

Peningkatan Regulasi Diri Dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Pekerjaan Rumah

Self Regulation Learning Enhacement Using Group Counseling Of Homework Assignment Technique

Lisa Sasmita^{1*}, Muswardi Rosra², Shinta Mayasari³

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
* e-mail: lisasasmita17@gmail.com, Telp: +6282182815587

² Dosen FKIP Universitas Lampung Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

³ Dosen FKIP Universitas Lampung Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

Received: Januari, 2018

Accepted: Februari, 2018

Online Published: Februari, 2018

Abstract: Self Regulation Learning Enhacement Using Group Counseling With Homework Assignment Technique. This research issue was the lowness of self regulation learning. Problems research was " whether self regulation learning grade VII students can be improved using group counseling with homework assignment technique ". The purpose of the research was to determine that there was an increase in self regulation learning using group counseling with homework assignment technique students class VII. The method in this research was one-group pretest-posttest design. Research subjects were 6 students of class VII with low and medium self regulation. Data was collected used self regulation learning scale. Results of data analysis used wilcoxon test obtained $Z_{calc} = -2.226$ result was less than $Z_{tabel} = 1,645$, than H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning there was a significant increase in self regulation learning before and after counseling group of homework assignment techiques. The analysis also showed an increase of 11,9%. The conclusion was that self regulation learning could be improved using group counseling with homework assignment technique at grade VII students of SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Lesson year 2017/2018.

Keywords: group counseling, homework assignment, self regulation learning

Abstrak: Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Pekerjaan Rumah. Masalah penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar yang rendah. Permasalahan penelitian adalah "Apakah regulasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah". Tujuan penelitian untuk mengetahui bahwa adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar melalui layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII. Metode penelitian ini adalah metode *pre eksperiment* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa kelas VII yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah dan sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dalam belajar. Hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh hasil $Z_{hitung} = -2,226$ hasilnya kurang dari $Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ternyata terdapat peningkatan yang signifikan pada regulasi diri dalam belajar sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah. Hasil analisis juga memperlihatkan peningkatan sebesar 11,9%. Kesimpulanya adalah regulasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun pelajaran 2017/2018.

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

PENDAHULUAN/ INTRODUCTION

Pendidikan memiliki pengaruh terhadap masa depan setiap individu. Kualitas diri individu akan meningkat dengan adanya pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu alat yang dapat mempengaruhi tingkah laku setiap individu. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengatur diri, tetapi kemampuan setiap individu untuk mengatur diri berbeda-beda. Ada individu yang mampu untuk mengatur dirinya dengan baik begitu pula sebaliknya ada individu yang tidak dapat mengatur dirinya dengan baik. Kemampuan mengatur diri ini dikenal dengan sebutan regulasi diri dalam belajar.

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

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

dalam prestasi belajar. Dengan memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik diharapkan siswa dapat memiliki prestasi belajar yang optimal.

Namun tidak jarang kita menemukan fenomena pada remaja yang mengalami regulasi diri dalam belajar yang kurang baik. Ada siswa yang sering tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, ada siswa yang melanggar tata tertib sekolah, ada siswa kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, lebih banyak bermain daripada belajar, mendapatkan nilai yang rendah serta tidak memiliki semangat untuk berprestasi.

Dalam memberikan pemahaman tentang regulasi diri dalam belajar yang baik di sekolah tidak terlepas dari peran bimbingan dan konseling. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan belajar. Menurut (Husairi, 2008:11) bidang bimbingan belajar yaitu untuk membantu peserta didik dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah belajar. Melalui bimbingan belajar guru pembimbing memberi bantuan kepada peserta didik dengan cara mengembangkan suasana belajar mengajar yang kondusif, agar dapat mengatasi kesulitan belajar, dan dapat mengembangkan cara belajar yang efektif sehingga mencapai hasil belajar yang optimal, atau membantu peserta didik sukses dalam belajar dan mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan.

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

konseling kelompok, salah satu teknik yang teknik *homework assignment*.

Homework Assignment atau istilah populer lebih dikenal dengan nama pekerjaan rumah atau disingkat PR. Pekerjaan rumah berarti suatu perencanaan yang dilakukan oleh guru mengenai suatu persoalan atau problema yang harus diselesaikan oleh siswa dalam jangka waktu tertentu baik secara perorangan maupun kelompok.

Pekerjaan rumah menurut (Komalasari, 2011:226) adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan ketrampilan yang baru dalam situasi kehidupan nyata. Sedangkan menurut pujosuwarno dalam (Aulia, 2012) teknik pekerjaan rumah adalah klien diberi tugas-tugas rumah untuk membiasakan diri serta menginternalisasi nilai tertentu yang menentukan pola perilaku yang diharapkan. Dengan tugas tersebut klien akan mempunyai rasa tanggung jawab, terbiasa melakukan tugas yang telah diberikan serta memiliki keterampilan baru.

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

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Peningkatan regulasi diri dalam belajar dengan menggunakan

layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

Permasalahan dalam penelitian adalah regulasi diri dalam belajar siswa yang rendah, hal ini dapat diidentifikasi sebagai berikut terdapat siswa yang tidak bisa mengatur waktu belajar, terdapat siswa tidak mampu memotivasi dirinya untuk belajar, terdapat siswa tidak mengerjakan tugas yang diberikan, terdapat siswa yang dapat berkonsentrasi saat belajar, terdapat siswa yang terlambat mengumpulkan tugas.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dalam penelitian ini masalah sebagai berikut: “Regulasi diri dalam belajar siswa rendah”. Kegunaan penelitian terbagi menjadi 2 yaitu: kegunaan teoritis penelitian ini adalah dapat memberikan kajian secara teoritik bagi ilmu bimbingan dan konseling (di sekolah), khususnya pada konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa dan kegunaan praktis dari hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada sekolah melalui guru bimbingan dan konseling, khususnya untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa di sekolah melalui layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah. Selanjutnya bagi siswa yaitu dapat membantu siswa untuk memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi sehingga siswa mampu mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki,

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar di sekolah melalui layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII SMP IT

Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan (Sugiyono, 2015:14).

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian ini adalah tahun pelajaran 2017/2018. Dimulai pada tanggal 28 Agustus 2017 sampai dengan 28 September 2017. Tempat penelitian adalah di SMP IT Nurul Ilmi Aini.

Target / Subjek Penelitian / Populasi dan Sampel

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah. Untuk mengetahui regulasi diri dalam belajar atau untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menyebarkan skala regulasi diri dalam belajar kepada seluruh siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung. Dari hasil yang telah diperoleh dari skala regulasi diri dalam belajar di sekolah, lalu peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas VII agar dapat mengetahui lebih

dalam tentang subjek yang telah didapat dari hasil skala. Setelah skala dan wawancara dilaksanakan maka didapatkanlah subjek yang akan diteliti.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan Jenis desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2015:109-111). Pada desain ini dilakukan lima kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan dengan menggunakan skala regulasi diri dalam belajar sebelum diberikan konseling kelompok dan empat kali pengukuran dengan menggunakan skala regulasi diri dalam belajar setelah pemberian layanan konseling kelompok dievaluasi dengan cara melakukan *multiple posttest*.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala regulasi diri dalam belajar yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori yang ada. Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2015:134). Penggunaan skala *Likert* ini bertujuan untuk mengukur tingkat regulasi diri dalam belajar siswa. Skala *Likert* apabila digunakan dalam penelitian maka akan menghasilkan data interval.

Skala likert memiliki empat kategori kesetujuan dan memiliki skor 1-4, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena kesesuaian lebih tepat untuk menggambarkan keadaan yang diteliti sekarang. Adapun

ketentuan penskoran setiap jawaban adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Penskoran Item

Alternatif jawaban	Jenis item	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Dalam perhitungan skor pada skala regulasi diri dalam belajar siswa dilakukan dengan menghitung skor total. Pada tahap ini kemampuan regulasi diri dalam belajar dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Validitas Instrumen

Validitas merupakan kepercayaan terhadap instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi.. Menurut (Sugiyono, 2015) untuk menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, setelah kisi-kisi skala disusun berdasarkan aspek-aspek tingkah laku yang akan diukur, maka selanjutnya di uji ahli oleh dosen pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Moch. John Pratama, Citra Abriani Maharani dan Yohana Oktarina. Hasil uji ahli menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan namun perlu adanya perbaikan kembali pada skala. Penelitian ini menguji validitas butir item angket menggunakan rumus Aiken's V.

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

Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006:178). Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen hanya item yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrumen saja. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 dengan analisis reliabilitas *analysis scale* (alpha) memiliki hasil 0,935.

Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui keberhasilan penelitian, dengan adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa setelah pemberian layanan konseling kelompok dapat dihitung menggunakan rumus uji *Wilcoxon*. Alasan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* karena subjek penelitian kurang dari 25, distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005). Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis data dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16.

Hasil analisis menunjukkan nilai $Z_{hitung} = -2.226$. Nilai ini selanjutnya dibandingkan dengan $Z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan regulasi diri dalam belajar sebelum dan sesudah

pemberian layanan konseling kelompok teknik Pekerjaan rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian dalam peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa melalui layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII dilaksanakan di SMP IT Nurul Ilmi Aini yang beralamatkan di Jl. MK Putra Sukamaju Teluk Betung Barat.

Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling, untuk mendapatkan informasi mengenai siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah dan sedang pada siswa kelas VII. Wawancara menghasilkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik dan buruk di kelas VII. Langkah selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala regulasi diri dalam belajar di sekolah pada hari Selasa, 1 Agustus 2017, jenis skala yang digunakan yaitu skala Likert dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai regulasi diri dalam belajar, skala yang disebarkan pada siswa merupakan skala yang telah diuji validitas dan reabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah, sedang dan tinggi di kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung.

Setelah melakukan penyebaran skala regulasi diri dalam belajar kepada siswa kelas VII sebanyak 43 siswa maka, peneliti memperoleh 6 siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang

rendah dan sedang. Namun, karena peneliti ingin membuat konseling kelompok jenis heterogen, maka peneliti mengambil subjek yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah dan sedang. Alasan peneliti membentuk konseling kelompok yang heterogen karena heterogenitas kelompok akan menjadi sumber yang kaya untuk pencapaian tujuan layanan dan dinamika kelompoknya dapat lebih hidup dan berkembang.

Peneliti kemudian melakukan *pretest* berupa pemberian skala. Pemberian skala dilakukan pada tanggal 12 September 2017. pemberian skala dilakukan setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok. Setelah diberikan skala. Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diambil dari pengisian skala regulasi diri dalam belajar siswa. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan konseling kelompok. Setelah dilaksanakan *pretest*, peneliti mengkategorikan siswa yang memiliki skor regulasi diri dalam belajar rendah dan sedang untuk diberikan perlakuan konseling kelompok. Setelah hasil *pretest* diketahui, kemudian hasil *pretest* direkapitulasi dengan regulasi diri dalam belajar yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

i : interval

NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

Jadi, interval untuk menentukan kriteria skala regulasi diri dalam belajar siswa pada saat *pretest* adalah:

$$I = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(48 \times 4) - (48 \times 1)}{3} = \frac{144}{3} = 48$$

Berdasarkan keterangan diatas maka diperoleh kriteria regulasi diri dalam belajar yang tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 2. kriteria regulasi diri dalam belajar.

Interval	Kriteria
145-192	Tinggi
97-144	Sedang
48 –96	Rendah

Selanjutnya diperoleh skor regulasi diri dalam belajar siswa-siswa yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Data *pretest* siswa

No	Nama	Skor	Kriteria
1.	AZP	91	Rendah
2.	IL	89	Rendah
3.	JY	99	Sedang
4.	MHA	86	Rendah
5.	MS	92	Rendah
6.	NAS	100	Sedang

Berdasarkan data yang diperoleh saat *pretest* dilakukan, dapat disimpulkan bahwa keenam siswa tersebut memang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah, siswa-siswa tersebut kemudian berkumpul di ruangan bimbingan dan konseling sekolah. Setelah itu peneliti memberikan penjelasan bahwa berdasarkan hasil dari penyebaran skala regulasi dalam belajar mereka adalah subjek yang akan diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah, setelah itu pemimpin kelompok dan anggota kelompok membuat

kesepakatan untuk melaksanakan konseling kelompok.

Persiapan penelitian dilakukan pada tanggal 28 Juli 2017 dimulai dengan mengajukan surat izin penelitian kepada Kepala Sekolah SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar dan menjelaskan tentang kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya melakukan penjarangan subjek dengan membagikan skala regulasi diri dala belajar kepada siswa kelas VII dan melakukan wawancara dengan guru BK. Pada hari selasa, 1 Agustus 2017, peneliti bertemu dengan 6 orang siswa yang terjaring sebagai subjek kemudian peneliti melakukan kesepakatan mengenai tempat dan waktu untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok.

Pertemuan pertama konseling kelompok dilaksanakan pada hari selasa, 12 September 2017. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok masih terlihat pasif dan malu-malu. Kegiatan dimulai dengan pengenalan pemimpin kelompok dan anggota kelompok dengan teknik rangkaian nama. Setelah pengenalan, ketegangan kelompok mulai berkurang yang ditandai dengan canda tawa mereka. Pemimpin kelompok memberikan pengantar mengenai regulasi diri dalam belajar.

Konseling kelompok pada pertemuan pertama ini dilakukan secara bergiliran dan kesepakatan siapa yang akan mengungkapkan masalah terlebih dahulu. JY bersedia untuk mengungkapkan masalahnya terlebih dahulu kemudian anggota lain ikut serta dalam mengungkapkan masalahnya.

Setelah semua anggota sepakat maka masalah yang akan dibahas pertama adalah masalah JY, JY mengalami masalah malas untuk

mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru karena JY belum memahami materi dari tugas tersebut. Tugas yang diberikan oleh guru dikerjakan ketika akan dikumpulkan. Tak jarang tugas yang diberikan oleh guru JY dikerjakan dengan cara dikerjakan disekolah ataupun mencontek teman.. Adapun perlakuan yang diberikan kepada JY adalah layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah dan tugas yang diberikan adalah Jadwal belajar harian.

Hal yang menyebabkan JY malas-malasan untuk mengerjakan PR karena dirumah tidak ada yang memperhatikannya orangtuanya sibuk bekerja. Ia berpikiran bahwa untuk apa ia belajar dan menuruti keinginan orangtuanya sedangkan orangtuanya saja tidak memperhatikannya. Oleh sebab itu ia menjadi malas-malasan untuk belajar, jarang mengerjakan PR dan lebih sering mencontek tugas teman. Tetapi setelah diberikan penjelasan bahwa meskipun orangtuanya sibuk bekerja dan tidak memperhatikan JY, JY harus tetap belajar walaupun orang tua JY tidak menyuruh JY untuk belajar, karena orang tua JY sibuk bekerja juga untuk JY juga. Setelah diberikan penjelasan seperti itu akhirnya JY mengubah pola pikirnya.

Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, konseling kelompok yang kedua ini dilaksanakan pada hari Kamis, 14 September 2017. Pertemuan kedua, suasana kelompok sudah terlihat lebih baik. Untuk membuat anggota lebih akrab, pemimpin kelompok meminta mereka untuk mengungkapkan tanggal lahir mereka dan mengingat semua tanggal lahir anggota lainnya. Kemudian setelah mereka selesai mengungkapkan tanggal lahir mereka masing-masing,

pemimpin kelompok memberikan pertanyaan tentang tanggal lahir anggota kelompok ke anggota kelompok lainnya. Anggota kelompok mulai mau membuka diri. Seperti pada pertemuan pertama, di pertemuan kedua ini akan membahas kembali permasalahan yang belum terselesaikan.

Masalah yang akan dibahas pada pertemuan ini adalah masalah NAS, NAS mengalami regulasi diri dalam belajar rendah karena kurang semangat dalam belajar, cepat bosan jika belajar sehingga sering mengobrol dan tidak memperhatikan saat guru menjelaskan materi di depan kelas. Adapun perlakuan yang diberikan kepada NAS adalah layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah dan tugas yang diberikan adalah Target.

Dirumah NAS sibuk membantu orangtuanya hal itulah yang membuat NAS saat disekolah sering tidak fokus karena mengantuk atau jika ia tidak mengantuk ia akan mengajak temannya untuk mengobrol agar tidak merasa bosan. Ia juga bercerita jika ia jarang belajar dirumah karena sibuk membantu orangtuanya berjualan. Tetapi setelah diberikan penjelasan jika NAS terus seperti ini pasti orangtua NAS akan sedih karena disekolah ternyata NAS tidak belajar dengan sungguh-sungguh. Setelah diberikan penjelasan seperti itu dan diberikan jadwal harian akhirnya ia akhirnya bisa mengatur waktu untuk membantu orangtuanya untuk berjualan dan belajar.

Melalui konseling kelompok NAS terlihat lebih semangat bertukar pendapat untuk memecahkan sebuah masalah, yang dilakukan pada tahap ketika konseling kelompok. NAS yang semula di pertemuan pertama dan kedua harus didorong untuk mengeluarkan

pendapatnya namun di pertemuan ketiga NAS sudah mulai terlihat aktif dalam mengeluarkan pendapatnya. NAS mampu bertukar pendapat untuk memecahkan sebuah masalah, baik masalah anggota lain maupun masalah yang di hadapinya dalam kegiatan konseling kelompok.

Masalah selanjutnya dibahas pada pertemuan kedua adalah masalah IL, mengalami regulasi diri dalam belajar rendah karena kurang bersemangat dalam belajar, mengantuk, dan melamun saat guru menerangkan materi pelajaran di kelas. Adapun perlakuan yang diberikan kepada IL adalah layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah dan tugas yang diberikan adalah Jadwal harian.

Dirumah IL sibuk membantu orangtuanya berjualan sampai malam dan hl itulah yang membuat IL sering tidur sampai malam dan akhirnya saat disekolah IL mengantuk. Ia juga bercerita jika ia jarang belajar dirumah karena sibuk membantu orangtuanya berjualan. Tetapi setelah diberikan jadwal harian akhirnya ia akhirnya bisa mengatur waktunya untuk membantu orangtuanya untuk maupun belajar. Dari pendapat semua teman-temannya maka diambil kesimpulan bahwa solusinya adalah IL harus mengurangi kebiasaan buruk IL yaitu jika bosan dikelas maka ia akan tertidur, IL dapat mencoret-coret kertas agar tidak bosan atau mengerjakan hal yang membuat IL tidak bosan lagi, jika mengantuk IL dapat izin ke toilet untuk mencuci muka atau istirahat yang cukup agar tidak mengantuk saat dikelas. Kesimpulan yang diambil IL atas saran-saran yang diberikan teman-temannya ialah IL mengurangi kebiasaan buruk IL untuk tidak tidur dikelas lagi, Jika il bosan IL dapat mencoret-coret kertas agar tidak bosan atau mengerjakan hal

yang membuat IL tidak bosan lagi, jika mengantuk IL dapat izin ke toilet untuk mencuci muka dan istirahat yang cukup agar tidak mengantuk saat dikelas. Adapun perlakuan yang diberikan kepada IL adalah layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah dan tugas yang diberikan adalah Jadwal harian.

IL yang semula tidak bersemangat, berubah menjadi lebih semangat dan ikut serta aktif membantu mengentaskan permasalahan-permasalahan anggota kelompok, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah dan mengambil keputusan yang tepat dari masalah yang dialaminya dalam rangka meningkatkan motivasi belajarnya kembali.

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari Kamis, 21 September 2017. Pertemuan ketiga, suasana kelompok sudah terlihat lebih baik. Untuk membuat anggota lebih akrab, pemimpin kelompok meminta mereka untuk mengungkapkan cita-cita mereka dan mengingat semua cita-cita. Kemudian setelah mereka selesai mengungkapkan cita-cita mereka masing-masing, pemimpin kelompok memberikan pertanyaan tentang cita-cita anggota kelompok ke anggota kelompok lainnya. Anggota kelompok mulai mau membuka diri. Seperti pada pertemuan pertama dan kedua, di pertemuan ketiga ini akan membahas kembali permasalahan yang belum terselesaikan.

Masalah yang akan dibahas pada pertemuan ini adalah masalah MS. MS mengalami regulasi diri dala belajar rendah karena kurangnya bias mengatur waktu belajar dan lebih sering bermain dari pada belajar. Adapun perlakuan yang diberikan kepada MS adalah layanan konseling kelompok dengan

teknik pekerjaan rumah dan tugas yang diberikan adalah Jadwal belajar harian.

Hal yang menyebabkan MS malas-malasan untuk mengerjakan PR karena dirumah tidak ada yang memperhatikannya orangtuanya sibuk bekerja. Sehingga jika dirumah MS lebih sering bermain daripada belajar. Tetapi setelah diberikan penjelasan bahwa meskipun orangtuanya sibuk bekerja dan tidak memperhatikan MS, MS harus tetap belajar walaupun orang tua MS tidak menyuruh MS untuk belajar, karena orang tua MS sibuk bekerja juga untuk MS juga. Setelah diberikan penjelasan seperti itu akhirnya MS mengubah pola pikirnya.

Melalui kegiatan konseling kelompok dengan memanfaatkan dimanika kelompok yaitu kekuatan yang mendorong kehidupan kelompok (kelompok lebih aktif) secara perlahan dari pertemuan pertama sampai pertemuan keempat dapat membuat MS lebih fokus dan mengurangi kebiasaan buruknya.

Masalah selanjutnya yang dibahas di pertemuan ketiga adalah masalah MHA, MHA mengalami regulasi diri dalam belajar rendah karena kurang semangat dalam belajar, cepat bosan jika belajar lebih sering bermain dan tidak memperhatikan saat guru menjelaskan materi di depan kelas. Adapun perlakuan yang diberikan kepada MHA adalah layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah dan tugas yang diberikan adalah manfaat belajar dimasa depan.

Dengan menuliskan manfaat belajar sekarang dan dimasa depan. MHA menuliskan manfaatnya belajar sekarang adalah untuk mendapatkan nilai yang bagus dan ia menuliskan

manfaat belajar dimasa depan adalah jika saya sudah dewasa nanti saya ingin menjadi seorang pilot yang dapat bermanfaat untuk orang-orang disekitar saya dan membahagiakan kedua orang tua saya. Setelah menuliskan manfaat belajar MHA mulai sadar akan pentingnya belajar ia mencoba untuk lebih fokus saat guru sedang menjelaskan agar ia lebih mengerti tentang materi yang sedang guru jelaskan.

Melalui konseling kelompok MHA lebih bisa menghargai seseorang yang sedang berbicara, dapat dilihat dari MHA dalam kegiatan konseling kelompok MHA terlihat lebih semangat bertukar pendapat untuk memecahkan sebuah masalah, yang dilakukan pada tahap ketika konseling kelompok. MHA yang semula di pertemuan pertama dan kedua harus didorong untuk mengeluarkan pendapatnya namun di pertemuan ketiga Indah sudah mulai terlihat aktif dalam mengeluarkan pendapatnya. MHA mampu bertukar pendapat untuk memecahkan sebuah masalah, baik masalah anggota lain maupun masalah yang di hadapinya dalam kegiatan konseling kelompok.

Pertemuan keempat dilakukan pada hari Kamis, 28 September 2017. Pertemuan keempat, suasana kelompok sudah terlihat baik. Pada pertemuan keempat ini merupakan pertemuan terakhir dan pada pertemuan terakhir ini permasalahan yang akan dibahas adalah permasalahan AZP.

AZP mengalami regulasi diri dalam belajar rendah karena sulit untuk fokus dalam belajar dikarenakan suasana kelas yang berisik, AZP mudah terbawa suasana dalam kelas dan tidak memperhatikan guru yang menjelaskan materi pelajaran di kelas. Adapun

perlakuan yang diberikan kepada AZP adalah layanan konseling kelompok dengan teknik pekerjaan rumah dan tugas yang diberikan adalah manfaat belajar sekarang dan dimasa depan.

Awalnya AZP bercerita jika manfaat belajar untuknya sekarang adalah untuk mendapatkan nilai yang bagus agar orang tuanya tidak memarahinya jika mendapat nilai yang jelek dan manfaat belajar dimasa yang akan datang ia belum mengetahuinya. Setelah diberikan penjelasan dan contoh AZP menuliskan manfaatnya belajar sekarang adalah untuk mendapatkan nilai yang bagus dan ia menuliskan manfaat belajar dimasa depan adalah jika saya sudah dewasa nanti saya ingin menjadi seorang guru yang dapat bermanfaat untuk orang-orang disekitar saya dan membahagiakan kedua orang tua saya.

Setelah menuliskan manfaat belajar AZP mulai sadar akan pentingnya belajar ia mencoba untuk lebih fokus saat guru sedang menjelaskan agar ia lebih mengerti tentang materi yang sedang guru jelaskan. Sedangkan kelemahan dari pekerjaan rumah yang diberikan ke AZP ini adalah AZP awalnya kurang bisa memahami manfaat belajar sekarang dan dimasa depan tetapi setelah dijelaskan dan diberikan contoh ia mulai memahami manfaat belajar.

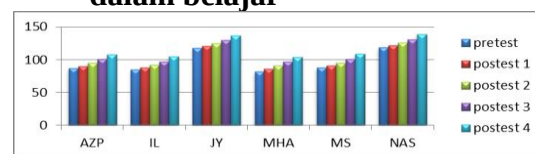
Melaui kegiatan layanan konseling kelompok, AZP terlihat bersemangat dan dapat lebih fokus dengan memperhatikan, mendengarkan serta memberikan masukan saran kepada anggota lain yang sedang menceritakan masalah yang dihadapi.

Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok

diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 92,83 dan setelah dilakukan perlakuan konseling kelompok hasil *posttest* pertama (O2) meningkat menjadi 96,16 *post test* kedua (O3) 101 , *post test* ketiga (O4) 107,5 ,*posttest* keempat (O5) 115,8.. Terdapat selisih skor 11,9% antara *pretest* dan *posttest* terakhir. Maka ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Berikut ini adalah grafik peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa di sekolah:

Gambar 1. Perbandingan Skor hasil *pre test* dan *post test* regulasi diri dalam belajar



Berikut ini adalah hasil yang diperoleh dari setiap pertemuan layanan konseling kelompok. Dari pertemuan pertama sampai keempat dapat dianalisis bahwa para anggota kelompok sudah memperoleh pemahaman mengenai materi yang telah diberikan yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Berdasarkan hasil perhitungan regulasi diri dalam belajar di sekolah terdapat peningkatan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa di sekolah sehingga dapat diketahui regulasi diri

dalam belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan regulasi diri dalam belajar sebelum dan sesudah dilakukannya layanan konseling kelompok. Berdasarkan penghitungan skala regulasi diri dalam belajar yang telah diisi oleh siswa, didapatkan hasil bahwa keenam siswa tersebut mengalami peningkatan regulasi diri dalam belajar dengan membandingkan hasil *pretest* (sebelum diberikan layanan konseling kelompok) dan *posttest* (sesudah diberikan layanan konseling kelompok).

Selain hasil perhitungan yang menunjukkan peningkatan, masalah-masalah yang timbul pada saat sebelum diberikan layanan konseling kelompok pun mulai mengalami penurunan dan terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar yang lebih baik dari sebelumnya pada setiap pertemuan seperti siswa lebih menghargai lagi pendapat temannya ketika dalam berdiskusi, mampu mengutarakan kritikan kepada temannya dengan bahasa yang tidak menyinggung, mampu memberikan empati dan perhatian kepada temannya yang sedang mengalami kesulitan.

Berdasarkan hasil perhitungan yang mengalami peningkatan signifikan serta adanya perubahan perilaku regulasi diri dalam belajar menjadi lebih baik beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain maupun teori yang telah ada menguatkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Menurut Pujosuwarno (dalam Mujiburrahman, 2005) menjelaskan dalam teknik pekerjaan rumah ini klien diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta mengidentifikasi sistem nilai tertentu

yang menentukan pola perilaku yang diharapkan. Dengan tugas tersebut klien akan menjadi mempunyai rasa tanggung jawab, terbiasa melakukan tugas yang telah diberikan serta memiliki keterampilan baru.

Oleh karena itu, melalui teknik pekerjaan rumah yang diberikan oleh konselor kepada peserta didik merupakan sarana yang baik untuk mengarahkan perkembangan siswa menjadi lebih baik, baik di dalam maupun di luar kelas. Tugas pembantu para peserta didik untuk mengembangkan sikap yang baik terhadap pekerjaan yang dilakukan. Dengan adanya pemberian tugas tersebut peserta didik dapat mengembangkan kebiasaan yang baik, terutama dalam hal regulasi diri dalam belajar.

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

Setelah peneliti melaksanakan konseling kelompok menggunakan teknik pekerjaan rumah, peneliti menemukan kelemahan dan kelebihan yang dirasakan setelah menggunakan teknik ini. Kelebihan konselor atau pemimpin kelompok menggunakan teknik pekerjaan rumah pada proses konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar

adalah siswa menjadi terbiasa untuk belajar, mengembangkan kemandirian belajar siswa, membuat siswa menjadi lebih disiplin dalam belajar serta menumbuhkan sikap tanggung jawab siswa untuk mengerjakan pekerjaan rumah yang telah diberikan.

Sedangkan kekurangan menggunakan teknik pekerjaan rumah pada saat proses konseling adalah siswa sulit untuk dikontrol dan tidak mudah untuk memberikan pekerjaan rumah yang sesuai dengan perbedaan tiap individu seperti pada pertemuan kedua setelah diberikan pekerjaan rumah ada siswa yang belum mengerjakan pekerjaan rumah yang telah diberikan dan ada juga siswa yang sudah mengerjakan tapi pekerjaan rumah yang diberikan tertinggal dirumah.

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

Berdasarkan penelitian yang terdahulu layanan konseling kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan regulasi diri dalam belajar di sekolah. Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok di dalamnya berisi materi tentang bagaimana agar siswa sebagai anggota kelompok akan sama-sama

menciptakan dinamika kelompok yang dapat menjadikan tempat untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam belajar terhadap lingkungan sekolah pada siswa. Anggota kelompok mempunyai hak sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas topik antarpribadi dengan tuntas, siswa dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Dengan demikian, konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dikatakan cukup tepat dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa karena di dalam konseling kelompok teknik pekerjaan rumah konseli dapat menerapkan hal-hal yang diperoleh selama sesi konseling kedalam kehidupan sehari-harinya. Dalam kegiatan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah, terlihat subjek mengalami peningkatan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir. Hal ini dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan dengan melalui layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung pada Tahun Ajaran 2017/2018.

SIMPULAN / CONCLUSION

Kesimpulan penelitian berdasarkan hasil penelitian pada Layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji Wilcoxon*, nilai $z_{hitung} = -2.226$. Nilai ini selanjutnya dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$

maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $z_{hitung} = -2.226 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

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

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran.

Kepada siswa agar SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung, hendaknya mengikuti proses kegiatan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dengan sungguh-sungguh dan dapat terus mengerjakan pekerjaan rumah yang telah diberikan meskipun kegiatan konseling kelompok ini sudah berakhir.

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok secara rutin untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa ataupun hal-hal lain yang berkaitan dengan kualitas diri lainnya guna menunjang pengembangan prestasi mereka di sekolah.

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

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Arikunto. S. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulia. R. 2012. *Meningkatkan Regulasi Diri Dengan Konseling Kelompok*. *Indonesia Journal Of Guidance And Counseling Theory And Application*, 1 (1): 2012.
- Azwar. S. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Boekerts. M. 2000. *Handbook of Self Regulation*. California: Academic Press.
- Ghufron. M. 2011. *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Husairi. A. 2008. *Manajemen Konseling di Pelayanan Bimbingan dan Sekolah*. Bogor : Arya Duta.
- Komalasari. G. 2011. *Teori dan teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Mujiburrahman. M. 2012. *Pengaruh Teknik Pekerjaan Rumah*

Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar. Jurnal paedagogy, 2 (1): 132.

Santrock. W. 2008. *Psikologi Pendidikan Edisi 2*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito.