

# Upaya Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Melalui Konseling Kelompok Realitas Pada Siswa SMA Negeri 7 Yogyakarta

Afifah Hasna<sup>1</sup>, Hardi Prasetiawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

\*) Alamat korespondensi: Universitas Ahmad Dahlan Kampus 4. Jl. Ahmad Yani (Ringroad Selatan), Gedung utama Lt 8, Tamanan, Banguntapan, Bantul, D.I. Yogyakarta, Indonesia; E-mail: [afifah2107163094@webmail.uad.ac.id](mailto:afifah2107163094@webmail.uad.ac.id)

## Article History:

Received: 21/09/2022;  
Revised: 18/10/2022;  
Accepted: 26/10/2022;  
Published: 31/10/2022

## How to cite:

Afifah, H., & Hardi, P. (2022).  
Upaya Meningkatkan Self-Regulated Learning Melalui  
Konseling Kelompok Realitas Pada Siswa  
SMA Negeri 7 Yogyakarta.  
*Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), pp. 297–305.  
DOI: 10.26539/terapeutik.621285



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Afifah, H., & Hardi, P(s).

**Abstract:** The purpose of this study is to describe the comparison of self-regulated learning of students through the provision of reality group counseling actions. The population of this study were all students of class X IPS 1, which amounted to 36 students and the research sample consisted of 6 students at SMA Negeri 7 Yogyakarta (Public Senior High School). The type of research used is classroom action research guidance and counseling. Data were collected using a self-regulated learning scale and analyzed using quantitative descriptive analysis. The results of the study show that the level of self-regulated learning increases through reality group counseling services.

**Keywords:** Self-Regulated Learning, Reality Group Counseling

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan komparasi self-regulated learning peserta didik melalui pemberian tindakan konseling kelompok realitas. Populasi penelitian ini seluruh peserta didik kelas X IPS 1 yang berjumlah 36 peserta didik dan sampel penelitian berjumlah 6 peserta didik di SMA Negeri 7 Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling. Data dikumpulkan menggunakan skala self-regulated learning dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat self-regulated learning meningkat melalui layanan konseling kelompok realitas

**Kata Kunci:** Self-Regulated Learning; Konseling Kelompok Realitas

## Pendahuluan

Pendidikan tidak terlepas dari suatu bangsa. Bahkan pendidikan menjadi salah satu penunjang kemajuan suatu bangsa melalui pengembangan kualitas para penerus bangsa. Dalam Undang-undang nomor 20 tahun 2003 pada Pasal 1 perihal Pendidikan menyatakan bahwa pendidikan sebuah usaha sadar serta berkala guna mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya yang diperlukan dirinya, dan masyarakat luas.

Di Indonesia, satuan pendidikan diselenggarakan pada jalur formal, non formal, serta informal. Pendidikan formal ialah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang (sekolah) yang terdiri atas pendidikan dasar (SD/MI dan SMP/MTs), pendidikan menengah (SMA/SMK/MA), serta pendidikan tinggi (yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi). Dimana kurikulum-kurikulum pendidikan formal tersusun secara terpusat dan seragam berdasarkan jenjang.

Pendidikan nonformal termasuk jalur pendidikan luar sekolah (formal) yang dapat dilaksanakan secara terstruktur juga berjenjang. Thoif (2021) menyebutkan berdasarkan fungsinya, jenis dan isi pendidikan non formal diantaranya pendidikan keaksaraan, pendidikan vokasional, pendidikan kader, pendidikan umum dan penyuluhan, apresiasi seni budaya serta

pendidikan penyegaran jiwa raga. Pendidikan informal merupakan jalur pendidikan keluarga dan lingkungan. Tertuang dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 tahun 2003 pasal 27 yakni kegiatan pendidikan informal yang dilakukan oleh keluarga dan lingkungan berbentuk kegiatan belajar secara mandiri. Ketiga satuan pendidikan harus saling berkolaborasi, berhasilnya pendidikan di pendidikan formal (sekolah) dan non formal dipengaruhi kondisi pendidikan informal yakni keluarga dan lingkungan.

Syamsu Yusuf (dalam Muhklis, 2016) mengungkapkan bahwa sekolah adalah lembaga pendidikan formal secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, serta latihan dalam rangka membantu peserta didik sehingga dapat mengembangkan potensi, yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual, emosional, serta sosial. Kemudian, sekolah memiliki peranan penting menjadi media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral peserta didik.

Dalam penyelenggaraan tiga jalur pendidikan harus ada kesesuaian dan keserasian antara pendidikan yang diselenggarakan di sekolah, masyarakat dan keluarga yang mana ketiga jalur tersebut masing-masing memiliki peran besar dalam proses pengembangan potensi diri yang diperlukan dirinya, dan masyarakat luas.

Penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman dan Risemberg (dalam Kusaeri & Mulhamah, U. M, 2016) menunjukkan bahwa keyakinan, kesadaran untuk mengarahkan peserta didik menjadi pembelajar sangat berpengaruh dan mampu meningkatkan prestasi belajar. Hal ini berarti guru harus memperhatikan pada strategi peserta didik guna mengatur dirinya ketika belajar. Proses ini dinamakan proses regulasi diri (*Self-Regulation*). Kemampuan peserta didik mengatur dirinya pada proses belajar tak jarang disebut kemampuan *Self-Regulated Learning* (SRL).

Zimmerman (dalam Nahariani, Pepin & Nursalam, dkk., 2013) mengungkapkan bahwa peserta didik yang memiliki regulasi diri belajar yang baik ialah peserta didik yang aktif secara metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam proses belajar. Regulasi diri dalam belajar juga merupakan kemampuan individu yang aktif secara metakognitif yang mempunyai dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya. Jadi, peserta didik yang berperan aktif saat di kelas merupakan peserta didik yang memiliki regulasi diri belajar yang tinggi, sebaliknya anak yang cenderung pasif di kelas, diindikasikan anak tersebut memiliki regulasi diri belajarnya rendah.

Fenomena yang terjadi selama pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) bahwa tidak semua siswa memiliki regulasi diri belajar yang baik, hasil observasi yang dilakukan oleh guru BK SMA Negeri 7 Yogyakarta mengungkapkan bahwa masih terdapat peserta didik yang malas belajar di rumah, terlambat mengumpulkan tugas dan tidak jarang para guru harus mengingatkan secara berulang kepada peserta didik serta semangat belajar yang menurun dalam proses pasca Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Penyimpangan terhadap aktivitas belajar ini menandakan bahwa peserta didik perlu ditingkatkan dalam regulasi diri belajarnya.

Oleh karena itu, dari penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan diatas menunjukkan pentingnya kolaborasi guru BK, guru mata pelajaran serta pimpinan sekolah guna menciptakan lingkungan akademik sehingga keterampilan regulasi diri mampu membantu mengoptimalkan dalam mengatur, mengembangkan kemampuan dalam belajarnya secara baik pada peserta didik yang biasa dikenal regulasi diri dalam belajar (*Self-Regulated Learning*). Hal ini, sejalan dengan peran guru BK guna memfasilitasi perkembangan peserta didik sehingga mampu mengoptimalkan potensi dirinya tumbuh dan berkembang sesuai fitrahnya yang terimplementasikan pada layanan BK di sekolah seperti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individu. Namun perlu dioptimalkan kembali dalam upaya meningkatkan pengaturan diri peserta didik dalam belajarnya.

### **Self-Regulated Learning**

*Self-Regulated Learning* dalam bahasa Indonesia sering diterjemahkan dengan regulasi-diri dalam belajar, pengaturan diri dalam belajar. McCullough & Boker (dalam McCullough & Willoughby, 2009) mendefinisikan pengaturan diri sebagai proses dimana sistem menggunakan informasi tentang keadaan sekarang untuk mengubah keadaan itu yakni dalam pengalaman

belajar. Pendapat ini diperkuat oleh McCann & Garcia (dalam Mega, 2014) seorang peserta didik yang mengatur diri sendiri dicirikan sebagai peserta didik yang sadar tidak hanya kebutuhan tugas tetapi juga kebutuhannya sendiri berkaitan dengan pengalaman belajar yang optimal.

Tangney, Baumeister & Boone (dalam McCullough & Willoughby, 2009) berpendapat bahwa pengaturan diri dan pengendalian diri sangat penting untuk sukses dalam banyak hal domain kehidupan. Mahasiswa dengan pengendalian diri yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik penyesuaian psikologis, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan kinerja yang lebih baik pada tugas-tugas yang berhubungan dengan prestasi.

Cheng (2011) menjabarkan peserta didik yang dapat melakukan pembelajaran mandiri, memiliki gagasan yang jelas tentang bagaimana dan mengapa strategi pengaturan diri tertentu harus digunakan sehingga fokus pada peningkatan kinerja belajar mereka, menggunakan strategi pengaturan diri, memberikan umpan balik kepada diri mereka sendiri dan meningkatkan pembelajaran mereka berdasarkan umpan balik itu. Akibatnya, mereka mengubah rasa diri atau strategi belajar mereka.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, pengaturan diri dalam belajar dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh peserta didik untuk diarahkan pada tujuan belajar yang ingin dicapai sehingga mampu memilih berbagai alternatif yang ada untuk dilakukan sehingga peserta didik mampu mencapai pengalaman belajar yang optimal.

Santrock (dalam Rachmah, 2015) menyebutkan adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi. Pendapat serupa dari Ley & Young (dalam Mega, 2014) bahwa pembelajar yang mengatur diri sendiri melihat pembelajaran sebagai proses label kontrol: mereka terus-menerus merencanakan, mengatur, memantau, dan mengevaluasi pembelajaran mereka selama proses ini

Puspitasari dkk (2013) memaparkan bahwa regulasi diri dalam belajar diperlukan oleh tiap peserta didik agar dapat mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan belajar. Peserta didik yang telah mengatur dirinya sendiri cenderung akan mengatur jam belajarnya, memilih kegiatan dan strategi yang dapat menunjang prestasi akademiknya.

Alhadi dan Agus (2017) berpendapat tentang *self-regulated learning* merupakan usaha aktif dan mandiri peserta didik dalam proses belajarnya dengan cara memantau, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang diorientasikan atau diarahkan pada tujuan belajar. Dimensi *self-regulated learning* mendorong seseorang dalam mengembangkan kemampuan mengatur diri dalam belajarnya secara baik.

Fasikhah dan Siti Fatimah (2013) menyebutkan bahwa *self-regulated learning* (SRL) merupakan kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun behavioral.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dijelaskan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya *self regulated learning* merupakan suatu proses yang aktif dimana peserta didik mampu menetapkan sendiri tujuan belajarnya, berusaha mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri terhadap langkah-langkah yang telah dilakukan dalam aspek kognisi, motivasi, dan perilaku, sehingga menunjang prestasi akademiknya. Apabila seluruh peserta didik memiliki *self-regulated learning* yang baik, maka peserta didik akan melakukan segala upaya dalam segala aspek yang berhubungan dengan belajarnya secara optimal atas dasar tujuan yang ingin dicapainya. Peserta didik akan selalu memiliki semangat, kontinyu dan gigih dalam mengelola dirinya agar tujuan dapat diwujudkan.

### **Faktor-faktor Self-Regulated Learning**

Zimmerman (dalam Putri, 2019) berpendapat bahwa menurut teori sosial kognitif terdapat 3 hal yang mempengaruhi seseorang sehingga melakukan *self-regulated learning*:

#### a. Faktor pribadi (*Personal*)

- 1) Pengetahuan individu semakin banyak dan beragam sehingga membantu individu melakukan *self-regulated learning*.

- 2) Tingkat kemampuan metakognisi individu semakin tinggi sehingga dapat membantu individu melakukan *self-regulated learning*.
  - 3) Tujuan yang ingin dicapai artinya semakin tinggi dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan untuk melakukan *self-regulated learning*.
  - 4) Keyakinan efikasi diri dimana pembelajar yang memiliki taraf *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan bekerja lebih keras dan tekun pada tugas akademik ditengah kesulitan, dan lebih baik dalam memantau dirinya dan menggunakan strategi belajar.
- b. Faktor perilaku
- Fungsi perilaku adalah membantu individu menggunakan segala kemampuan yang dimiliki lebih besar dan optimal upaya yang dilakukan individu dalam mengatur proses belajar, akan meningkatkan self regulated learning pada diri individu. Ada 3 tahap perilaku berkaitan dengan *self-regulated learning* yaitu *self observation*, *self judgement*, *self reaction*. Apabila dikaitkan dengan *self-regulated learning* dapat dibedakan menjadi 3:
- 1) *Behavior selfreaction* yaitu siswa berusaha seoptimal mungkin dalam belajar.
  - 2) *Personal self reaction* ialah siswa berusaha meningkatkan proses yang ada dalam dirinya pada saat belajar.
  - 3) *Environmental selfreaction* yakni siswa berusaha merubahdan menyesuaikan langkah belajar sesuai dengan kebutuhan.
- c. Faktor lingkungan
- Lingkungan dapat mendukung atau menghambat siswa dalam melaksanakan aktivitas belajar. Adapun pengaruh lingkungan bersumber dari luar diri pembelajar, dan ini bermacam-macam wujudnya. Pengaruh lingkungan ini berupa dukungan sosial seperti dari guru, teman, maupun berbagai bentuk informasi literatur dan simboli klainnya, serta struktur konteks belajar, seperti karakteristik tugas dansituasi akademik

Menurut Kristiyani (2016) *self-regulated learning* dapat timbul karena pengaruh dari dalam diri individu sendiri maupun karena faktor-faktor di luar diri individu, faktor-faktor tersebut adalah:

- a. Faktor internal
- Woolfolk (dalam Kristiyani, 2016) mempengaruhi keterampilan dan kemauan dalam menunjukkan *self-regulated learning* meliputi:
- 1) Pengetahuan, pengetahuan tentang keadaan diri sendiri, tipe dan isi mata pelajaran yang sedang diambil, tugas, strategi belajar, dan konteks dimana pelajar akan mengaplikasikan hasil belajar mereka
  - 2) Motivasi, semakin besar minat pelajar pada proses atau kegiatan belajar dan bukan hanya berfokus pada hasil belajar, semakin besar juga kesempatan pelajar tersebut untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar
  - 3) Kemauan, kemauan yang keras untuk melakukan kegiatan belajar akan membuat pelajar mampu membebaskan diri dari berbagai gangguan ketika belajar. Misalnya mereka mampu menentukan tempat belajar yang bebas dari gangguan serta mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan atau rasa malas untuk belajar
  - 4) Jenis Kelamin. Ablard & Lipschultz (dalam Kristiyani, 2016) berpendapat anak perempuan lebih banyak menggunakan strategi *self-regulated learning* dibanding anak laki-laki, terutama dalam regulasi personal atau mengoptimalkan lingkungan dan bertahan dalam proses belajar
  - 5) Faktor kemampuan/ kecerdasan. Purdie & Hattie (dalam Kristiyani, 2016) dalam penelitiannya peserta didik yang berprestasi menunjukkan penggunaan yang lebih banyak dalam strategi *self-regulated learning*. Yakni pada peserta didik tingkat 5 dan 6 menunjukkan bahwa peserta didik berprestasi cenderung lebih memandang belajar sebagai aktivitas konstruktif dan lebih menaruh perhatian pada pencarian makna dari materi pelajaran dan lebih banyak
- b. Faktor eksternal

- 1) Faktor keluarga. Dukungan orangtua juga sangat memengaruhi perkembangan *self-regulated learning* peserta didik. Semakin besar dukungan dari orangtua yang dirasakan peserta didik, semakin besar pula kemungkinan peserta didik tersebut melakukan belajar berdasar regulasi diri.
- 2) Faktor sekolah. Peserta didik yang berada dalam kelas dengan suasana belajar yang menarik, di mana guru mampu memberikan penjelasan dengan baik, serta memberi kesempatan pada siswa untuk memilih tugas belajar sendiri dan bekerja sama dengan peserta didik lain, maka akan semakin nampak penggunaan *self-regulated learning*
- 3) Faktor teman sebaya. Zimmerman dan Cleary (dalam Kristiyani, 2016) mengatakan bahwa pada masa remaja, kepercayaan pada kemampuan sendiri, yang merupakan bagian dari *self-regulated learning*, sangat dipengaruhi oleh perilaku dan atau umpan balik dari orang-orang penting disekitar peserta didik seperti teman sebaya.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, kemampuan, jenis kelamin dan faktor eksternal dari lingkungan, dukungan keluarga, sekolah serta teman sebaya. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan sehingga perlu diperhatikan agar peserta didik memiliki perilaku *self-regulated learning*.

### **Konseling Kelompok**

Menurut Lumongga (2017) konseling kelompok sebagai sebagai upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pencegahan masalah secara kelompok dari seorang konselor kepada konseli.

Konseling kelompok di sekolah merupakan salah satu layanan responsif dimana layanan ini memberikan bantuan terhadap konseli yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan bantuan dengan segera (Pedoman Operasional Penyelenggaraan BK di SMA, 2016). Rasimin & Muhamad (2021) bahwa konseling kelompok diadakan untuk peserta didik yang memiliki variasi masalah baik di rumah, sekolah serta teman-temannya. Fokus pemimpin kelompok pada masalah yang dihadapi kemudian dengan bimbingan pemimpin kelompok, para anggota kelompok mencoba membantu satu sama lainnya

Berdasarkan beberapa pengertian layanan konseling kelompok oleh para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu layanan dalam bimbingan dan konseling berformat kelompok yang memungkinkan peserta didik mendapatkan bantuan secara langsung atau tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pengentasan masalah yang dihadapinya

### **Konsep Utama Konseling Realitas**

Wubbolding (dalam Mulawarman dkk, 2020) merangkum pandangan konseling realitas tentang kebutuhan manusia sebagai berikut :

- a. Manusia terlahir dengan lima kebutuhan dasar yakni, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai (*love and belonging*), kebutuhan untuk bertanggungjawab atas hidup sesorang (*power*), kebutuhan untuk membuat membuat piligan (*freedom*), kebutuhan untuk kesenangan (*fun*) dan kebutuhan untuk mempertahankan diri (*survival*)
- b. Adanya perbedaan antara apa yang diinginkan dengan persepsi yang diperoleh merupakan sumber utama dalam bertindak pada suatu peristiwa
- c. Setiap perilaku manusia dibentuk oleh tindakan (*acting*), pikiran (*thinking*), perasaan (*feeling*) dan kondisi fisiologis (*physiology*). Keempat hal ini merupakan pembentuk perilaku secara keseluruhan atau disebut *total behavior*.
- d. Perilaku manusia berasal dari dalam diri, karenanya manusia harus bertanggungjawab atas segala perilakunya. Setiap individu memiliki kemampuan untuk membuat pilihan. Melalui kemampuan tersebut, maka manusia dapat menciptakan perubahan perilaku-perilaku secara menyeluruh
- e. Manusia melihat dunia melalui dunia konseptual. Manusia tidak memiliki kapasitas untuk melihat kehidupan secara obyektif atau apa adanya.

### **Tahapan Konseling Realitas**

Prosedur pendekatan konseling realitas dilaksanakan dalam sistem WDEP. Bahasan berikut diarahkan untuk menguraikan sistem WDEP yang dikembangkan oleh Wubbolding. Wubbolding (dalam Nugraheni, 2019) sebagai seorang juru bicara terkemuka konseling realita mengemukakan prosedur konseling realitas dengan sistem WDEP. Sistem berikut terdiri atas empat tahap yaitu :

- a. *Wants* (keinginan)  
*W* berarti keinginan, kebutuhab, dan persepsi konseli. Pada tahap *W*, konselor mengidentifikasi apa yang diinginkan konseli dalam kehidupan dengan mengajukan pertanyaan seperti “Apa yang diinginkan?” (dari belajar, keluarga dan teman-teman)
- b. *Doing* (Melakukan)  
*D* berarti apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya. Pada tahap ini konselor membantu konseli mengidentifikasi apa yang dilakukannya dalam mencapai tujuan yang diharapkan dengan mengajukan pertanyaan antara lain “Apa yang kamu lakukan ?” dan mengidentifikasi arah hidupnya dengan mengajukan pertanyaan antara lain “Jika kamu melakukan terus-menerus apa yang akan kamu lakukan sekarang, akan kemana kira-kira arah hidupmu?”
- c. *Evaluation* (Penilaian)  
*E* berarti melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan akhir-akhir ini. Pada tahap ini, konselor membantu konseli melakukan penilaian diri untuk menentukan keefektifan apa yang dilakukan bagi pencapaian kebutuhannya. Untuk itu, konselor dapat menggunakan pertanyaan antara lain “Apakah yang kamu lakukan akhir-akhir ini dapat membantumu memenuhi keinginanmu?”
- d. *Planning* (Merencanakan)  
*P* berarti membuat rencana perubahan perilaku. Pada tahap ini, konselor membantu konseli pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab bagi pencapaian kebutuhannya. Perencanaan dibuat berdasarkan hasil evaluasi perilaku pada tahap sebelumnya. Dalam tahap ini, konselor dapat mengajukan pertanyaan misalnya “Apa yang akan kamu lakukan agar dapat memenuhi keinginanmu?” Agar rencana tersebut efektif maka perencanaan tindakan yang dibuat berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera dan terkendalikan oleh konseli

### **Metode / Method**

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu diberikannya layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan *self-regulated learning*. Selanjutnya diberikan tindakan berupa penerapan layanan konseling kelompok realitas

Latar penelitian ini adalah tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 7 Yogyakarta. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas X IPS 1 yang berjumlah 6 peserta didik. Peserta didik mengalami masalah terkait regulasi diri belajarnya, serta kinerja guru yang harus dikembangkan dalam konseling kelompok realitas.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif, penilaian yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menjelaskan tentang *self-regulated learning* peserta didik yang diperoleh dari hasil selama proses pemberian layanan berdasarkan hasil persentase skor terhadap peningkatan *self-regulated learning* peserta didik yang menggunakan skala psikologis.

### **Hasil dan Diskusi**

Berdasarkan pelaksanaan tindakan selama 2 siklus yang dilakukan selama 6 kali pertemuan, diperoleh deskripsi hasil penelitian tingkat *self-regulated learning* peserta didik sebelum mendapat layanan konseling kelompok realitas (pretest) dan setelah diberikan layanan konseling kelompok realitas (post test) dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1  
Rerata Pra Siklus I dengan Siklus II (Post Test)

Peserta Didik	Pra Siklus I	Kategori	Post Test	Kategori	Gain Skor (d)
Alya	64,74%	Baik	78,21%	Baik	13,47%
Anindita	64,10%	Baik	78,85%	Baik	14,75%
Ayska	60,90%	Kurang Baik	79,49%	Baik	18,59%
Az-Zahra	67,31%	Baik	77,56%	Baik	10,25%
Jasmine	51,92%	Kurang Baik	67,95%	Baik	16,03%
Jihan	52,56%	Kurang Baik	70,51%	Baik	17,95%
Rata-rata	60,26%	<b>Kurang Baik</b>	<b>75,43%</b>	Baik	15,17%

Dari tabel 1 diatas bahwa *self-regulated learning* peserta didik pada siklus I rata-rata 60,26% termasuk kategori kurang baik, sedangkan siklus II rata-rata 75,43% termasuk kategori baik, serta mengalami peningkatan rata-rata 15,17%. Kategori peningkatan *self-regulated learning* peserta didik paling banyak 18,59% dan paling sedikit 10,25%. Hal tersebut menggambarkan adanya peningkatan *self-regulated learning* pada peserta didik.

Peneliti melakukan evaluasi terkait proses keberjalanan, peningkatan keberhasilan hingga hambatan yang muncul untuk menjadi acuan perlunya pemberian tindakan pada siklus berikutnya. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini sesuai yang telah dirancang, namun masih ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan. Pada siklus I, peneliti perlu meningkatkan cara untuk membangun keaktifan peserta didik, nampak peserta didik masih terlihat kurang antusias dalam mengikuti konseling, masih enggan untuk menyampaikan masalah dan pendapatnya, serta peneliti cenderung lebih aktif daripada peserta didik. Dalam merancang *Roadmap*, peserta didik masih terlihat bingung untuk menentukan peta hidupnya sehingga konseling kelompok belum berjalan dengan optimal. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mengadakan siklus II dengan harapan lebih optimal.

Tindakan pada siklus II, *self-regulated learning* peserta didik mengalami peningkatan. Peningkatan yang dimaksud adalah meningkatnya persentase *self-regulated learning*, dari data sebelumnya pada siklus I rata-rata berada pada kategori kurang baik, yaitu dengan 60,26%. Peningkatan *self-regulated learning* pada siklus II rata-rata sebesar 75,43% dan termasuk dalam kategori baik. Dalam pemberian layanan pada siklus II dirasa sudah cukup karena sudah ada peningkatan *self-regulated learning* pada peserta didik. Nampak juga keaktifan dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok, bersedia mengungkapkan permasalahan *self-regulated learning* yang dialami, mulai aktif menyampaikan pendapat, serta mampu merancang dan mengevaluasi proses belajarnya sehingga peserta didik sudah bisa memahami pentingnya *self-regulated learning*.

Selama tindakan kegiatan layanan konseling kelompok yang diberikan oleh peneliti, strategi yang efektif untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada peserta didik melalui layanan konseling kelompok adalah :

1. Peneliti memberikan strategi layanan konseling kelompok pada siklus I lebih terfokus pada menggali masalah yang dialami, penayangan video tokoh inspiratif tentang pentingnya merancang mimpi, serta merancang *Roadmap* agar proses belajar dapat terarah menuju mimpi yang ingin dicapai
2. Pada siklus II strategi layanan konseling kelompok lebih efektif karena kegiatan yang diberikan seperti media cetak (*imagery in counseling art*) berupa tips belajar seenak cokelat yang peneliti diberikan ketika konseling kelompok berjalan, serta merancang jadwal belajar dan evaluasi keberjalanan belajar sehingga peserta dapat memperbaiki tiap proses belajarnya.

Setelah melihat hasil tindakan di atas dan yang telah dicapai oleh setiap peserta didik dalam setiap siklus tindakan, maka terdapat peningkatan *self-regulated learning*, dengan demikian penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok realita.

Dari pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan konseling ini tentulah tidak sempurna.

Terdapat beberapa kendala dan sejumlah hal yang masih perlu diperbaiki sebagai berikut:

1. Pengembangan skala *self-regulated learning* yang digunakan dalam penelitian ini menjadi evaluasi untuk penelitian selanjutnya, terutama masih mengadopsi dari skala *self-regulated learning* penelitian sebelumnya yang masih berkaitan dengan upaya meningkatkan *self-regulated learning*.
2. Tindakan konseling kelompok dilaksanakan setelah pulang sekolah dan menggunakan waktu jam mata pelajaran yang lain, menurut peneliti dirasa kurang efektif untuk memberikan layanan konseling kelompok, karena perlu meminta izin kepada guru mata pelajaran bersangkutan serta ketika dilakukan setelah pulang sekolah cukup mengganggu waktu kepulangan peserta didik.
3. Kondisi peserta didik dalam mengisi skala  
Pengisian skala dilakukan dengan mengambil waktu jam istirahat dan setelah pulang sekolah, kemungkinan peserta didik merasa tergesa-gesa dalam mengisi skala sehingga hasil skala kurang menunjukkan kondisi sebenarnya

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa:

Tingkat *self-regulated learning* didik dalam proses konseling kelompok realita dapat meningkat. Kesimpulan tersebut dapat dibuktikan dengan membandingkan data 2 siklus. Hasil angket pre test dan post test menunjukkan bahwa sebelum siswa diberi tindakan rata-rata berada pada kategori kurang baik, yaitu dengan 60,26%, namun setelah diberi tindakan rata-rata berada pada kategori baik dengan 75,43%, dan rata-rata peningkatan 15,17%. Proses pemberian layanan konseling kelompok realita dalam upaya meningkatkan *self-regulated learning* peserta didik kelas X IPS 1 SMA Negeri 7 Yogyakarta tahun ajaran 2021/2022 terdapat adanya peningkatan *self-regulated learning* dengan mencapai indikator keberhasilan yang dituju yaitu menetapkan dan merencanakan tujuan, menemukan motivasi dalam diri, menggunakan strategi pembelajaran, mampu memonitoring serta mengevaluasi dari proses belajarnya.

Bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *self-regulated learning* dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode dan pendekatan lain agar hasil yang diperoleh lebih luas dan lengkap

## Daftar Rujukan

- Alhadi, Said dan Agus Supriyanto. 2017. *Self-Regulated Learning Concept: Student Learning Progress. Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan
- Cheng, Eric C. K. 2011. The Role of Self-regulated Learning in Enhancing Learning Performance. *The International Journal of Research and Review*, Volume 6 Issue 1. Hong Kong: The Hong Kong Institute of Education
- Fasikhah, Siti Suminarti dan Siti Fatimah. 2013. *Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol 01, No 01. Diunduh 7 Maret 2022, dari <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1364>
- Kristiyani, Titik. 2016. *Self-Regulated Learning Konsep, Implikasi, dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press
- Kusaeri Dan Umi Nida Mulhamah. 2016. Kemampuan Regulasi Diri Siswa Dan Dampaknya Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Review Pembelajaran Matematika*, Vol 1, No 01, 31 -42. Diunduh 17 Februari 2022, dari <http://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/jrpm/article/view/20/pdf>
- Lumongga, Namora. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kharisma Putra Utama
- McCullough & Willoughby. 2009. Agama, Pengaturan Diri, dan Pengendalian Diri: Asosiasi, Penjelasan, dan Implikasi. *Buletin Psikologis*, Vol. 135, No. 1, 69 -93. Doi: <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>

- Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. 2014. What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 121–131. Doi: <https://doi.org/10.1037/a0033546>
- Mulawarman dkk. 2020. *Konseling Kelompok Pendekatan Realita Pilihan dan Tanggungjawab*. Jakarta: Kencana
- Muhklis, Ahmad dkk. 2016. Peranan Orang Tua Dan Sekolah Dalam Mengantisipasi Anak Putus Sekolah. Diunduh 17 Februari 2022 dari <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/16252/14141>
- Nahariani, Pepin dkk. 2013. Pengembangan Model *Self Regulated Learning In Studying Nursing (SRLSN)* Untuk Peningkatan Kompetensi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ners*, Vol. 8 No. 2 190-201. Diunduh 17 Februari 2022 dari <https://ejournal.unair.ac.id/JNERS/article/view/3858/2622>
- Nugraheni, Edwindha Prafitra. 2019. *Strategi Layanan Responsif*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Puspitasari, Anggi dkk. 2013. *Self Regulated Learning Ditinjau Dari Goal Orientation*. *Educational Psychology Journal*, Vol 2 No 1. Diunduh 2 Maret 2022, dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj/article/view/2579>
- Rachmah, D. N. 2015. Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, Vol 42, No 2. Diunduh 2 Maret 2022, dari <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6943>
- Rasimin dan Muhamad Hamdi. 2021. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara
- Thoif, Mokh. 2021. *Tinjauan Yuridis Pendidik Nonformal dalam Sistem Pendidikan Nasional di Indonesia*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2004. Malang: Angkasa
- Zimmerman BJ. 1990. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*. *Educational Psychologist*. Diunduh 7 Maret 2022, dari [https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501\\_2](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2)

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---