

Peningkatan *Self Regulation* dalam Belajar Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi

The Increase of Self Regulation in Learning by Using Discussion Technique of Guidance Service Group

Dinny Suryani^{1*}, Yusmansyah², Citra Abriani Maharani³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail: dinnysuryan07@yahoo.com, Telp.: +6282279047337

Received: November, 2019

Accepted: November, 2019

Online Published: December, 2019

Abstract: *The Increase of Self Regulation in Learning by Using Discussion Technique of Guidance Service Group.* The problem of this research was students who had low self regulation. The research aimed to know the increase of self regulation in learning by using discussion technique of counseling group service for tenth grade students of SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung in academic year 2019/2020. The method of the research applied a pre-experimental with one group pretest and posttest design. Sample of this research used purposive sampling technique. The total of research subjects was ten students from X IPS 2 who had low, medium, and high level self regulation in learning. Data collection technique used a self regulation scale in learning. The data analysis used Wilcoxon test. It indicated that there was an increase of self regulation in learning. Based on the pretest and the posttest result of self regulation, it showed that $Z_{score} = -2,805 < Z_{tabel} = 1,645$, so H_0 was rejected and H_a was accepted. It could be concluded that the self regulation could be improved by using discussion technique of counseling group service for tenth grade students of SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung in academic year 2019/2020.

Keywords: *counseling group, discussion group, guidance and counseling, self regulation in learning*

Abstrak: *Peningkatan Self Regulation Dalam Belajar Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi.* Permasalahan dalam penelitian ini adalah *self regulation* siswa yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *self regulation* dalam belajar menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan *one group pretest and posttest design*. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 10 siswa kelas X IPS 2 yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah, sedang, dan tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self regulation* dalam belajar. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, penelitian ini menunjukkan terjadi peningkatan *self regulation* dalam belajar siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest self regulation* dalam belajar diperoleh bahwa $Z_{hitung} = -2,805 < Z_{tabel} = 1,645$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah *self regulation* dalam belajar dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

Kata kunci: *bimbingan kelompok, bimbingan dan konseling diskusi kelompok, self regulation dalam belajar*

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Pendidikan merupakan jalan paling efektif dalam upaya pengembangan potensi manusia. Melalui pendidikan, peserta didik dibina untuk menjadi dirinya sendiri yaitu diri yang memiliki potensi yang luar biasa. Sasaran pendidikan adalah manusia. Pendidikan bermaksud membantu peserta didik untuk menumbuhkan kembangkan potensi-potensi kemanusiaannya (La Sulo, 2005)

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

Regulasi diri atau lebih dikenal dengan istilah *self regulation* merupakan proses seseorang dalam berfikir, mengatur, dan bertindak sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Sehingga, seseorang dapat memberikan nilai pada keberhasilan atas telah mencapai target tersebut.

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

Ghufron (2010) berpendapat bahwa pengelola diri berkaitan dengan pembangunan diri baik pikiran, perasaan serta

tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang ber-patisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Zimmerman & Schunk (2001) Regulasi diri merupakan faktor internal yang penting dalam mengoptimalkan prestasi belajar siswa. Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh dari kegiatan belajar, dengan demikian prestasi belajar dapat pula dikatakan sebagai tolak ukur berhasil atau tidaknya proses belajar. Bila prestasi belajar yang diperoleh siswa tinggi, maka diasumsikan bahwa kegiatan belajar yang telah dilaksanakan berhasil.

Djamarah & Syaiful (2008) mengemukakan prestasi belajar siswa yang optimal selain sebagai tolak ukur berhasil atau tidaknya suatu proses belajar, prestasi yang optimal juga berperan dalam memberikan kepuasan status sosial, harga diri (*prestise*), kepuasan ekonomi serta kepuasan-kepuasan yang lain, prestasi yang optimal mencerminkan kualitas suatu bangsa. Pada umumnya, keberhasilan prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal.

Hal ini di dukung oleh Djaali (2014) yang mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi belajar siswa ada dua macam yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa sendiri, meliputi intelegensi, minat, motivasi, kesehatan dan cara belajar, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri siswa meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung pada tanggal 28 oktober 2018 peneliti menemukan permasalahan terkait regulasi diri pada siswa kelas X yaitu : terdapat siswa yang kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, terdapat

siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM, terdapat siswa yang tidak dapat menyelesaikan tugas dalam belajar, kurangnya informasi yang diperoleh siswa mengenai pentingnya meregulasi diri, dan belum adanya layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan permasalahan siswa khususnya mengenai regulasi diri.

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

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

Layanan yang paling tepat dalam menangani masalah regulasi diri adalah bimbingan kelompok, karena bimbingan kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang banyak dipakai karena lebih efektif dalam pelaksanaannya. Selain itu, layanan ini juga mengandung aspek sosial untuk dapat berinteraksi satu dengan yang lainnya dan

bisa saling belajar bersama. Dengan interaksi yang terjadi ketika pelaksanaan bimbingan kelompok antar anggota kelompok, diharapkan siswa dapat lebih mengetahui dirinya, menerima dan menilai diri sendiri, serta memiliki harapan-harapan untuk dirinya. Dalam rangka meningkatkan *self regulation*nya, siswa dapat saling berbagi ide, pengalaman, serta saling memotivasi untuk berkembang menjadi manusia seutuhnya di dalam layanan bimbingan kelompok tersebut.

Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi akan menjadi lebih efektif dalam mengatasi permasalahan siswa terkait regulasi diri, karena didalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi akan merangsang kreativitas siswa dalam bentuk ide, gagasan dalam membahas permasalahan. Selain itu teknik diskusi dapat melatih kemampuan siswa untuk mengembangkan sikap menghargai orang lain, memperluas wawasan, dan membina untuk terbiasa berdiskusi ketika menghadapi permasalahan.

Penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa diharapkan dapat menghasilkan pemahaman, peningkatan, dan membantu dalam meregulasi diri pada siswa khususnya dalam bidang belajar.

Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik diskusi diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan *self regulation* dalam belajar siswa di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

Tujuan yang hendak dicapai peneliti dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *self regulation* siswa dalam belajar menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

METODE PENELITIAN/RESEARCH METHOD

Penelitian dilaksanakan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung pada siswa kelas X. Sedangkan untuk waktu pelaksanaan penelitian pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi yaitu dilaksanakan pada tahun pelajaran 2019/2020.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-eksperimen. Penelitian pre-eksperimen didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali Sugiyono (2017). Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*.

Penelitian ini dilaksanakan pada Juli 2019 Tahun Pelajaran 2019/2020. Subjek penelitian ini 10 siswa kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Subjek penelitian yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Karena penelitian ini akan melihat peningkatan regulasi diri dalam belajar, maka yang dijadikan subjek adalah siswa yang memiliki regulasi diri rendah.

Menurut Sugiyono (2017) variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self regulation* dalam belajar.

Selanjutnya peneliti memberikan *pretest* untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan atau

perbandingan data tes akhir sebelum dan sesudah perlakuan. Setelah perlakuan kemudian diberikan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dan mendapatkan nilai peningkatan *self regulation* dalam belajar.

Definisi operasional dari penelitian ini merupakan pengertian dari *self regulation* dalam belajar dan bimbingan kelompok teknik diskusi. *Self-regulation* dalam belajar merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol, mengatur, mengelola, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku dalam melakukan suatu kegiatan guna untuk mencapai tujuan dengan menggunakan strategi tertentu.

Bimbingan kelompok teknik diskusi merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa dalam suasana kelompok, yang terdiri dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutupan. Bimbingan kelompok teknik diskusi dalam hal ini merupakan perlakuan yang diberikan untuk meningkatkan *Self regulation* subjek penelitian yang telah ditentukan.

Validitas merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. (Sumarna, 2004) mengemukakan bahwa: "Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut".

Berdasarkan hasil uji ahli (*judgement expert*) yang dilakukan enam dosen dari perhitungan dengan rumus Aiken's V pernyataan dengan kriteria besarnya 0,78 maka pernyataan tersebut dikatakan valid dan dapat digunakan. Koefisien validitas isi Aiken's V dari 42 item adalah pada rentang rata-rata 0,83-0,94.

Realibilitas mengukur seberapa tinggi kecermatan dan konsistensi hasil alat ukur. Untuk mengetahui reabilitas instrument penelitian, peneliti melakukan uji coba di SMA Yadika Bandar Lampung. Skala regulasi diri dalam belajar dibagikan kepada 100 siswa, kemudian dianalisis dan dihitung dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* lewat SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*). Penulis menggunakan formula ini karena menurut Azwar (2014) data untuk menghitung koefisien realibilitas alpha diperoleh lewat sekali saja penyajian skala pada sekelompok responden.

Selanjutnya, skala yang digunakan peneliti memiliki tingkat reabilitas sebesar 0,823. Berdasarkan tabel kriteria reliabilitas menurut Basrowi dan Kasinu (2007) di bawah, maka dapat dikatakan skala regulasi diri dalam belajar memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian, analisis data digunakan untuk untuk membuktikan hipotesis dalam suatu penelitian. Sedangkan pada Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* ini untuk mengetahui peningkatan *self regulation* dalam belajar dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN/RESULT AND DISCUSSION

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil Tahun pelajaran 2019/2020 di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan terhitung pada tanggal 16 Juli 2019 sampai 5 Agustus 2019, sebelum pelaksanaan layanan Bim-

bingan Kelompok teknik Diskusi terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling mengenai informasi yang dimiliki siswa kelas X terkait *self Regulation* dalam belajar yang rendah.

Anggota kelompok dipilih berdasarkan hasil perhitungan *pretest*, penyeleksian data diri dan rekomendasi Guru BK. Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan dalam proses menyeleksi calon anggota kelompok :

- 1) Melaksanakan *pretest*
- 2) Menghitung hasil pelaksanaan *pretest*
- 3) Penyeleksian data diri siswa
- 4) Melakukan konsultasi dan mendapatkan rekomendasi dari guru BK

Tabel 1. Data Calon Anggota Kelompok

No	Nama	Skor	Kategori
1.	AR	134	Sedang
2.	RB	100	Rendah
3.	IA	105	Rendah
4.	GR	104	Rendah
5.	FH	139	Tinggi
6.	RZZ	149	Tinggi
7.	NS	132	Sedang
8.	MAZ	133	Sedang
9.	AVLP	105	Rendah
10.	MAP	73	Sangat Rendah

Pada siswa kelas X. Wawancara menghasilkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang regulasi diri dalam belajarnya rendah. Langkah selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala regulasi diri dalam belajar pada tanggal 16 Juli 2019.

Langkah selanjutnya yaitu peneliti melakukan penyebaran skala regulasi diri dalam belajar jenis skala yang digunakan yaitu skala model *Likert* dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai regulasi diri dalam belajar siswa, adapun skala yang disebarkan pada siswa merupakan skala yang dibuat oleh peneliti dan

telah diuji validitas dan reliabilitasnya maka skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh mana saja siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah di kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Setelah melakukan penyebaran skala regulasi diri kepada siswa kelas X, maka didapatkan 10 siswa sebagai subyek penelitian yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah, sedang dan tinggi.

Peneliti memilih tingkat *variable self regulation* siswa beragam, karena diharapkan dalam kegiatan bimbingan kelompok masing-masing akan saling membantu satu sama lain, yang tingkat *self regulation* tinggi dapat membantu temannya yang memiliki tingkat *self regulation* sangat rendah, rendah, dan sedang, sehingga kemampuannya dalam meregulasi diri semakin terjaga.

Bagi siswa yang memiliki tingkat *variable self regulation* yang sedang, dapat membantu temannya yang memiliki tingkat *self regulation* sangat rendah dan rendah, serta dapat belajar dari temannya bagaimana cara memiliki kemampuan meregulasi diri yang baik seperti teman-temannya yang memiliki tingkat *self regulation* tinggi, dan bagi siswa yang memiliki tingkat *variable self regulation* yang sangat rendah dan rendah, dapat belajar dari pengalaman teman-temannya bagaimana cara agar dapat memiliki kemampuan meregulasi diri yang memadai.

Berdasarkan dari hasil *Pretest* tersebut, maka peneliti selanjutnya memberikan bimbingan kelompok teknik diskusi kepada subjek sebanyak 10 orang siswa sebagai subyek penelitian. Selanjutnya peneliti mengadakan pertemuan dengan siswa tersebut, kemudian menjelaskan tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi, serta membuat suatu kesepakatan untuk mengatur dan melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *Pretest* dan *Posttest* diperoleh dari pengisian skala regulasi diri dalam belajar *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Setelah dilaksanakan *Pretest*, siswa yang memperoleh skor regulasi diri dalam belajar yang rendah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi. Adapun *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelum peneliti melaksanakan suatu kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Setelah diperoleh *Pretest*, siswa yang memperoleh skor regulasi diri dalam belajar yang rendah, sedang, dan tinggi, diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. *Pretest* dilakukan sebelum perlakuan dan *Posttest* diberikan setelah pemberian perlakuan. Hasil *Pretest* terhadap 10 subyek sebelum pemberian bimbingan kelompok diperoleh nilai rata-rata skor siswa sebesar 117,4 kemudian setelah diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi nilai hasil terakhir *Posttest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 134,4. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa yaitu setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

Untuk mengetahui hasil penelitian dapat dilihat dengan membandingkan hasil dari *Pretest* dan *Posttest* oleh subjek sesuai dengan tabel perbandingan antara *Pretest* dan *Posttest*. Adapun berikut ini disajikan tabel mengenai kriteria regulasi diri dalam belajar siswa:

Tabel 2. Kriteria Self Regulation dalam Belajar Siswa

Interval	Kriteria
138-169	Tinggi
106-137	Sedang
74-105	Rendah
42-73	Sangat Rendah

Berdasarkan uraian tersebut maka dijadikan sebagai panduan untuk mengetahui kriteria *self regulation* dalam belajar siswa yang diperoleh saat diberikan *Pretest* dan *Posttest* oleh peneliti.

Hasil dari pemberian bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi dievaluasi dengan cara melakukan *Posttest*. *Posttest* tersebut diberikan sesudah perlakuan untuk mengetahui tingkat regulasi diri dalam belajar siswa setelah mendapatkan bimbingan kelompok dan untuk mengevaluasi hasil bimbingan kelompok yang sudah diberikan kepada siswa. Jenis kegiatan ini yang dilaksanakan dalam bimbingan kelompok adalah dengan teknik diskusi, setelah diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi, kemudian siswa dipersilakan untuk saling bertukar pendapat setelah mendapat informasi. Sebagai upaya sejauh mana pemahaman siswa mengenai *self regulation* dalam belajar.

Adapun masing-masing dari siswa kemudian diminta untuk mengemukakan pendapat tentang pengetahuan regulasi diri dalam belajar, Adapun hasil dari pelaksanaan penelitian bimbingan kelompok teknik diskusi sebagai upaya peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa berdasarkan prosedur beserta langkah-langkah pelaksanaan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan pada tahap (I) yaitu pembentukan, tahap ini merupakan tahap pengenalan, disini peneliti dan subjek saling mengenalkan diri untuk mengenal lebih dalam satu sama lainnya. Peneliti juga menyampaikan pengertian dan tujuan dari layanan bimbingan kelompok teknik diskusi kepada para siswa. Hal ini bertujuan agar para siswa mampu bersosialisasi dengan lebih terbuka dengan teman, dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, wawasan dan juga untuk membahas topik dan dipecahkan permasalahannya secara bersama. Pada tahap pembukaan ini peneliti membina hubungan dengan baik kepada

subjek, sehingga semua subjek dapat merasa nyaman dan mudah memahami, serta mengerti saat pemberian bimbingan kelompok teknik diskusi berlangsung.

Pelaksanaan tahap (II) peralihan, tahap peralihan ini merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh selanjutnya. Peneliti menjelaskan peranan anggota kelompok sebagai kelompok tugas yaitu dengan aktif berpendapat dan mengeluarkan ide-ide dalam membahas topik yang akan dibahas dalam tiap pertemuan yang berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar. Peneliti melihat apabila ada ketidaksiapan diantara siswa, peneliti akan kembali ke tahap sebelumnya sebelum masuk ke tahap selanjutnya yaitu kegiatan.

Pelaksanaan Tahap (III) kegiatan. Pada tahap ini merupakan inti dari kegiatan dari bimbingan kelompok. Peneliti menanyakan mengenai regulasi diri dalam belajar siswa. Peneliti juga secara singkat menjelaskan apa saja yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan regulasi diri. Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dalam setiap pertemuan:

- a) Pertemuan pertama : Awal pertemuan kegiatan bimbingan kelompok semua siswa tampak kebingungan, malu-malu, kaku, dan tegang. Walaupun mereka sudah saling mengenal satu sama lain. Namun rasa diam dan malu masih tampak. Pemimpin kelompok terlebih dahulu mengucapkan salam, kemudian mengucapkan terima kasih dan berdoa terlebih dahulu sebelum memberikan topik terkait regulasi diri. Untuk pertemuan pertama ini pemimpin kelompok meminta setiap anggota untuk menyebutkan kelebihan dan kekurangan pada diri mereka serta bakat dan minat mereka. Hasilnya masih banyak yang belum mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri mereka serta bakat dan minat mereka masing-

masing. Satu orang siswa sudah bisa menyebutkan minat dan minat pada dirinya dan satu orang lagi sudah bisa menjelaskan bakat yang dimilikinya. Lalu pemimpin kelompok berusaha untuk menjelaskan apa itu kelebihan dan kekurangan serta bakat dan minat. Disini pemimpin kelompok melihat ketertarikan dari setiap anggota kelompok serta keingintahuan. Setelah menjelaskan mengenai informasi tersebut, pemimpin kelompok kembali meminta untuk setiap anggota kelompok menyebutkan kembali kelebihan dan kekurangan dalam diri mereka, serta bakat dan minat yang mereka miliki. Hasilnya hampir semua sudah bisa menyebutkan dan mengetahui kelebihan dan kekurangan serta bakat dan minat dari diri mereka.

- b) Pertemuan kedua : Perkenalan masing-masing anggota tidak dilakukan lagi. pertemuan ini dilanjutkan dengan membahas topik mengenai disiplin belajar dan mengatur lingkungan belajar. Pemimpin kelompok sebelumnya menanyakan mengenai waktu belajar teratur atau tidak. Ada dua orang siswa yang dapat menyebutkan bahwa waktu belajarnya teratur dan menjelaskan secara singkat waktu belajarnya. Kemudian pemimpin kelompok menanyakan kembali mengenai disiplin belajar, hampir semua siswa tampak bingung, dan pemimpin kelompok menjelaskan mengenai disiplin belajar. Hasilnya anggota kelompok bisa menyebutkan pendapat mereka mengenai disiplin belajar. Pemimpin kelompok berusaha untuk menjelaskan mengenai topik disiplin belajar dan mengatur lingkungan belajar. Disini pemimpin kelompok merasa kurang kondusif dalam kegiatan bimbingan kelompok serta terlihat beberapa anggota kelompok yang cuek dan pasif. Dalam hal ini pemimpin kelompok berusaha untuk mengembalikan kefokusannya mereka dan mengajak aktif. Setelah diberi

penjelasan mengenai disiplin belajar dan mengatur lingkungan belajar, para anggota kelompok sudah bisa dengan jelas mengutarakan pendapat mereka mengenai disiplin belajar dan cara mengatur lingkungan belajar yang baik. Dalam hal disiplin belajar dan mengatur lingkungan belajar beberapa siswa sudah mengetahui bahwa disiplin belajar dan mengatur lingkungan belajar berpengaruh terhadap hasil yang akan mereka peroleh.

- c) Pertemuan ketiga : Pada pertemuan kali ini, pemimpin kelompok berusaha agar setiap anggota kelompok bisa dengan aktif menyatakan pendapatnya dan lebih fokus lagi dari pertemuan-pertemuan sebelumnya. Dalam pertemuan ketiga ini, pemimpin kelompok membahas mengenai manajemen waktu. Dalam kegiatan ini pemimpin kelompok menjelaskan mengenai manajemen waktu. Disini pemimpin kelompok setelah menjelaskan, meminta setiap anggota kelompok untuk saling tukar pendapat dengan sesama anggota kelompok mengenai manajemen waktu. Dimaksudkan untuk mempermudah anggota kelompok yang merasa kebingungan dengan manajemen waktu. Hasilnya pemimpin kelompok melihat sesama anggota kelompok cukup terbantu dengan adanya saling tukar pendapat dan mengetahui manfaat manajemen waktu, dan cara mengatur waktu belajar agar efisien dan efektif.
- d) Pertemuan keempat : Pertemuan keempat, pemimpin kelompok mengevaluasi dari setiap pertemuan sebelumnya, dan mengulas pemahaman dari setiap anggota kelompok mengenai topik-topik yang telah diberikan. Dalam evaluasi ini pemimpin kelompok menemukan adanya peningkatan dari masing-masing anggota kelompok mengenai potensi-potensi yang dimiliki, kelebihan dan kekurangan,

disiplin belajar, mengatur lingkungan belajar serta manajemen waktu.

Pada akhir kegiatan subjek diminta untuk menyimpulkan dari hasil bahasan atau topik kepada peneliti dan teman-temannya secara mandiri yang telah diinformasikan dan menyampaikan hal-hal apa saja yang mereka peroleh dari bimbingan kelompok teknik diskusi tersebut.

Pelaksanaan tahap (IV) penutup, yaitu Tahap ke IV merupakan tahap pengakhiran dimana kegiatan bimbingan kelompok berakhir. Dalam tahap pengakhiran pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan kesan dan pesan serta komitmen tentang bahwa anggota kelompok akan mencari lebih dalam informasi terkait dirinya.

Pengadministrasian *posttest* dilakukan untuk melihat hasil dari kegiatan siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan pokok bahasan yang berkaitan dengan *self regulation*. Pengadministrasian *posttest* dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2019 di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Tabel 3. Kondisi *Self Regulation* Siswa Setelah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi (*Posttest*)

No	Nama	Skor	Kategori
1.	AR	146	Tinggi
2.	RB	120	Sedang
3.	IA	131	Sedang
4.	GR	124	Sedang
5.	FH	149	Tinggi
6.	RZZ	155	Tinggi
7.	NS	140	Tinggi
8.	MAZ	142	Tinggi
9.	AVLP	129	Sedang
10.	MAP	108	Sedang

Berdasarkan data dari tabel diatas

terlihat perubahan pada setiap diberikan *treatment* secara keseluruhan dari setiap subyek penelitian mengalami kenaikan atau peningkatan skor hasil kategori interval skala. Dimana setiap subyek yang skor *pretest*-nya rendah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan baik dalam kategori sedang ataupun tinggi. Peningkatan skor ini tidak hanya di akhir perlakuan akan tetapi di setiap perlakuan

Berdasarkan hasil *posttest* diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan pada *self regulation* dalam belajar siswa setelah diberi perlakuan secara signifikan. Oleh sebab itu peneliti memutuskan untuk mengakhiri kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yang dilaksanakan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Adapun selanjutnya yaitu hasil dari pelaksanaan pemberian bimbingan kelompok kepada siswa sebagai subjek penelitian: tanggapan yang disampaikan siswa dalam menilai pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi, siswa sangat senang dan merasakan manfaat dari kegiatan ini. Meskipun diawal pertemuan siswa merasa takut dan malu, namun setelah siswa paham akan kegiatan ini siswa menjadi lebih antusias dalam bimbingan kelompok teknik diskusi ini.

Selanjutnya pada pertemuan keempat dari tahap pengakhiran ini yang dilakukan peneliti yaitu mengucapkan suatu terima kasih dan permohonan maaf kepada siswa apabila dalam pemberian bimbingan kelompok terdapat kesalahan dan kemudian peneliti mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.

Peneliti melakukan penyebaran skala regulasi diri dalam belajar, jenis skala yang digunakan yaitu skala model *Likert* dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang hasilnya dapat mengungkap mengenai regulasi diri dalam belajar. Skala yang disebarkan kepada siswa merupakan skala yang telah diuji

validitas dan reabilitasnya sehingga skala tersebut sudah valid dan dapat digunakan untuk menjangkau dan memperoleh siapa saja siswa dengan permasalahan regulasi diri dalam belajar yang rendah pada siswa kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Setelah diberikan skala regulasi diri dalam belajar kepada siswa diperoleh 10 siswa dengan klasifikasi sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi skor regulasi dirinya yang telah dihitung oleh peneliti. Kemudian setelah itu diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi selama 4 kali pertemuan.

Berikut ini adalah data hasil penyebaran skala regulasi diri dalam belajar siswa yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Skor *Pretest* dan *Posttest self regulation* dalam belajar siswa

No	Nama	Pre-test	Ktgr	Posttest	Ktgr	Peningkatan	Persentase
1	AR	134	Sedang	146	Tinggi	12	7,10%
2	RB	100	Rendah	120	Sedang	20	11,83%
3	IA	105	Rendah	131	Sedang	26	15,38%
4	GR	104	Rendah	124	Sedang	20	11,83%
5	FH	139	Tinggi	149	Tinggi	10	5,91%
6	RZZ	149	Tinggi	155	Tinggi	6	3,55%
7	NS	132	Sedang	140	Tinggi	8	4,73%
8	MAZ	133	Sedang	142	Tinggi	9	5,32%
9	AVLP	105	Rendah	129	Sedang	24	14,20%
10	MAP	73	sangat rendah	108	Sedang	35	20,71%
Jumlah		1.174		1.344		170	100,02%
Rata-rata		117,4		134,4		17	10,05%

Dari hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan dari setiap subjek yang cukup signifikan dalam setiap pertemuan. Peningkatan skor terlihat jelas mulai dari perlakuan pertama hingga perlakuan keempat. Perubahan pada anggota kelompok eksperimen dapat terlihat pada hasil yang dicapai setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Tingkat regulasi diri yang semula berada pada tingkat sangat rendah pada 1 siswa dan pada tingkat rendah pada 4 siswa, setelah diberikan *treatment*, maka tingkat regulasi diri menjadi 5 siswa yang sedang. Untuk 5 orang siswa yang regulasi diri sedang dan tinggi setelah diberikan *treatment* menjadi tinggi.

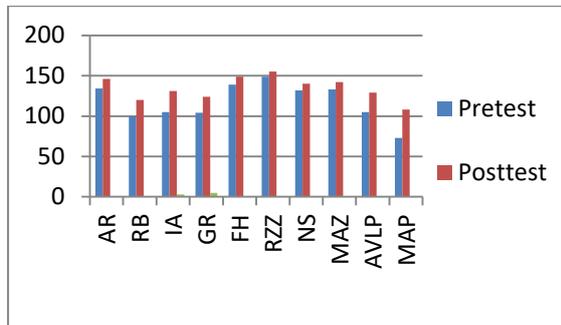
Berdasarkan hasil analisis data penelitian di atas, diketahui bahwa hasil *Posttest* masing-masing siswa setelah memperoleh bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar yang signifikan jika dibandingkan dengan hasil *Pretest* atau sebelum memperoleh bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Oleh karena itu, bimbingan kelompok dengan teknik diskusi merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

Berdasarkan penghitungan skala regulasi diri dalam belajar yang telah diisi oleh siswa, didapatkan hasil bahwa sepuluh siswa mengalami peningkatan yaitu dalam meregulasi dirinya dengan membandingkan hasil *Pretest* yakni pemberian skala regulasi diri dalam belajar kepada siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Adapun *Posttest* pertama yakni pemberian skala regulasi diri dalam belajar kepada siswa sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi pertemuan pertama, *Posttest* kedua yakni pemberian skala regulasi diri dalam belajar sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi pertemuan kedua, dan *Posttest* ketiga yakni pemberian skala regulasi diri dalam belajar sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi pertemuan ketiga. *Posttest* keempat yakni pemberian skala regulasi diri dalam belajar sesudah diberi-

kan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi pertemuan keempat. Adapun untuk lebih jelas, skor *Multiple pretest* dan *posttest* pada anggota kelompok dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 1. Grafik Peningkatan Akhir *self regulation* dalam belajar siswa



Berdasarkan grafik di atas dalam penelitian ini yang mengalami peningkatan yang signifikan adalah AR, RB, IA, GR, FH, RZZ, NS, MAZ, AVL, MAP. Adapun mereka mengalami peningkatan termasuk dalam kategori sedang dan tinggi dan setelah diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi. Karena mereka menunjukkan perubahan perilaku aktif berpartisipasi disaat pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi. Pada skor *Pretest* mereka menunjukkan kategori rendah, sedang, dan tinggi, tetapi pada akhir pertemuan yaitu mereka menunjukkan peningkatan yang konsisten sampai akhirnya mereka mendapat nilai *Posttest* dengan kategori sedang dan tinggi.

Selanjutnya hasil akhir dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata skor *Pretest* sebesar 117,4. Adapun setelah pemberian bimbingan kelompok teknik diskusi, hasil *Posttest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 134,4. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa setelah diberikan kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yaitu sebesar 10,05%.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi sehingga dapat diketahui apakah penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

Berdasarkan penghitungan skala *self regulation* dalam belajar yang telah diisi oleh siswa, didapatkan hasil bahwa sepuluh siswa tersebut mengalami peningkatan *self regulation* dalam belajar dengan membandingkan hasil *pretest* (sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok) dan empat kali *posttest* (sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok).

Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa sebelum dan sesudah dilakukannya layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji *wilcoxon* dapat dilakukan berdasarkan nilai probabilitas dengan dasar pengambilan keputusan. Kriteria pengujian yaitu H_a diterima, jika $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$ H_a ditolak, jika $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$

Tabel 5. Hasil uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS 16.0

NO	Z	Asymp.Sig. (2-tailed)
10	0,005	-2,805

Dari tabel 4.10 hasil uji *Wilcoxon* diperoleh $Z_{tabel 0,05} = 1,645$. Karena $Z_{hitung} = -2.805 < Z_{tabel} = 1,645$ maka hipotesis diterima, artinya terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar pada siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi kepada subjek penelitian.

Adanya perbedaan skor antara hasil *pretest* dan *posttest* pada siswa, diduga sebagai akibat dari diberikannya perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Hal ini dikarenakan dalam layanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok. Yang berarti, semua anggota kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok saling berinteraksi, bebas dalam mengeluarkan pendapat, memberi saran, dan lain-lain. Apa yang dibahas diharapkan dapat bermanfaat bagi anggota kelompok yang bersangkutan.

Dinamika kelompok memfasilitasi setiap individu untuk mendapat kesempatan mengungkapkan masalah yang dialami serta dibahas secara bersama-sama oleh anggota kelompok. Prayitno (1995), yang menyatakan bahwa dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam kelompok.

Dengan semangat dan keaktifan yang dimiliki peserta, adanya kerja sama yang lancar dan mantap, saling menghargai dan mempercayai satu sama lain. Anggota kelompok dapat saling berkomunikasi dan menerima pendapat apa yang disampaikan dengan baik. Dengan begitu, melalui dinamika yang tercipta dalam bimbingan kelompok dapat dibahas dengan berbagai hal yang beragam dan berguna bagi siswa yang salah satunya adalah pengenalan dan pemanfaatan akan diri, sosial, dan lingkungan untuk meningkatkan regulasi diri siswa.

Dapat ditarik kesimpulan juga, bahwa untuk meningkatkan regulasi diri siswa diperlukan suatu layanan yang melibatkan kelompok, pada penelitian ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dikarenakan siswa SMA yang suka bergaul dengan teman sebayanya. Hurlock (2006) kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama tempat remaja belajar untuk hidup bersama dengan orang lain yang bukan anggota keluarganya. Bersama kelompok

teman sebaya remaja belajar untuk saling menghargai, bertoleransi, dan bertanggung jawab.

Berdasarkan tahap perkembangan kognitif menurut Piaget (Santrock, 2003), siswa SMA berada pada tahap pemikiran operasional formal, dimana siswa tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir tetapi mereka juga mampu membayangkan situasi rekaan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis dan mencoba mengubahnya dengan pemikiran logis.

Dengan pemikiran operasional formal ini, remaja sudah membayangkan kemungkinan-kemungkinan dalam keputusan mengambil suatu tindakan, dengan demikian seharusnya remaja sudah memiliki regulasi diri yang baik. Hal ini diperkuat kembali oleh pendapat Winkel (2005) yang menekankan bahwa “Bimbingan kelompok adalah proses membantu orang-perorangan dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya.”

Bimbingan kelompok bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah atau kesulitan yang akan dialami oleh siswa baik secara pribadi, sosial, belajar, karir dengan menekankan pada proses pengolahan kognitif siswa melalui penyampaian informasi yang telah di berikan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dengan teknik diskusi terbukti dapat meningkatkan regulasi diri siswa. Keefektifan layanan bimbingan kelompok untuk membantu permasalahan siswa juga dibuktikan dengan hasil penelitian dari Harnes (2013) menunjukkan bahwa “penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Ngariboyo” terdapat perbedaan motivasi belajar sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok hal ini didasari

oleh hasil perhitungan mean pretest sebesar 165,6 dan mean posttest sebesar 210,8 dan selisihnya sebesar 45,2. Dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima, artinya terjadi peningkatan tingkat motivasi belajar siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Putro (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “peningkatan motivasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation learning*” mengalami peningkatan sebesar 22,73% dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan motivasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation learning* pada siswa kelas VIII MTs Al Iman Kota Magelang.

Umaya (2013) dalam penelitiannya “penerapan bimbingan kelompok teknik permainan sudoku *word group* untuk membantu meningkatkan kemampuan interksi sosial siswa SMP Negeri 6 Tuban” adanya peningkatan yang signifikan skor kemampuan interaksi sosial sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik permainan sudoku *word group*.

Pranoto (2018) dalam penelitiannya bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Metro sebesar 21,26%.

Penelitian Erlangga (2017) menghasilkan kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap keterampilan berkomunikasi siswa kelas VIII MTs. Annur Karangjunti Kabupaten Brebes Jawa Tengah.

Nursafitri (2013) berdasarkan hasil penelitiannya terdapat perubahan skor hubungan interpersonal dari sebelum dan sesudah diberi perlakuan, rata-rata *pretest* 100 dan *posttest* 118 yang berarti mengalami peningkatan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat

meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas VIII H SMP Negeri 1 Babat.

Normanita (2018) dalam penelitiannya bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *cinematherapy* berpengaruh terhadap kemampuan interksi sosial dengan teman sebaya pada siswa kelas X-IPS 1 di SMA Negeri 1 Demak mengalami peningkatan sebesar 13,4%.

Penelitian selanjutnya yang juga mendukung adalah penelitian Sunarwi (2018) bahwa dalam penelitiannya layanan bimbingan kelompok metode *mind mapping* dapat meningkatkan *self regulation* memiliki peningkatan yang terjadi 26,9%.

Penelitian selanjutnya yang juga mendukung adalah penelitian Lubis (2017) dengan penelitian “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Di Kota Bengkulu” bahwa dengan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa kelas X IIS 5 SMAN 3 Kota Bengkulu, dengan peningkatan yang terjadi sebesar 40%.

Penelitian selanjutnya juga oleh Khafidhoh (2015) hasil dari penelitiannya dapat disimpulkan bahwa pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self regulated learning* pada siswa SMP Negeri 13 Semarang mengalami peningkatan sebesar 20,49%

Berdasarkan uraian penjelasan tersebut mengenai penelitian terdahulu tersebut merupakan berbagai bentuk upaya untuk memberikan gambaran bahwa regulasi diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan dengan berbagai cara. Selanjutnya maka dengan demikian upaya untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa diharapkan dapat dilakukan dengan cara pemberian bimbingan kelompok teknik diskusi di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan Regulasi Diri dalam belajar pada siswa kelas X SMA Al-azhar 3 Bandar Lampung setelah memperoleh bimbingan kelompok. Hal tersebut diketahui dari hasil empat kali *posttest* masing-masing siswa setelah memperoleh bimbingan kelompok teknik diskusi lebih meningkat jika dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum memperoleh bimbingan kelompok teknik diskusi. Peningkatan ini nampak pada 10 siswa dengan nama AR, RB, IA, GR, FH, RZZ, NS, MAZ, AVLP, MAP.

Sehingga hasil yang diperoleh dari pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi adalah terdapat perubahan yang terjadi didalam diri siswa yaitu, meningkatnya *self regulation* dalam belajar siswa. Dari hasil yang diperoleh dalam pembahasan ini dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self regulation* dalam belajar siswa.

SIMPULAN / CONCLUSION

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar siswa dapat meningkat melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Hal ini dengan dibuktikan dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh $Z_{output} = -2,805$. Kemudian dibandingkan dengan $Z_{hitung} = -2.805 < Z_{tabel} = 1,645$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor regulasi diri dalam belajar siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Regulasi diri siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku dan pemahaman siswa terhadap setiap pertemuan bimbingan kelompok yang dilakukan telah mengarah pada peningkatan re-

gulasi diri siswa lebih baik dari sebelumnya.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

Kepada Guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi secara rutin untuk meningkatkan *self regulation* dalam belajar siswa, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.

Kepada peneliti selanjutnya, peneliti menyadari adanya kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini. Hendaknya untuk peneliti lain dapat melakukan pembuktian-pembuktian yang lebih mendalam lagi dengan menggunakan metode penelitian lainnya atau jumlah subjek yang lebih besar lagi.

Bagi siswa, diharapkan mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self regulation*-nya, siswa dapat meminta bantuan dari teman, guru, orang tua, ataupun orang lain di sekitarnya untuk membantu memecahkan permasalahan yang belum dimengerti olehnya, siswa diharapkan memiliki targetan dan *reward* atau *punishment* sebagai konsekuensi atas berhasil atau tidaknya mencapai target yang telah dibuat.

DAFTAR RUJUKAN/REFERENCES

Erlangga. 2017. *Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa*. Jurnal Psikologi Ilmiah. Semarang : Universitas Semarang. Volume 4 Nomor 1. Tahun 2017. (<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1332>) Diakses pada Tahun 2018.

- Ghufron. 2010. *Teori-teori Perkembangan*. Refika Aditama: Bandung.
- Harnes. 2013. *Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII D SMP Negeri 1 Ngariboyo*. Jurnal BK UNESA. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya. Volume 3 Nomor 1. Tahun 2013. (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3366/6040>) Diakses pada Tahun 2018.
- Khafidhoh. 2018. *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Modelling untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Pada Siswa SMP Negeri 13 Semarang*. Jurnal Bimbingan Konseling. Semarang : Universitas Negeri Semarang. Volume 4 Nomor 2. Tahun 2018. (<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/download/9935/6382>) Diakses pada Tahun 2018.
- Lubis. 2017. *Bimbingan Kelompok dengan teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling. Bengkulu : Universitas Bengkulu. Volume 1 Nomor 1. Tahun 2017. (https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/download/3982/2216) Diakses pada Tahun 2018.
- Normanita. 2018. *Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Cinematheraphy Berpengaruh Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Dengan Teman Sebaya Pada Siswa Kelas X IPS 1 di SMA Negeri 1 Demak*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling. Semarang : Universitas Negeri Semarang. Volume 7 Nomor 3.
- Tahun 2018. (<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/18416>) Diakses pada Tahun 2018.
- Nursafitri. 2013. *Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Membantu Meningkatkan Kemampuan Hubungan Interpersonal Siswa*. Jurnal BK UNESA. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya. Volume 3 Nomor 1. Tahun 2013. (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3371/5834>) Diakses pada Tahun 2018.
- Pranoto. 2018. *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Regulation Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa*. Indonesia Journal Of Education Counseling. Semarang : Universitas Negeri Semarang. Volume 2 Nomor 1. Tahun 2018. (<http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/24>) Diakses pada Tahun 2018.
- Putro. 2018. *Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning*. Magelang : Universitas Muhammadiyah Magelang. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia. Volume 3 Nomor 1 Tahun 2018. (<https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/508/pdf>) Diakses pada Tahun 2019.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta : Bandung.
- Sunarwi. 2018. *Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Metode Mind Mapping untuk Meningkatkan Self Regulation*. Jurnal Sosioedukasi. Banyuwangi : Universitas PGRI

Banyuwangi. Volume 7 Nomor 1.
Tahun 2018. (<http://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/article/view/274/182>) Diakses pada Tahun 2019.

Umayu. 2013. *Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Sudoku Word Group untuk Membantu Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa SMP Negeri 6 Tuban*. Jurnal BK UNESA. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya. Volume 3 nomor 1 Tahun 2013. (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3216/5923>) Diakses pada Tahun 2018.