

# Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive training* Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar

## *The Improvement Positive Attitudes Towards Self Acceptance Through Group Guidance Role Playing Techniques*

Anselmus Alan Primavera<sup>1\*</sup>, Yusmansyah<sup>2</sup>, Redi Eka Andriyanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

<sup>2</sup> Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup> Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

\* e-mail: aalanp210496@gmail.com, Telp: +6289632121231

Received: Juny, 2019

Accepted: July, 2019

Online Published: August, 2019

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

**Keywords:** *assertive training, guidance and counseling, groups counseling, self-regulaated learning*

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

**Kata kunci:** *bimbingan dan konseling, konseling kelompok, assertive training, regulasi diri*

## PENDAHULUAN/ INTRODUCTION

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

Tugas perkembangan tersebut menuntut agar setiap individu memiliki kemampuan kognitif, efektif dan psikomotor, namun banyak hal yang membuat seorang remaja tidak memiliki ketiga komponen pendidikan tersebut secara penuh. Remaja yang sering kali mengalami masalah dalam perkembangannya yaitu siswa-siswa yang sedang duduk di bangku sekolah menengah atas (SMA).

Tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam meregulasi dirinya di sekolah. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kurangnya pemahaman, perhatian yang didapatkan, dan kemampuannya itu hanya untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekolah maupun di masyarakat dalam upaya mencari jati diri sebagai siswa.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari perhatian, penilaian dan respon diri. Regulasi diri ini merupakan faktor internal dalam individu. Regulasi diri (*self regulation*) adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009: 133).

Zimmerman dan Schunk (2012) mengatakan bahwa regulasi diri (*self-regulation*) merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan - tindakan kepada pencapaian tujuan.

Kemudian Schunk (2012: 35) juga mengatakan bahwa peneliti - peneliti dari tradisi teoritis yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki

maksud dan tujuan, melakukan tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memantau. Strategi dan tindakan - tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memastikan tercapainya keberhasilan.

Alwisol (2009: 285) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut.

Menurut Taylor (2009 :133) mengemukakan pendapatnya mengenai regulasi diri (*self regulation*) atau pengaturan diri merupakan cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri.

Santrock (2008:296) regulasi diri dalam belajar adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan.

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.

Menurut Bandura (Alwisol, 2009: 285), akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan tersebut hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Seseorang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidak seimbangan agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

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

Peneliti menemukan beberapa siswa siswi di SMA Negeri 15 Bandar Lampung kelas XI IPA 2 dan kelas XI IPS sesuai dengan rekomendasi guru BK di sekolah tersebut terdapat siswa yang memiliki perilaku yang tidak seperti kebanyakan siswa IPA pada umumnya dikarenakan kurangnya regulasi diri dalam belajar pada siswa tersebut. Siswa yang kurang memiliki regulasi diri dalam belajarnya berdampak pada perilakunya seperti tidak fokus dalam mengikuti pelajaran di kelas, merokok, membolos, membuat kelompok – kelompok (geng) sekolah, sering mendapat nilai yang buruk, dan selalu berulah di dalam kelas. Perilaku yang ditampilkan tersebut, dilakukan oleh siswa baik pada saat jam belajar maupun jam-jam istirahat.

Berdasarkan penjelasan dari guru BK SMA Negeri 15 Bandar Lampung dari tahun ke tahun selalu ada siswa siswi yang mengalami permasalahan dalam kelas karena kurangnya regulasi diri dalam belajar yang dimilikinya. Dari hal itu membuat siswa tidak mampu mengikuti pelajaran di kelas dengan baik. Hal semacam inilah yang membuat siswa siswi membuat sensasi dengan membuat ulah di kelas dan berujung dengan kesulitan mengikuti pelajaran di kelas.

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti mengenai hal tersebut, menemukan fakta mengenai latar belakang yang menyebabkan siswa - siswi melakukan tindakan tersebut melalui percakapan singkat. Siswa-siswi tersebut beranggapan bahwa hal tersebut maksud untuk bercanda agar tidak jenuh, bermain-main, hanya sebatas keisengan, dan mencari perhatian karena tidak adanya kepuasan, kenyamanan dengan teman di kelas terutama dalam hal belajar. Ketidak sesuaian itulah yang membuat peneliti tertarik dengan permasalahan ini untuk diangkat kedalam penelitian.

Regulasi diri dalam belajar siswa sangat berpengaruh dalam membina hubungan baik dengan orang lain, sehingga dapat menambah pengetahuan yang mungkin belum diketahui yang dapat menunjang prestasi akademik khususnya maupun non akademik umumnya dan bermanfaat bagi hubungan sosial.

Guru BK dapat memberikan layanan konseling kelompok dan menggunakan teknik dalam konseling, salah satunya yaitu teknik *assertive training*. Menurut Walter (Purwanta, 2012:165) *assertive training* adalah prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih dan mendorong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu.

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

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

Kesimpulannya perilaku asertif merupakan perilaku seseorang dalam menjalin hubungan antar pribadi maupun kelompok dimana didalamnya menyangkut emosi, perasaan, pikiran dan keinginan yang disampaikan secara tegas, terbuka dan jujur tanpa ada perasaan cemas pada orang lain dan tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah agar siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar dengan mengikuti layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Selain itu dapat membuat siswa menjadi paham akan peranannya sebagai seorang siswa di sekolah.

## METODE PENELITIAN/ METHOD RESEARCH

Metode penelitian mencakup prosedur dan teknik penelitian. Metode penelitian merupakan langkah penting untuk memecahkan masalah-masalah penelitian. Dengan menguasai metode penelitian, bukan hanya dapat memecahkan berbagai masalah penelitian, namun juga dapat mengembangkan bidang keilmuan yang digeluti. Selain itu, memperbanyak penemuan-penemuan baru yang bermanfaat bagi masyarakat luas dan dunia pendidikan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif yaitu dengan cara mencari informasi tentang gejala yang ada, didefinisikan dengan jelas tujuan yang akan dicapai, merencanakan cara pendekatannya, mengumpulkan data sebagai bahan untuk membuat laporan.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Waktu pelaksanaan dimulai pada tanggal 1 November sampai 16 November 2018 pada tahun ajaran 2017/2018.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi* eksperimen dengan desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding Arikunto (2010). Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung, 10 orang kelompok eksperimen. Subjek penelitian diperoleh melalui Random Sampling.

Menurut Sugiono (2014) jenis desain *one group pretest and posttest design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Dalam desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi layanan konseling kelompok dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi layanan konseling kelompok. Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

**Tabel 3.1.** Pola *One Group Pretest-Posttest Design*

Pengukuran		Pengukuran
( Pretest )	Perlakuan	( Posttest )
O1	X	O2

Keterangan:

O<sub>1</sub> : Pengukuran pertama berupa pretest dengan menyebarkan angket skala regulasi diri dalam belajar kepada siswa sebelum diberi perlakuan.

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

O<sub>2</sub> : Pengukuran kedua berupa posttest dengan menggunakan angket skala regulasi diri dalam belajar yang diberikan kepada siswa setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Selanjutnya peneliti memberikan pretest untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan atau perbandingan data tes akhir sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen. Setelah perlakuan kemudian diberikan tes akhir atau posttest untuk mengetahui hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dan mendapatkan nilai peningkatan sikap terhadap konsep regulasi diri.

Definisi operasional dari penelitian ini merupakan pengertian dari regulasi diri dalam belajar dan konseling kelompok teknik *assertive training*. Regulasi diri (*self regulation*) adalah usaha yang dilakukan secara sistematis untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan perilaku pada pencapaian tujuan khususnya dalam mengelola diri siswa dalam bidang belajar. Teknik *assertive training* adalah latihan keterampilan sosial untuk membantu seseorang mengungkapkan perasaannya, berkomunikasi dengan orang lain.

*Assertive training* ini dapat diterapkan pada individu yang mengalami kecemasan untuk mengungkapkan perasaannya, sulit berkomunikasi, untuk meng-

ungkapkan eks-presi kemarahan dengan benar dan tentunya me-ningkatkan regulasi diri dalam belajar yang dimilikinya dengan lebih baik.

Menurut Arikunto (2010) "Validitas adalah suatu yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument". Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrument yang kurang valid memiliki validitas rendah. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang hendak diukur.

Penelitian ini menguji validitas butir item skala menggunakan rumus Aiken's V. Menurut Aiken (dalam Azwar, 2014:134) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung content validity coefficient yang didasarkan penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item. Berdasarkan perhitungan dengan rumus Aiken's V maka dapat disimpulkan bahwa instrument valid dan dapat digunakan.

Berdasarkan hasil uji ahli (judgement expert) yang dilakukan tiga dosen dari perhitungan dengan rumus Aiken's V pernyataan dengan kriteria besarnya 0,75 maka pernyataan tersebut dikatakan valid dan dapat digunakan. Koefisien validitas isi Aiken's V dari 24 item adalah pada rentang rata-rata 0,75 berkaidah keputusan tinggi.

Selanjutnya, skala yang digunakan peneliti memiliki tingkat reabilitas sebesar 0,793. Berdasarkan kriteria reliabilitas menurut Arikunto (2010). Tingkat reliabilitas sebesar 0,793 merupakan kriteria reliabilitas tinggi.

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

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

Alasan peneliti menggunakan uji - Wilcoxon karena subjek penelitian kurang dari 25, dan berdistribusi tidak normal (Sudjana, 2005:450) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah non parametrik (Sugiono, 2012) dengan menggunakan Wilcoxon Matched Pairs Test. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest*. Dalam pelaksanaan uji Wilcoxon untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION**

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap Tahun pelajaran 2017/2018 di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan terhitung pada tanggal 1 November 2018 sampai 16 November 2018, sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok *assertive training* terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling mengenai informasi yang dimiliki siswa kelas XI terkait pentingnya regulasi diri dalam belajar. Wawancara menghasilkan bahwa sekolah belum pernah memberikan konseling kelompok *assertive training* terkait dengan regulasi diri dalam belajar.

Langkah selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala regulasi diri. Skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai regulasi diri.

Setelah melakukan penyebaran skala regulasi diri kepada siswa kelas XI sebanyak 42 orang. Sebanyak 10 orang masih memiliki nilai yang rendah dalam regulasi diri.

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti memperoleh siswa dengan skor pretest tinggi, sedang dan rendah, itu berarti menunjukkan bahwa 10 siswa tersebut memiliki regulasi diri dalam belajar yang berbeda. Pemberian kriteria juga dilakukan saat penyebarannya skala ada tiga kriteria yang digunakan. Dalam menganalisis hasil skala regulasi diri dalam belajar saat pretest tersebut.

Setelah hasil perhitungan subjek diketahui, kemudian hasilnya direkapitulasi dengan kriteria tingkat regulasi diri dalam belajar yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- $i$  : interval
- NT : nilai tertinggi
- NR : nilai terendah
- K : jumlah kategori

Penyelesaian :

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

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

Adapun alasan peneliti menggunakan subyek penelitian dengan kategori rendah adalah untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok *assertive training* dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa tersebut.

Peneliti mengadakan pertemuan dengan kelompok eksperimen dalam perihal membuat jadwal pertemuan yang akan dilaksanakan selama kegiatan konseling kelompok *assertive training*, kemudian menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan yang akan diikuti oleh para siswa, serta membuat kesepakatan untuk melaksanakan konseling kelompok. Teknik *assertive training* yang diberikan kepada kelompok eksperimen adalah yang terakut dengan regulasi diri dalam belajar siswa.

Berdasarkan penjarangan subjek yang dilakukan oleh peneliti dalam upaya mengetahui skor siswa, data yang diperoleh yaitu terdapat 10 siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah. Berikut adalah tabel siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah.

**Tabel 2.** Data Subjek Penelitian Sebelum Mendapatkan Layanan Konseling Kelompok *Assertive training (Pretest.)*

No.	Nama	Skor Pretest	Kategori
1.	AW	60	Rendah
2.	DFA	60	Rendah
3.	OA	58	Rendah
4.	UDR	55	Rendah
5.	GU	59	Rendah
6.	MIT	56	Rendah
7.	SNT	57	Rendah
8.	DTH	60	Rendah
9.	RK	56	Rendah
10.	DR	58	Rendah

Layanan konseling kelompok *assertive training* dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan. Hasil pemberian layanan konseling kelompok *assertive training* tersebut dievaluasi dengan cara melakukan posttest. Posttest dilaksanakan sesudah perlakuan atau pemberian layanan konseling kelompok *assertive training* yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa.

Pelaksanaan tahap (I) , pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri, karena pada tahap ini merupakan tahap perkenalan. Peneliti juga menyampaikan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok. Tahap ini bertujuan agar siswa mampu mengungkapkan perasaan, pikiran, wawasan dan juga untuk membahas suatu topik tertentu untuk dipecahkan permasalahannya.

Pelaksanaan tahap (II) peralihan, adalah tahapan jembatan antara kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok melihat suasana dalam kelompok dan menanyakan kesiapan kelompok untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya. Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota dalam kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap untuk memulai kegiatan pada tahap berikutnya.

Pelaksanaan tahap (III) kegiatan, pada tahap kegiatan pemimpin kelompok memimpin pelaksanaan konseling kelompok *assertive training* dibantu oleh konselor yang terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut:

Pertemuan pertama pada tahap kegiatan konseling kelompok dilaksanakan pada tanggal 7 November 2018 di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok masih terlihat pasif dan malu-malu, karena anggota masih belum memahami kegiatan konseling kelompok *assertive training*. Kegiatan dimulai dengan pengenalan pemimpin kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok memberikan pengantar mengenai konseling kelompok, secara umum kegiatan dapat berjalan dengan lancar, meskipun anggota kelompok masih pasif dalam diskusi. Pada pertemuan pertama ini, awalnya tidak semua anggota berani mengemukakan pendapat, namun setelah diarahkan oleh pemimpin kelompok akhirnya terdapat 3 siswa yang mengungkapkan permasalahan sedangkan anggota kelompok yang lainnya membantu dalam pemberian solusi (berdiskusi dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi anggota kelompok yang bermasalah).

Pertemuan kedua pada tahap kegiatan konseling kelompok dilaksanakan pada tanggal 9 November 2018. Pertemuan kedua, suasana kelompok sudah terlihat lebih baik. Anggota kelompok mulai mau membuka diri, seperti pada pertemuan pertama, di pertemuan kedua pemimpin kelompok mengarahkan kembali anggota kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi anggota kelompok dalam proses belajar mengajar yang berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar siswa. Pada pertemuan awal terdapat 2 siswa yang mengungkapkan permasalahan sedangkan anggota kelompok yang lainnya membantu dalam pemberian solusi (berdiskusi dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi anggota kelompok yang bermasalah).

Pertemuan ketiga tahap kegiatan konseling kelompok *assertive training* dilaksanakan pada tanggal 14 November 2018. Membahas permasalahan yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar yang berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar siswa. Pada

pertemuan awal terdapat 2 siswa yang mengungkapkan permasalahan sedangkan anggota kelompok yang lainnya membantu dalam pemberian solusi (berdiskusi dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi anggota kelompok yang bermasalah).

Pertemuan keempat tahap kegiatan konseling kelompok *assertive training* dilaksanakan pada tanggal 16 November 2018. Membahas permasalahan yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar didalam kelas yang berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar siswa. Pada pertemuan awal terdapat 3 siswa yang mengungkapkan permasalahan sedangkan anggota kelompok yang lainnya membantu dalam pemberian solusi (berdiskusi dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi anggota kelompok yang bermasalah). Pada pertemuan keempat ini juga mengevaluasi hasil dari keikutsertaan selama kegiatan konseling kelompok *assertive training* berlangsung dalam upaya untuk meningkatkan tujuan yang akan dicapai setelah mengikuti konseling kelompok *assertive training* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

Pelaksanaan tahap (IV) pengakhiran, pada tahap ini Pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil yang didapatkan dari kegiatan layanan konseling kelompok *assertive training*, pemimpin kelompok juga dalam tahap ini mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri. Kemudian peneliti selaku pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk mengemukakan kesan dari pelaksanaan konseling kelompok *assertive training* yang telah dilakukan.

Hasil pelaksanaan konseling kelompok diberikan tanggapan yang disampaikan siswa dalam menilai pelaksanaan konseling kelompok *assertive training* ini, siswa merasa sangat senang dan merasakan manfaat dari kegiatan ini. Dalam tahap pengakhiran ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri.

Data hasil pretest dan posttest diperoleh dari hasil penyebaran skala regulasi diri dalam belajar siswa yang dilakukan oleh peneliti. Berikut ini adalah data dari hasil penye-

baran skala pretest dan posttest terkait dengan regulasi diri dalam belajar siswa yang dilakukan selama penelitian berlangsung :

No.	Nama	Pretest	Posttest
1.	AW	60	88
2.	DFA	60	71
3.	OA	58	80
4.	UDR	55	81
5.	GU	59	82
6.	MIT	56	81
7.	SNT	57	78
8.	DTH	60	87
9.	RK	56	79
10.	DR	58	82
<b>Jumlah</b>		579	809
<b>Rata-rata</b>		57,9%	80,9%

**Tabel 4.4** Skor *pretest* dan *posttest* regulasi diri dalam belajar siswa

Hasil pretest kelompok eksperimen atau sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 57,9 masuk dalam kategori rendah dan setelah dilakukan perlakuan konseling kelompok *assertive training* hasil posttest meningkat menjadi 80,9 masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok *assertive training* sebesar 39,8%. Perhitungan presentase peningkatan dihitung dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{Na - Np}{Np} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Presentase peningkatan
- Na : Nilai akhir (posttest)
- Np : Nilai awal (pretest)

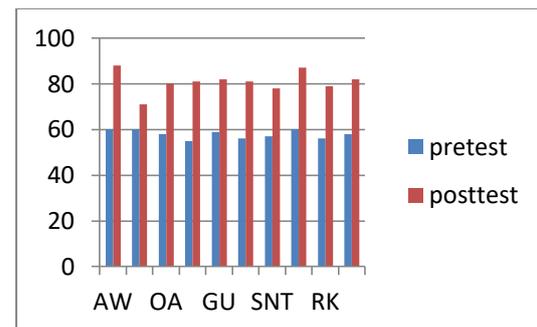
Hasil analisis data menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok *assertive training* dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung menunjukkan hasil sebagai berikut :

	posttest – pretest
Z	-2.805 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Hasil uji *wilcoxon* diatas menunjukkan bahwa pada kolom Exact. Sig.(2-tailed) menunjukkan hasil signifikasi dengan  $p = 0,005 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima secara signifikan. Hal ini berarti, konseling kelompok *assertive training* efektif dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar.

Hasil uji *wilcoxon* diatas menjawab asumsi – asumsi dasar dari pendekatan konseling kelompok *assertive training* itu sendiri dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar, dimana individu dianggap telah memiliki regulasi diri dalam belajar didalam dirinya.

Maka ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Berikut ini adalah grafik peningkatan regulasi diri dalam belajar :



**Gambar 4.2** Grafik Peningkatan Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Perlakuan (Layanan Konseling Kelompok *Assertive training*)

Pelaksanaan kegiatan dari pertemuan pertama sampai keempat dapat dianalisis bahwa para anggota sudah memperoleh pengertian dan pemahaman terhadap permasalahan yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Sehingga rata-rata siswa sudah menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap yang muncul setelah layanan konseling kelompok *assertive training*.

Berdasarkan grafik di atas bahwa terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar secara signifikan meningkat setelah mendapatkan layanan konseling kelompok *assertive training*. Diharapkan peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa tersebut tidak hanya sebatas skor dalam skala regulasi diri dalam belajar saja, namun juga dapat selalu diterapkan dalam kegiatan belajar sehari-hari oleh siswa.

Setiap subjek dalam penelitian ini memiliki perubahan peningkatan yang berbeda-beda. Berikut ini merupakan pembahasan peningkatan sikap siswa terhadap penerimaan diri persubjek :

Permasalahan yang dialami AW sebelum pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* memiliki skor pretest sebesar 60, sikap yang nampak dari AW adalah AW sulit bergaul dengan teman di kelasnya, merasa takut dalam mengemukakan pendapat dalam kelompok belajar, sering membolos ketika tidak menyukai mata pelajaran yang sedang berlangsung di kelas. Setelah mengikuti proses konseling kelompok teknik *assertive training* perkembangan AW terhadap regulasi diri dalam belajar meningkat sebesar 88. Peningkatan terlihat salah satunya pada pertemuan keempat AW mulai memahami pentingnya regulasi diri dalam belajar, termasuk percaya terhadap kemampuan yang dimiliki dalam belajar, ia sudah mau menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemimpin kelompok terkait pemahaman yang dimiliki tanpa takut salah, tidak membolos ketika ada jam matapelajaran yang tidak ia sukai.

Permasalahan yang dialami DFA sebelum pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* memiliki skor pretest sebesar 60, sikap yang nampak sebelum pemberian perlakuan adalah DFA seringkali membolos, gaduh di kelas dan kurang sopan dengan guru yang sedang berada di kelas. Setelah diberikan perlakuan perkembangan sikap DFA terhadap regulasi diri dalam belajar adalah sebesar 71, sikap yang nampak setelah pemberian perlakuan adalah DFA sudah mulai menyadari pentingnya regulasi diri dalam belajar dikarenakan jika dia selalu bertahan dengan cara yang salah itu akan merugikan

dirinya sendiri. Prilaku yang ditampakan DFA di kelas sa-ngatlah berbeda setelah mengikuti layanan konseling kelompok *assertive training* dengan mulai aktifnya ia ketika mengikuti pelajaran di kelas, mau mengikuti pelajaran dengan baik, sopan dengan guru didalam kelas.

Permasalahan yang dialami OA sebelum pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* memiliki skor pretest sebesar 58, sikap yang nampak sebelum pemberian perlakuan adalah OA memiliki prilaku yang kurang baik dengan temannya, tidak suka dengan teman-teman yang ada di kelasnya lebih terkesan memilih, melawan guru ketika dalam pelajaran yang tidak ia sukai. Setelah diberikan perlakuan perkembangan sikap OA terhadap regulasi diri dalam belajar adalah sebesar 80, sikap yang nampak setelah pemberian perlakuan adalah OA mulai memahami pentingnya regulasi diri dalam belajar, terutama dalam mengatur dirinya ketika didalam kelas, menjadi lebih sopan dalam berperilaku dengan teman dan guru saat berada didalam kelas.

Permasalahan yang dialami UDR sebelum pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* memiliki skor pretest sebesar 55, sikap yang nampak sebelum pemberian perlakuan adalah UDR malas belajar ketika dikelas, sering membuat gaduh, dan jika tidak senang dengan matapelajaran ia lebih memilih keluar kelas untuk duduk di kantin. Setelah diberikan perlakuan perkembangan sikap UDR terhadap regulasi diri dalam belajar adalah sebesar 81, sikap yang nampak setelah pemberian perlakuan adalah UDR sudah mulai memahami bahwa regulasi diri dalam belajar itu penting untuk kebaikan dirinya, ia merasa lebih dihargai oleh teman-temannya di kelas.

Permasalahan yang dialami GU sebelum pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* memiliki skor pretest sebesar 59, sikap yang nampak sebelum pemberian perlakuan adalah GU mengikuti gaya berpakaian ketat teman-temannya agar dianggap gaul dan trendy, senang membolos untuk bermain dengan teman-teman diluar sekolah, ketika di kelas selalu membuat gaduh bersama rombongan teman-teman di kelasnya

dan itu membuat GU sering ditegur guru. Setelah diberikan perlakuan perkembangan sikap GU terhadap regulasi diri dalam belajar adalah sebesar 82, sikap yang nampak setelah pemberian perlakuan adalah GU memahami bagaimana seseorang berperilaku, yaitu tidak mengikuti gaya teman agar dibilang gaul dan trendy, lebih tertib ketika berada didalam kelas dengan tidak membuat gaduh ketika jam pelajaran sedang berlangsung.

Permasalahan yang dialami MIT sebelum pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* memiliki skor pretest sebesar 56, sikap yang nampak sebelum pemberian perlakuan adalah MIT merasa malas sekali untuk berada didalam kelas karena tidak asik, lebih sering melawan guru ketika ditegur, dan lebih memilih membolos untuk bisa bermain band dengan teman-temannya. Setelah di-berikan perlakuan perkembangan sikap MIT terhadap regulasi diri dalam belajar sebesar 81, sikap yang nampak setelah pemberian perlakuan adalah MIT sudah menyadari dan mengerti arti pentingnya regulasi diri dalam belajar yaitu ketika beraada didalam sekolah maka ia harus taat dengan aturan sekolah, lebih sopan terhadap guru yang sedang mngajar di kelas dan bisa membedakan mana waktu bermain musik agar tidak mengganggu waktu belajar ketika di sekolah.

Permasalahan yang dialami SNT sebelum pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* memiliki skor pretest sebesar 57, sikap yang nampak sebelum pemberian perlakuan adalah SNT lebih senang membolos ketika dia tidak menyukai pelajaran yang sedang berlangsung di kelas. Setelah diberikan perlakuan perkembangan sikap SNT terhadap regulasi diridalam belajar sebesar 78, sikap yang nampak setelah pemberian perlakuan adalah SNT sudah memahami pentingnya regulasi diri dalam belajar, perlahan-lahan SNT mulai mau mengikuti mata pelajaran dan mau mengkonsultasikan kesulitannya kepada guru mata pelajaran yang tidak ia senangi.

Permasalahan yang dialami DTH sebelum pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* memiliki skor pretest sebesar 60, sikap yang nampak sebelum

pemberian perlakuan adalah DTH sering sekali menjadi sumber kegaduhan di kelas, sering tidak masuk kedalam kelas ketika jam pelajaran sedang berlangsung, merokok di kamar mandi, dan kurang sopan dengan guru di sekolah. Setelah diberikan perlakuan perkembangan sikap DTH terhadap regulasi diri dalam belajar sebesar 87, sikap yang nampak setelah pem-berian perlakuan adalah DTH menyadari bahwa pentingnya regulasi diri dalam belajar hal ini ditunjukkan dengan mulai mem-biasakan tidak keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung dan mulai berlaku sopan jika dengan guru di sekolah.

Permasalahan yang dialami RK sebelum pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* memiliki skor pretest sebesar 56, sikap yang nampak sebelum pemberian perlakuan adalah RK tidak mentaati peraturan sekolah misalnya saja berambut panjang, memakai celana tidak standar, kurang sopan dengan guru ketika di tegur, selalu membuat gaduh di kelas. Setelah diberikan perlakuan perkembangan sikap RK terhadap regulasi diri dalam belajar sebesar 79, sikap yang nampak setelah pemberian perlakuan adalah RK memberikan kesimpulan bahwa perilakunya di sekolah itu salah karena tidak sesuai dengan peraturan, dan dia mau merubahnya untuk menjadi lebih baik.

Permasalahan yang dialami DR sebelum pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* memiliki skor sebesar 56, sikap yang nampak sebelum pemberian perlakuan adalah DR sering sering berkata kasar dengan teman serta guru di kelas, sering membuat gaduh di kelas, sering tidak taat dengan peraturan di sekolah misalnya saja dalam berpakaian dan serig melompat pagar sekolah untuk membolos. Setelah diberikan perlakuan perkembangan sikap DR terhadap regulasi diri dalam belajar sebesar 82, sikap yang nampak setelah pemberian perlakuan adalah DR sudah mengubah pola pikirnya untuk dapat mengotrol prilakunya dengan belajar mematuhi peraturan sekolah mulai dari berpakaian dan belajar sopan dalam berbicara dengan teman maupun guru di kelas.

Regulasi diri dalam belajar yang rendah pada siswa perlu mendapatkan penanganan dan perlakuan khusus karena regulasi

diri dalam belajar yang rendah dapat menghambat hasil belajar siswa, terutama dalam meraih prestasi di sekolah. Regulasi diri dalam belajar yang rendah ditemukan pada 10 siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Mereka masih kurang memiliki regulasi diri dalam belajar pada dirinya dan masih kurang yakin akan kemampuan dirinya.

Hal ini dapat dilihat setelah siswa mendapatkan layanan konseling kelompok *assertive training*, kini siswa memiliki regulasi diri dalam belajar dalam dirinya dan sudah yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Adapun hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Walgito (2004) bahwa setiap individu berusaha untuk melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan, yaitu prestasi belajar. Se-seorang yang mempunyai kebutuhan atau *need* akan meningkatkan *performance*, sehingga dengan demikian akan terlihat tentang kemampuan berprestasinya.

Berdasarkan hasil perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada kelompok eksperimen. Ini berarti adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar setelah dilakukan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Jadi dapat dikatakan bahwa regulasi diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Adapun berikut ini adalah penelitian terdahulu, yaitu sebagai berikut : Penelitian Rina Intan Sari (2018) Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive training* Untuk Meningkatkan Keterampilan Equality Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung. Menyimpulkan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan keterampilan equality dalam komunikasi inter-personal. Hal ini dibuktikan dengan analisis data menggunakan uji beda Wilcoxon, diperoleh  $z$  hitung =  $-2.023 < z$  tabel =  $1.645$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok *assertive training* efektif untuk meningkatkan equality dalam komunikasi inter-personal.

Penelitian Ferry Adi Rusmana (2017) Hasil akhir penelitian menunjukkan adanya peningkatan keberanian siswa berbicara. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata skor pretest sebesar 5,575. Setelah dilakukan *assertive training*, hasil posttest diperoleh nilai rata-rata 7,1. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan keberanian siswa berbicara setelah diberikan kegiatan *assertive training* sebesar 1,525 atau sebesar 27,35%. Yang menunjukkan bahwa konseling kelompok *assertive training* dapat meningkatkan keberanian berbicara.

Selfi (2015) hasil penelitian bahwa penerapan teknik *assertive training* dapat mereduksi konformitas negative terhadap kelompok sebaya. Berdasarkan hasil lampiran perhitungan uji normalitas data, diperoleh nilai signifikansi untuk data kelompok eksperimen nilai sig 0,200 dan pada kelompok kontrol nilai sig sebesar 0,200. Karena signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima, dapat dinyatakan bahwa data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal. Ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *assertive training* mampu mereduksi konformitas negative terhadap kelompok sebaya.

Penelitian Turina (2014) Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, terbukti dari hasil analisis data pretest dan posttest diperoleh  $Z$  hitung =  $-2,371$  dan  $Z$  table  $0,05 = 2$ . Karena  $Z$  hitung  $\leq Z$  tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan rasa percaya diri yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan *assertive training*.

Penelitian Jerry Prafitasari (2016) Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat peningkatan kecerdasan emosional peserta didik setelah melaksanakan layanan konseling kelompok *assertive training*. Perhitungan rata-rata skor kecerdasan emosional kelompok eksperimen sebelum mengikuti layanan adalah 89,2 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok *assertive training* meningkat menjadi 136,66. Sedangkan pada kelompok kontrol adalah 87,8 meningkat menjadi 117,46. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *assertive training*

efektif dalam me-ningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

Penelitian Dwi (2013) berdasarkan uji analisis data dengan menggunakan product moment dapat diketahui bahwa self regulated learning dengan prokrastinasi akademik berhubungan secara negatif dan signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000, serta tanda negatif pada pearson correlation sebesar -0,832. Nilai signifikansi yang kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel self regulated learning dengan variabel prokrastinasi akademik. Artinya, kenaikan salah satu variabel diikuti dengan penurunan variabel yang lainnya, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa “terdapat hubungan yang negatif antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik dalam menghafal Alquran” diterima.

Penelitian Archi (2013) menunjukkan bahwa hasil perhitungan uji Wilcoxon, output didapat nilai  $z$  hitung adalah -2,207. Kemudian dibandingkan dengan  $z$  table, dengan nilai  $\alpha = 5\%$  adalah 0, oleh karena  $z$  output  $< z$  table ( $-2,207 < 0$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan dengan taraf signifikan 5% antara skor penyesuaian sosial siswa di sekolah sebelum diberikan perlakuan *assertive training* dan setelah diberikan perlakuan *assertive training*, dengan demikian menunjukkan terjadi peningkatan penyesuaian sosial setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training*.

Penelitian Faradita (2018) menunjukkan bahwa berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 5 untuk uji Wilcoxon, dapat dilihat bahwa nilai  $z$ , yaitu -2.803 dengan signifikansi (2-tailed)  $0.005 < 0.05$ . Kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap kemampuan asertivitas siswa kelas VIII 8 di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu.

Berdasarkan dari berbagai penjelasan mengenai penelitian terdahulu tersebut merupakan berbagai variabel lain yang dapat diting-

katkan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, dengan demikian upaya untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar dapat dilakukan dengan cara memberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Pada penelitian ini yang mengalami peningkatan yang paling signifikan adalah AN, DFA, OA, UDR, GU, MIT, SNT, DTH, RK dan DR. Adapun mereka mengalami peningkatan dan masuk dalam kategori tinggi setelah diberikan layanan konseling kelompok *assertive training*. Karena mereka memang menunjukkan perubahan perilaku yang baik yaitu aktif berpartisipasi disaat pelaksanaan layanan konseling kelompok *assertive training*. Pada skor *pretest* mereka menunjukkan kategori rendah, tetapi pada akhir pertemuan mereka menunjukkan peningkatan yang konsisten sampai akhirnya mereka mendapat nilai *posttest* dengan kategori tinggi.

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, diketahui bahwa hasil *posttest* pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok *assertive training* terdapat peningkatan sebesar 39,8%. Hal ini jika dibandingkan dengan hasil *pretest* atau sebelum pemberian layanan konseling kelompok *assertive training* terdapat peningkatan yang signifikan. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok *assertive training* merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* skor rata-rata *pretest* yang didapatkan sebesar 57,9 mengalami peningkatan skor *posttest* sebesar 80,9. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan terhadap regulasi diri dalam belajar setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

## SIMPULAN / CONCLUSION

Secara statistik, layanan konseling kelompok *assertive training* dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal ini terbukti

dari hasil analisis data berdasarkan kaidah keputusan dengan menggunakan perhitungan uji Wilcoxon yaitu diperoleh  $z_{hitung} = -2.805 < z_{tabel} = 1,645$ . Ketentuan pengujian bila  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

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

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

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kaidah keputusan berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* maka diperoleh hasil  $z_{hitung} = -2.805$ . Hasil ini selanjutnya dibandingkan dengan  $z_{tabel} = 1,645$ . Ketentuan pengujian bila  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Adapun ternyata  $z_{hitung} = -2.805 < z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti bahwa layanan konseling kelompok *assertive training* sangat efektif digunakan dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

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

Adapun berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 15

Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019, maka dapat diajukan beberapa saran dan berdasarkan kelemahan pelaksanaan layanan konseling kelompok *assertive training* yaitu sebagai berikut:

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

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

Guru bidang studi hendaknya mendevelopkan diri dengan siswa agar terjalin hubungan yang baik dan akrab sehingga akan timbul keterbukaan siswa dalam mengungkapkan permasalahan dan kesulitan didalam proses belajar mengajar di sekolah.

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

## DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Alsawol. 2009. Psikologi Kepribadian Edisi Revisi. Malang : UMM Press.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Bandung : Rineka Cipta.
- Arumsari, C. 2017. Strategi Konseling Latihan Assertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. Jurnal Vol. 1, No. 1. Diambil dari [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/download/23/7](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/download/23/7) diakses pada 8 september 2018.
- Dwi, F. 2013. Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghafal Alquran Pada Maha-santri Ma'Had'Aly Masji Nasional Al-Akbar Surabaya. Jurnal penelitian Volume. 2, No. 1. Diambil dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/4582> diakses pada 8 september 2018.
- Fauzan, L. 2010. *Assertive training*. Lutfifauzan.blogspot.com diakses pada 21 April 2018
- Flavell, J. H. (1976). Metacognitive Aspects of Problem Solving. (Ed) The nature of intelligence. Jurnal. Diambil dari alamat [https://www.demenzemedicinagenereale.net/images/menssana/Theories\\_of\\_Learning\\_in\\_Educational\\_Psychology.pdf](https://www.demenzemedicinagenereale.net/images/menssana/Theories_of_Learning_in_Educational_Psychology.pdf) dikases pada 21 april 2018.
- Adi Rusmana, F. 2018. Peningkatan Keberanian Siswa Berbicara Dalam Diskusi Kelas Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Natar Tahun Pelajaran 2017 / 2018. Jurnal Volume 6, Nomor. 1. Diambil dari alamat pencarian di internet <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/14826/0> diakses pada tanggal 21 april 2018.
- Ishtifa, H. 2011. Pengaruh Self-Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. Jurnal penelitian Vol. 1, No.1. Diambi dari situs di internet <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1790/1/HANNY%20ISHTIFA-FPS.pdf> diakses pada 21 april 2018.
- Nelson dan Jones, 2015. Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy 6th Edition. Diambil dari [Nelson-Jones-Theory-Practice-Counselling-Psychotherapy/dp/1446295567](http://Nelson-Jones-Theory-Practice-Counselling-Psychotherapy/dp/1446295567), diakses pada 18 desember 2018.
- Rachmawati, DP. 2017. Konseling Assertive Training Untuk Meningkatkan Ekspresi Diri di Panti Asuhan Yatim Pemeliharaan Kesejahteraan Umat Muhammadiyah Cabang Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. Jurnal penelitian Bimbingan dan Konseling. Vol.1, No 1. Diambil dari <http://eprints.iain-surakarta.ac.id/1375/> diakses pada tanggal 11 januari 2019.
- Rahman, H. 2015. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Kota Metro tahun ajaran 2014/2015. Jurnal penelitian Vol. 4, No. 2. Diambil dari internet alamat <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/10261> diakses pada 11 januari 2019.
- Prafitasari, J. (2016). Efektivitas Assertive - Training Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas XI SMAN 12 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Jurnal penelitian Volume. 1, Nomer. 1. Diambil dari [http://repository.radenintan.ac.id/556/1/JERRY\\_PRAFITA.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/556/1/JERRY_PRAFITA.pdf) diakses pada tanggal 21 april 2019.
- Pratiwi, R A. 2013. Penggunaan Tehnik *Assertive training* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah Kelas X SMA N 1 Tumijajar Tahun Pelajaran 2012/2013. Jurnal penelitian. Diambil dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/download/2070/1264> diakses pada tanggal 22 januari 2019.

Puspitasari, Anggi. 2013. Self Regulation Learning ditinjau dari Goal Orientation. Jurnal psikologi 2. Diambil dari alamatdiinternet<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj/article/view/2579/2369> diakses pada tanggal 11 januari 2019.

Selfi. 2015. Penerapan Teknik Assertive Training Dalam Mereduksi Konformitas Negative Terhadap Kelompok Sebaya di SMP Negeri 1 Sungguminasa. Jurnal penelitian Volume 1, Nomer. 1. Diambil dari internet dengan alamat <http://eprints.unm.ac.id/7228/1/Jurnal%20Selfi.doc>. diakses pada tanggal 27 november 2018.

Turina. (2014). Penggunaan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Jurnal penelitian Volume. 3, Nomer. 4. Diambil dari internet dengan alamat <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/9039> diakses pada 27 november 2018.

Wicaksono, A.K. 2015. Hubungan Antara Self Efficacy dan self Regulation dengan Perencanaan Karir Karir pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang. Jurnal penelitian UNES. Diambil dari internet dengan alamat <http://lib:Unnes.ac.id>, diakses 11 Februari 2019.

Zimmerman.1990.Self - regulated Learning and Academic Achievement. New York : Jurnal Education Psychology. Jurnal ([http //usfm brighi / EPE / self regulated learning and academic achievement t m.pdf](http://usfm.brighi/EPE/self_regulated_learning_and_academic_achievement_t_m.pdf) diakses 21 januari 2019.