2006. *Mengembangkan Kemampuan Self-Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa*. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 07, 64 – 71.
- Winkel, W.S, & Hastuti, M.M. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.