

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *HOMEROOM* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-REGULATED LEARNING*
SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 2 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**WISESA HARI MURTI
NIM 17006080/2017**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *HOMEROOM* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-REGULATED
LEARNING* SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 2 PAYAKUMBUH**

Nama : Wisesa Hari Murti
NIM/BP : 17006080/2017
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang , 8 November 2021

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi,



**Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001**

Pembimbing Akademik,



**Prof. Dr. Neviyarni, S., M.S., Kons
NIP. 19551109 198103 2 003**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan
Teknik *Homeroom* untuk Meningkatkan *Self-Regulated
Learning* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Payakumbuh

Nama : Wisesa Hari Murti

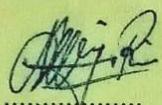
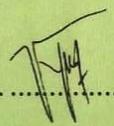
NIM : 17006080/2017

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 8 November 2021

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Neviyarni, S., M.S., Kons.	 1.
2. Anggota 1	: Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.	 2.
3. Anggota 2	: Verlanda Yuca, S.Pd, M.Pd., Kons.	 3.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Wisesa Hari Murti

NIM/ BP : 17006080/ 2017

Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Homeroom* untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Siswa Kelas XI SMA N 2 Payakumbuh

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 8 November 2021

Saya yang menyatakan,



Wisesa Hari Murti

NIM. 17006080

ABSTRAK

Wisesa Harimurti. 2021. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Homeroom* untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Payakumbuh”. Skripsi. Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Kemampuan untuk mengatur diri sendiri dalam proses pembelajaran sangat diperlukan. Kemampuan ini disebut dengan *self-regulated learning*. Siswa sangat diharapkan memiliki pengaturan diri yang tinggi sehingga dapat berprestasi dan mendukung kemajuan di dunia pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa kelas XI SMA Negeri 2 Payakumbuh.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *The Non Equivalent Control Group*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Payakumbuh dengan 10 orang siswa kelompok eksperimen dan 10 orang siswa kelompok kontrol yang terindikasi mengalami *self-regulated learning* dengan kategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang. Instrument yang digunakan berupa skala *self-regulated learning* yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas penelitian. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa, di mana setelah diberikan perlakuan, *self-regulated learning* siswa kelompok eksperimen meningkat secara signifikan. Hal ini juga terlihat dari hasil *Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples*. Jika dibandingkan, maka terdapat perbedaan yang signifikan skor rata-rata *posttest* antara kelompok eksperimen yang menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *homeroom*. Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* terbukti efektif untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa kelas XI SMA Negeri 2 Payakumbuh.

Kata Kunci : *Self-Regulated Learning*, Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik *Homeroom*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal yang berjudul “Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa di SMA Negeri 2 Payakumbuh”. Pada penyelesaian proposal ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada.

1. Ibu Prof. Dr. Neviyarni, S., M.S., Kons. Selaku pembimbing akademik sekaligus yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran kepada peneliti untuk menyelesaikan penulisan proposal ini.
2. Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons dan Bapak Verlanda Yuca, S.Pd, M.Pd., Kons selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran dan arahan kepada peneliti untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons selaku Ketua Jurusan BK FIP UNP dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons selaku Sekretaris Jurusan BK FIP UNP.
4. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah membantu peneliti selama menuntut ilmu di Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Padang.

5. Ibu Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Payakumbuh yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan seluruh siswa SMA Negeri 2 Payakumbuh, khususnya kelas XI IPS 1 dan XI MIPA 3 yang bersedia menjadi sampel penelitian.
6. Kedua orangtua Ayahanda tersayang Bapak Soegiarto, dan Mamak tersayang Tumiatun, beserta Mas saya Mas Noto, Mas Sur, Mas Wigung, Bang Heri, Kak Dewi, Mbak Eka, Kak Tini dan Mbak Endang yang telah banyak memberi perhatian, bimbingan dan dukungan baik moril maupun materil kepada peneliti dalam menyelesaikan proposal penelitian ini. Semoga seluruh keluarga peneliti selalu diberi limpahan rahmat, kesehatan, dan rezeki serta kebahagiaan oleh Allah SWT.
7. Kepada teman-teman BK angkatan 2017 dan saudara seperantauan Himpunan Mahasiswa Kabupaten Bintan (HMKB-SUMBAR) yang mendukung saat perkuliahan dan proses penyusunan proposal penelitian ini.
8. *Last but not least, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for for always being strong, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

Padang, 12 April 2021

Peneliti,

Wisesa Hari Murti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	
A. <i>Self Regulated Learning</i>	16
1. Definisi <i>Self Regulated Learning</i>	16
2. Karakteristik Siswa dengan <i>Self Regulated Learning</i>	18
3. Aspek-aspek <i>Self Regulated Learning</i>	19
4. Strategi <i>Self Regulated Learning</i>	22
5. Peran <i>Self Regulated Learning</i>	26
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulated Learning</i>	26
B. Bimbingan Kelompok	31
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	31
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	32

3. Manfaat Bimbingan Kelompok.....	34
4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok.....	35
C. Teknik <i>Homeroom</i>	38
1. Definisi Teknik <i>Homeroom</i>	38
2. Keuntungan Teknik <i>Homeroom</i>	39
3. Cara Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Homeroom</i>	41
D. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Homeroom</i> dalam Meningkatkan <i>Self-Regulated Learning</i>	46
E. Penelitian yang Relevan.....	48
F. Kerangka Konseptual	50
G. Hipotesis	51

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	53
1. Rancangan Penelitian	53
2. Prosedur Penelitian.....	54
B. Populasi dan Sampel	58
1. Populasi	58
2. Sampel.....	58
C. Definisi Operasional.....	59
1. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Homeroom</i>	59
2. <i>Self-regulated learning</i>	60
D. Jenis Data dan Sumber Data	60
1. Jenis Data	60
2. Sumber Data.....	61
E. Pengembangan Instrumen	61
F. Uji Coba Instrumen.....	63
G. Teknik Pengumpulan Data.....	65

H. Teknik Analisis Data.....	66
I. Pelaksanaan Eksperimen	69
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	71
1. Hasil Data <i>Pretest</i>	73
2. Hasil Data <i>Posttest</i>	76
3. Hasil Data <i>Self-Regulated Learning</i> Kelompok Eksperimen	77
4. Hasil Data <i>Self-Regulated Learning</i> Kelompok Kontrol	80
B. Pengujian Hipotesis.....	83
1. Pengujian Hipotesis Pertama	84
2. Pengujian Hipotesis Kedua	86
3. Pengujian Hipotesis Ketiga.....	89
C. Pembahasan	91
D. Keterbatasan Penelitian.....	104
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	106
B. Saran	107
KEPUSTAKAAN	109
LAMPIRAN	114

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Homeroom</i> dengan Bimbingan Kelompok Konvensional	44
Tabel 2. Rancangan Materi untuk Kelompok Eksperimen dan Kontrol dalam Meningkatkan <i>Self-Regulated Learning</i> Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Homeroom</i>	56
Tabel 3. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen <i>Self-Regulated Learning</i>	62
Tabel 4. Skor <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa.....	65
Tabel 5. Kategori <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa	67
Tabel 6. Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Homeroom</i> pada Kelompok Eksperimen	70
Tabel 7. Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok tanpa Teknik <i>Homeroom</i> pada Kelompok Kontrol	71
Tabel 8. <i>Pretest Self-Regulated Learning</i> pada Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	74
Tabel 9. Hasil Uji Kesetaraan <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples Self-Regulated Learning</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	75
Tabel 10. Skor <i>Posttest Self-Regulated Learning</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	77
Tabel 11. Perbandingan <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Kelompok Eksperimen <i>Pretest-Posttest</i>	78
Tabel 12. Perbandingan <i>Self-Regulated Learning</i> Kelompok Kontrol <i>Pretest-Posttest</i>	81

Tabel 13. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test Self-Regulated Learning</i> pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	85
Tabel 14. Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Regulated Learning</i> Siswa Kelompok Eksperimen.....	86
Tabel 15. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test Self-Regulated Learning</i> pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	87
Tabel 16. Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Regulated Learning</i> Siswa Kelompok Kontrol	88
Tabel 17. Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples Self-Regulated Learning</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	49
Gambar 2. Rancangan Tipe <i>The Non Equivalent Control Grup</i>	52
Gambar 3. Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Regulated Learning</i> Kelompok Eksperimen	77
Gambar 4. Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Regulated Learning</i> Kelompok Kontrol.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

1. Instrumen Penelitian.....	115
2. Hasil Uji Coba Instrumen <i>Self-Regulated Learning</i>	129
3. Tabulasi Hasil Pretest Klasikal	140
4. Tabulasi Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	143
5. Tabulasi Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	144
6. Hasil Uji Hipotesis <i>Self-Regulated Learning</i>	145
7. Kumpulan RPL <i>Self-Regulated Learning</i>	149
8. Dokumentasi	191
9. Kumpulan Surat Penelitian	192

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar dan pembelajaran ialah suatu proses yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia (Subtikasari & Neviyarni, 2019). Ketika menjalani kehidupannya, manusia belajar tentang semua hal yang dapat dipelajarinya. Manusia akan mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya jika tidak belajar, hal ini dikarenakan, setiap aktivitas yang dilakukan manusia memerlukan ilmu yang diperoleh dari belajar. Akan tetapi, tidak semua perubahan perilaku didapat dari belajar ada juga diantaranya terjadi dengan sendirinya sebagai proses dari perkembangan, ini juga merupakan suatu hal yang berpengaruh terhadap proses belajar yang dilakukan. Dengan demikian dapat diartikan belajar merupakan unsur pokok dalam pendidikan dan tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan manusia.

Siswa adalah individu yang unik, memiliki kemampuan fisik dan memiliki kesiapan, serta intelektual yang berbeda antar satu dengan yang lainnya (Hadi, 2017). Demikian juga melalui proses pengaktifan perilaku dan proses belajar, setiap siswa memiliki karakteristik dan potensi yang berbeda-beda. Pada saat mengembangkan potensinya banyak pihak yang terlibat didalamnya, salah satunya adalah Guru BK/Konselor. Guru BK/Konselor mempunyai peranan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa khususnya dalam bidang belajar. Selain itu, siswa juga memberikan peranan yang penting

dalam proses pembelajaran sehingga siswa memiliki kompetensi yang baik dalam belajar dan akan memperoleh hasil belajar yang optimal sesuai dengan harapannya. Cara yang mampu meningkatkan kompetensi belajar siswa ialah dengan meregulasi dirinya dalam belajar atau yang sering disebut dengan *self-regulated learning*.

Menurut Zimmerman (Mulyadi, & Basuki, H, 2018) *self-regulated learning* atau regulasi diri dalam belajar adalah pengelolaan proses belajar siswa melalui pencapaian tujuan dan pengaturan yang merujuk pada metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri, baik secara metakognitif, motivasional dan behavioral. Secara metakognitif yakni siswa yang meregulasi diri seperti merencanakan, menyusun, mengamati dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam proses belajar. Secara motivasional yakni siswa yang belajar merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan, mempunyai keyakinan diri (*self-efficacy*) dan kemandirian. Terakhir secara behavioral, yakni siswa belajar memilih, menyusun, dan mengatur lingkungan agar lebih optimal dalam belajar sehingga sesuai dengan diri siswa. Selaras dengan itu, Hidayat, H., Nirwana, H., & Syahniar, S. (2016) menyatakan *self-regulated learning* ialah proses aktif dan konstruktif siswa dalam menentukan tujuan dalam proses belajarnya dan usahanya untuk mengamati, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku yang nantinya akan diarahkan dan didorong oleh tujuan dan memprioritaskan konteks lingkungan. Menurut Zonya & Sano (2019), regulasi

diri dalam belajar merupakan strategi yang dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar. Selanjutnya Yulianti, P., Sano, & Ifdil, I. (2016) mengemukakan siswa yang mempunyai *self-regulated learning* dalam belajar merupakan siswa yang mampu mengatur strategi dan mengendalikan diri dalam belajar demi terciptanya suasana belajar yang efektif dan tercapainya tujuan pembelajaran.

Self-regulated learning mulai tampak pada diri siswa ketika berada di fase remaja. Menurut Santrock (Saraswati, 2019) fase remaja merupakan masa transisi dari masa anak ke dewasa yang mengalami perubahan pada dirinya meliputi kondisi biologis, kognitif, dan sosio-emosionalnya. Pada tahap ini remaja mampu mengintegrasikan dalam membuat rencana dan menghadapi tantangan di masa mendatang. Menurut Villach & Lianos (Djannah, 2009) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* adalah suatu kemampuan yang kompleks namun kemampuan itu bisa diajarkan atau dipelajari. Oleh karena itu, keterampilan ini sangat penting bagi pelajar, karena didukung oleh tahap perkembangan operasional formal yang memungkinkan para remaja menerapkan *self-regulated learning* untuk mencapai prestasi belajar siswa.

Pengembangan *self-regulated learning* yang baik akan sangat membantu individu dalam proses belajar, sehingga tujuan belajar yang telah ditetapkan dapat dicapai dengan maksimal. *Self-regulated learning* menurut Winne (Warni & Firman, 2020) dapat memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan,

dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Glynn, Aultman & Owens (Latifah, 2015) *self-regulated learning* merupakan kombinasi keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran terasa lebih mudah, sehingga para siswa lebih termotivasi.

Setiap siswa harus memiliki *self-regulated learning* dan perlu peningkatan dalam dirinya, karena siswa yang memiliki *self-regulated learning* tahu bagaimana cara mengatur dirinya dalam belajar, tujuan belajarnya, belajar lebih efektif, menyelesaikan soal-soal yang rumit menjadi langkah-langkah yang sederhana, memperoleh pemahaman materi secara mendalam, dan tahu bagaimana cara meraih prestasi belajar yang lebih tinggi (Priskila & Savira, 2019). Siswa yang melakukan *self-regulated learning*, secara tidak langsung akan memiliki rasa tanggung jawab terhadap kemajuan prestasi diri sendiri, mengatur diri sendiri dalam belajar, memiliki inisiatif serta dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* tentu akan memiliki wawasan luas dan inisiatif untuk melakukan kegiatan belajar dengan baik, entah di sekolah maupun secara mandiri dengan memanfaatkan fasilitas belajar yang tersedia dan akan memperoleh pengetahuan dan mampu meningkatkan keterampilan kognitifnya dengan menggunakan strategi metakognitif dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan kepada mereka (Putri & Rustika, 2016). Namun, akan berbeda apabila siswa memiliki *self-regulated learning* yang rendah. Siswa yang

memiliki *self-regulated learning* yang rendah cenderung akan melakukan prokrastinasi akademik (Santika & Sawitri, 2016). Tidak hanya melakukan prokrastinasi akademik, siswa dengan *self-regulated learning* yang rendah juga dapat mengakibatkan dirinya mengalami stress akademik (Priskila & Savira, 2019) .

Penelitian oleh Wiendi Dwi Nugroho (2014) tentang “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Rakit Kabupaten Banjarnegara” mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok teknik *homeroom* efektif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Hal ini dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan. Dari hasil *pretest* diperoleh hasil 4 siswa (66,7%) pada kategori rendah, 2 siswa (33,3%) pada kategori sedang dan tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi. Pada *posttest* diperoleh hasil 2 siswa (33,3%) pada kategori sedang, 4 siswa (66,7%) pada kategori tinggi dan tidak ada siswa pada kategori rendah.

Penelitian oleh Putri Yulianti dan Afrizal Sano (2016) tentang “*Self-Regulated Learning* Siswa” yang dilakukan terhadap siswa sekolah menengah, mengungkapkan : (1) *self-regulated learning* siswa yang memiliki hasil belajar tinggi secara umum berada pada kategori baik dengan perentase 75,4%, (2) *self-regulated learning* siswa yang memiliki hasil belajar yang rendah secara umum berada pada kategori baik dengan persentase 71,9%, (3) terdapat perbedaan

yang signifikan *self-regulated learning* siswa yang memiliki hasil belajar tinggi dan siswa yang memiliki yang hasil belajar rendah.

Self-regulated learning yang rendah berdampak negatif terutama terhadap keberhasilan dalam prestasi belajar, maka perlu adanya upaya-upaya tertentu untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa yang rendah di sekolah (Lubis, Alizamar, & Syahniar, 2018). Hal inilah yang mendasari untuk melakukan penelitian lebih lanjut, terlebih lagi belum adanya tindakan nyata serta tidak adanya layanan bimbingan mengenai *self-regulated learning* dari guru BK di SMA Negeri 2 Payakumbuh. Penanganan yang dapat membantu meningkatkan *self-regulated learning* siswa di sekolah dapat diberikan dengan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan konselor atau guru BK di sekolah. Adapun peranan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa untuk meningkatkan *self-regulated learning* melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa (Amelia & Taufik, 2020).

Bidang layanan yang dapat digunakan dalam permasalahan pembelajaran di sekolah, yaitu salah satunya yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Peran bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa dapat terlihat dari definisi yang diungkapkan Rusmana (2009) bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan anggota untuk belajar

berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.

Layanan bimbingan kelompok dipilih karena dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat dinamika kelompok yang dapat menunjang peningkatan *self-regulated learning*. Selain itu, alasan peneliti menggunakan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-regulated learning* sesuai dengan yang dipaparkan oleh Bandura (Yanuardianto, 2019) yakni membahas cara-cara orang memiliki kendali atas peristiwa dalam hidup mereka melalui pengaturan diri atas pikiran-pikiran dan tindakan mereka. Proses dasarnya meliputi menentukan tujuan, menilai kemungkinan hasil dari tindakan-tindakan, mengevaluasi kemajuan pencapaian tujuan, dan pengaturan diri atas pikiran, emosi, dan tindakan. Oleh karena itu, hal-hal di atas selaras dengan tujuan dari layanan bimbingan kelompok (Tohirin, 2007) yaitu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, dan peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non-verbal para siswa.

Salah satu teknik yang bisa dilakukan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-regulated learning* dengan menggunakan teknik *homeroom*. Menurut Tohirin (2007) teknik ini dilakukan dengan menciptakan suatu kondisi yang bebas dan menyenangkan. Dengan kondisi tersebut para siswa dapat mengutarakan perasaannya seperti di rumah. Komunikasi yang dibangun seperti

di rumah sehingga timbul suasana keakraban. Menurut Pietrofesa (Romlah, 2001), teknik *homeroom* adalah teknik untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa diluar jam-jam pelajaran dalam suasana kekeluargaan, dan dipimpin oleh guru atau konselor. Penggunaan teknik *homeroom* diharapkan lebih efektif membantu permasalahan siswa. Alasan penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* dibandingkan bimbingan kelompok konvensional agar siswa merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, interaksi antar sesama anggota lebih akrab, dan informasi yang disampaikan dan didapatkan lebih mendalam. Selain itu Hidayat, Farid.. Zamroni, Edris., & Sucipto (2018) memaparkan dengan melakukan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* suasana yang diciptakan dalam kelompok menyerupai suasana kekeluargaan yang dapat memberikan pengaruh secara psikologi, sehingga bimbingan kelompok teknik *homeroom* dapat bertindak sebagai pendidikan dengan suasana kekeluargaan.

Menurut Perdew (Syarif, 2021) *homeroom* kemungkinan dapat menjadi instrumen bimbingan kelompok yang efektif. Ia menyatakan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah dapat dilakukan dengan berbagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok. Salah satu teknik dalam bimbingan kelompok adalah teknik *homeroom*. Teknik ini bertujuan untuk mendukung pengembangan pribadi, perkembangan sosial, pengembangan pembelajaran, dan pengembangan karir siswa. Dengan demikian pelaksanaannya merupakan

suatu kegiatan informasi bagi siswa untuk membantu mereka dalam membuat rencana dan keputusan yang tepat.

Menurut Hidayat (2018) teknik *homeroom* juga digunakan sebagai sarana perkenalan antara guru dengan siswa secara lebih baik, hal ini dimaksudkan agar siswa bisa berkomunikasi dengan guru secara lebih terbuka dan menyenangkan agar guru dapat memberikan penjelasan mengenai pembelajaran secara lebih efisien. Dengan adanya teknik *homeroom*, guru BK dapat memberikan layanan tentang kebiasaan sehari-hari dalam belajar, cara-cara belajar seperti cara mempelajari buku, dan membuat jadwal belajar. Dengan dilakukannya bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*, siswa dapat lebih terbuka dalam mengemukakan masalahnya karena siswa merasa nyaman dalam kelompok tersebut dan siswa akan merasa lebih santai seperti saat mereka bersama keluarganya di rumah. Hal-hal semacam ini yang dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa menjadi lebih baik.

Menurut Burns & Wagner (Ridha, 2020) pelaksanaan *homeroom* efektif dilakukan sebanyak dua kali selama seminggu dalam waktu tiga puluh menit setiap pertemuannya, hal tersebut merupakan persyaratan minimum dalam pelaksanaan *homeroom* namun, jika guru bimbingan dan konseling membutuhkan waktu lebih maka penambahan waktu boleh dilakukan. Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*

harus sesuai dengan tahapan yang ada dan memiliki konsep yang jelas, hal ini sejalan dengan pendapat Burns & Wagner (Ridha, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat dua alasan penyebab kegagalan dalam bimbingan kelompok konvensional yaitu: (1) Antusiasme yang besar dalam melakukan bimbingan namun tanpa konsepsi yang jelas tentang tujuan bimbingan tersebut. (2) Karena dilakukan tanpa konsep yang jelas maka terjadi kesulitan dalam menggabungkan pemikiran setiap anggota kelompok.

Teknik *homeroom* diharapkan dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Selain itu, teknik *homeroom* dapat pula dimanfaatkan untuk pengembangan kreativitas berfikir siswa dan dapat menghilangkan kejenuhan dalam proses pembelajaran, sehingga siswa memiliki semangat dan mampu mengetahui cara mengatur dirinya dalam belajar, tujuan belajarnya, belajar lebih efektif, serta memiliki lingkungan belajar yang nyaman dalam belajar.

Melihat fenomena dan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 2 Payakumbuh pada tanggal 10 Mei 2021 yang dilakukan terhadap guru Bimbingan dan Konseling dan 4 orang siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Payakumbuh diperoleh informasi bahwa terdapat siswa yang memunculkan indikator perilaku *self-regulated learning* yang rendah. Hal itu dapat dilihat dari adanya siswa yang masih sulit dalam merencanakan dan mengontrol capaian prestasi. Banyak siswa yang tidak mengetahui tujuannya dalam belajar, sehingga tidak jarang kesadaran untuk mencapai prestasi belajar

masih rendah. Selain itu, tugas yang diberikan oleh guru tidak dikerjakan sesuai ketentuan dan juga lingkungan belajar yang tidak nyaman. Dari hasil wawancara dengan beberapa siswa, didapat jika mereka sulit mengatur belajarnya karena lingkungan belajar yang tidak mendukung baik itu di sekolah ataupun di rumah.

Selain itu, diberikannya layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* karena di sekolah ini belum pernah menerapkan layanan tersebut dalam membantu memecahkan masalah belajar siswa. Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, cara yang ditempuh oleh guru BK dalam mengatasi permasalahan siswa lebih banyak dengan bimbingan klasikal dan konseling individu dan bimbingan kelompok.

Pada penelitian ini peneliti ingin menguji apakah layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* efektif untuk meningkatkan *self-regulated learning*. Dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok saja tidak dapat menjamin penyelesaian secara tuntas mengenai permasalahan *self-regulated learning*, diharapkan dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* akan meningkatkan *self-regulated learning* siswa SMA Negeri 2 Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas dan pendapat Mukhid (Maftuhah, 2012) maka identifikasi masalah dalam penelitian ini meliputi hal berikut.

1. Siswa sulit membuat rencana untuk mencapai tujuan dalam belajar
2. Siswa sulit mengontrol dirinya terhadap pencapaian prestasi
3. Siswa memiliki efikasi diri yang rendah
4. Siswa sulit mengembangkan emosi yang positif
5. Siswa suka menunda-nunda dalam penyelesaian tugas
6. Siswa kurang mampu mengatur lingkungannya saat belajar
7. Siswa memiliki motivasi belajar yang rendah
8. Siswa sulit menghindari gangguan internal maupun eksternal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian ini untuk mengkaji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa di SMA Negeri 2 Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka rumusan penelitian dalam penelitian yakni sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran *self-regulated learning* siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*)?
2. Bagaimana gambaran *self-regulated learning* siswa setelah diberikan perlakuan (*posttest*)?
3. Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* efektif untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penulisan dalam penelitian ini meliputi hal berikut.

1. Mendiskripsikan *self-regulated learning* siswa sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* (*pretest*).
2. Mendiskripsikan *self-regulated learning* siswa sesudah diberikan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* (*posttest*).
3. Menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini, dapat dibagi menjadi dua, yakni sebagai berikut.

1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teori tentang pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa, sehingga dapat dijadikan sumber informasi pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa

Setelah mengikuti kegiatan layanan dengan teknik *homeroom*, siswa dapat berusaha lebih untuk meningkatkan *self-regulated learning*.

- b. Bagi guru BK

Sebagai pedoman dalam pembuatan program BK untuk peningkatan *self-regulated learning* siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*.

- c. Bagi peneliti

Peneliti mendapatkan pemahaman tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai wacana atau acuan bagi peneliti lain sebagai salah satu pedoman dalam penelitian berikutnya.

BAB II KAJIAN TEORI

A. *Self-Regulated Learning*

1. Definisi *Self- Regulated Learning*

Istilah *self- regulated learning* dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai regulasi diri dalam belajar atau cara mengatur diri dalam belajar. Albert Bandura adalah orang yang pertama kali mempublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960-an. Menurut Bandura (Fasikhah & Fatimah, 2013) *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Selanjutnya menurut Zimmerman dan Martinez-Pons (Mulyadi, S. Basuki. H, 2018), mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral, individu

yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

Menurut Santrock (2008) *self-regulated learning* atau regulasi diri dalam belajar adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosio-emosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya. Menurut Chamot (2018) menyatakan bahwa, *self-regulated learning* atau pembelajaran mandiri adalah sebuah situasi belajar di mana pelajar memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran tersebut melalui pengetahuan dan penerapan strategi yang sesuai, pemahaman terhadap tugas-tugasnya, penguatan dalam pengambilan keputusan dan motivasi belajar. Sedangkan menurut Glynn, Aultman, & Owens, (Latifah, 2015) *self-regulated learning* merupakan kombinasi keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran terasa lebih mudah, sehingga para siswa lebih termotivasi. Pada proses belajar yang harus dimiliki oleh seorang siswa yang dapat diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya (Putro, 2018).

Berdasarkan beberapa pengetahuan di atas dapat disimpulkan bahwa, *self-regulated learning* adalah proses individu agar dapat belajar secara aktif dalam menetapkan tujuan belajarnya dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun perilaku.

2. Karakteristik Siswa dengan *Self-Regulated Learning*

Berdasarkan hasil penelitian Mukhid (Maftuhah, 2012), karakteristik perbedaan para siswa yang memiliki *self-regulated learning* dengan siswa yang tidak memiliki *self-regulated learning* yakni sebagai berikut.

- a. Mereka mengetahui bagaimana menggunakan strategi kognitif yang meliputi repetisi, elaborasi, dan organisasi serta mampu membantu siswa memperhatikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).
- b. Mereka memahami bagaimana merencanakan, mengontrol, dan menyusun proses mental mereka terhadap pencapaian prestasi dan tujuan personal (*metacognition*).
- c. Mereka menunjukkan keyakinan motivasional seperti efikasi diri dalam akademik, menetapkan tujuan belajar, mengembangkan emosi positif seperti kepuasan, kegembiraan dan semangat yang kuat.
- d. Mereka merencanakan, mengontrol waktu, berupaya terhadap penyelesaian tugas serta memahami menciptakan lingkungan belajar

yang nyaman dan menyenangkan seperti mencari tempat belajar dan mencari bantuan baik itu dari guru ataupun teman sebaya.

- e. Mereka menunjukkan upaya yang besar untuk terlibat dalam mengontrol dan mengatur tugas-tugas akademik, keadaan dan struktur kelas, merancang tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja.
- f. Mereka mampu melakukan rencana disiplin yang bertujuan menghindari gangguan internal dan eksternal.

3. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman dan Martinez-Pons (Mulyadi, S. Basuki. H, 2018) aspek-aspek pada *self-regulated learning* adalah evaluasi diri, mengatur dan mengubah, menetapkan tujuan, mencari informasi, menyimpan catatan dan memantau, mengatur lingkungan, konsekuensi diri, mengulang dan mengingat, dan mencari dukungan sosial..

a. Kemampuan Evaluasi Diri (*Self Evaluation*)

Kemampuan evaluasi diri (*self evaluation*) adalah individu menilai kualitas tugas yang telah individu diselesaikan, dan pemahaman terhadap lingkup kerja, atau usaha dalam kaitan dengan tuntutan tugas.

b. Mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*)

Ialah keinginan individu baik secara terus terang atau diam-diam dalam mengatur ulang materi. Berupa petunjuk untuk mengembangkan proses belajar.

- c. Menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*)
Ialah perencanaan individu untuk mencapai tujuan pendidikan atau sub-tujuan, dan rencana untuk menyusun prioritas, menentukan waktu dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang berhubungan dengan tujuan tersebut.
- d. Mencari informasi (*seeking information*)
Ialah upaya untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari sumber-sumber lain saat mengerjakan tugas.
- e. Menyimpan catatan dan memantau (*keeping records and monitoring*)
Ialah upaya individu untuk mencatat hal-hal penting dalam pelajaran atau diskusi.
- f. Mengatur lingkungan (*environment structuring*)
Ialah upaya individu untuk mengatur lingkungan belajar agar membuat belajar lebih nyaman, dengan mengatur lingkungan fisik maupun psikologis.
- g. Konsekuensi diri (*self-consequating*)
Ialah upaya individu dalam mempersiapkan atau membayangkan dan melaksanakan ganjaran atau hukuman atas suatu kesuksesan ataupun kegagalan.

h. Mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*)

Ialah upaya individu untuk mengingat-ingat materi pada bidang studi dengan cara diam atau suara keras.

i. Mencari dukungan sosial (*seeking social assistance*)

Ialah upaya individu untuk mencari bantuan dari rekan-rekan sebaya, dari guru dan orang dewasa.

Sedangkan menurut Zimmerman (Ghufron, M. N, 2016), aspek-aspek pengelolaan diri (*self-regulation*) terbagi menjadi tiga, yakni sebagai berikut.

a. Kognisi

Kognisi dalam *self-regulated learning* ialah kemampuan siswa merencanakan, menentukan tujuan, mengatur, mengawasi diri, dan mengevaluasi diri pada berbagai macam sisi selama proses penerimaan. Proses ini menjadikan mereka menjadi menyadari dirinya, banyak memahami dan menentukan pendekatan dalam belajar.

b. Motivasi

Motivasi dalam *self-regulated learning* yaitu ketika siswa mempunyai *self-efficacy* yang tinggi, atribusi diri dan memiliki minat pada tugas intrinsik.

c. Perilaku

Perilaku dalam *self-regulated learning* ini adalah usaha siswa untuk menentukan, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang dapat

mengoptimalkan belajar. Mereka mencari informasi, nasihat, dan tempat yang memungkinkan untuk belajar.

4. Strategi *Self Regulated Learning*

Zimmerman menekankan untuk dapat dianggap *self-regulated learning*, proses belajar siswa harus menggunakan strategi-strategi khusus untuk mencapai tujuan akademis. Zimmerman dan Martinez-pons (Maftuhah, 2012) mengidentifikasi strategi-strategi dalam *self-regulated learning* yang diperoleh dari teori kognitif sosial, didalamnya melibatkan unsur-unsur metakognitif, lingkungan dan motivasi. Setiap strategi bertujuan meningkatkan regulasi diri siswa pada fungsi personal, behavioral, dan environmental.

a. Strategi untuk optimalisasi fungsi personal (*personal function*), meliputi hal berikut.

1) *Organizing and transforming* (pengorganisasian dan transformasi).

Siswa menelaah kembali materi-materi pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran

2) *Goal setting and planning* (penetapan tujuan dan perencanaan).

Penetapan tujuan belajar serta merencanakan urutan, waktu, dan penyelesaian aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan tujuan.

Misalnya menentukan jadwal belajar.

- 3) *Rehearsing and Memorizing* (melatih dan menghafal). Berusaha untuk berlatih dan menghafalkan materi. Contohnya mengerjakan soal-soal latihan dan membaca ulang materi pelajaran agar dapat menghafalkannya.
- b. Strategi untuk optimalisasi fungsi tingkah laku (*behavioral function*), meliputi hal berikut.
- 1) *Self-evaluating* (evaluasi diri). Seseorang melakukan evaluasi terhadap kualitas atau kemajuan dari pekerjaannya. Contohnya meneliti ulang tugas-tugas untuk memastikan sudah dikerjakan dengan baik atau belum, mengevaluasi hasil ujian agar dapat menilai kemampuan belajarnya.
 - 2) *Self-consequencing* (konsekuensi diri). Seseorang membayangkan *reward* atau *punishment* yang didapat jika memperoleh kesuksesan atau kegagalan. Contohnya merasa malu apabila mendapatkan hasil ujian buruk dan menganggap keberhasilan sebagai motivasi untuk dapat mempertahankan keberhasilannya.
- c. Strategi untuk optimalisasi fungsi lingkungan (*environmental function*), meliputi hal berikut.
- 1) *Seeking information* (pencarian informasi). Seorang berusaha untuk mencari informasi lebih lengkap dari sumber-sumber non-sosial.

Contohnya berusaha melengkapi materi pelajaran dari sumber lain atau literatur perpustakaan.

- 2) *Keeping records and self monitoring* (pembuatan catatan dan mengamati diri). Berusaha untuk mencatat berbagai kejadian atau hasil yang diperoleh dalam proses belajar. Contohnya mencatat hal-hal penting untuk dipelajari, siswa mencatat hal-hal yang tidak dipahami untuk dipelajari ulang.
- 3) *Enviromental structuring* (penyusunan lingkungan). Berusaha untuk memilih atau mengatur lingkungan fisik sehingga proses belajar menjadi lebih mudah. Contohnya mematikan televisi saat belajar untuk membantu konsentrasi.
- 4) *Seeking social assistance* (pencarian bantuan sosial). Berusaha mencari bantuan dari teman sebaya, guru, orang dewasa lainnya yang dianggap bisa membantu. Contohnya bertanya kepada guru saat kesulitan mengerjakan tugas atau memahami pelajaran.
- 5) *Reviewing Records* (melihat kembali catatan). Berusaha melihat kembali catatan untuk menghadapi ujian. Contohnya membaca ulang catatan, melihat referensi tugas sebelumnya, dan membaca buku-buku pedoman.

Menurut Pintrich (Fasikhah & Fatimah, 2013) strategi *self-regulated learning* secara umum meliputi tiga macam strategi, yakni sebagai berikut.

a. Strategi regulasi kognitif

Strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi lebih rumit. Strategi kognitif meliputi : rehearsal, elaborasi dan metakognisi.

b. Strategi regulasi motivasional

Strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan emosi yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar. Strategi motivasional meliputi hal berikut.

- 1) konsekuensi diri,
- 2) kelola lingkungan (*environmental structuring*),
- 3) *mastery self-talk*,
- 4) meningkatkan motivasi ekstrinsik (*extrinsic self-talk*),
- 5) orientasi kemampuan (*relative ability self-talk*),
- 6) motivasi intrinsik, dan
- 7) relevansi pribadi (*relevance enhancement*).

c. Strategi regulasi behavioral akademik

Aspek regulasi diri yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi regulasi behavioral yang dapat dilakukan oleh individu dalam belajar meliputi : mengatur usaha (*effort*

regulation), mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environment*) serta mencari bantuan (*help-seeking*).

5. Peran *Self Regulated Learning*

Self-regulated learning memiliki peran yang penting dalam dunia pendidikan, khususnya dalam menunjang keberhasilan studi siswa. *Self-regulated learning* menjadi faktor penting dalam pendidikan, karena berkaitan dengan prestasi belajar siswa. Dalam bidang pendidikan *self-regulated learning* telah memberikan pengaruh yang sangat signifikan khususnya untuk siswa SMP dan SMA.

Self-regulated learning merupakan kombinasi keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran terasa lebih mudah, sehingga para siswa lebih termotivasi. Mereka memiliki keterampilan (*skill*) dan kemauan (*will*) untuk belajar. Siswa yang belajar dengan regulasi diri mentransformasikan kemampuan-kemampuan mentalnya menjadi keterampilan-keterampilan dan strategi. Dengan *self-regulated learning* para siswa menjadi lebih mandiri, menjadi mahir dan meregulasi belajarnya sendiri, dan dapat meningkatkan hasil belajar mereka.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (Ghufron, M. N, 2016) *self-regulated learning* ditentukan oleh tiga wilayah, yakni wilayah person, wilayah perilaku, dan wilayah lingkungan.

a. Faktor dalam diri (*person*)

Self-regulated learning pada siswa salah satunya dipengaruhi oleh proses dalam diri yang saling berhubungan. Proses personal diantaranya yaitu pengetahuan yang dimiliki siswa, proses pengambilan keputusan metakognitif, tujuan dan kondisi akademis, dan kondisi afektif.

1) Pengetahuan yang dimiliki siswa

Pengetahuan yang dimiliki siswa ada dua jenis yakni meliputi hal berikut.

a) Pengetahuan deklaratif

Pengetahuan yang berupa pernyataan. Informasi yang diterima berupa pengetahuan yang didapat sesuai dengan lingkungan tanpa melalui proses pemikiran lebih lanjut.

b) Pengetahuan tentang bagaimana mengarahkan diri

Pengetahuan *self-regulated learning* siswa diasumsikan ada dua, yakni : pengetahuan prosedural dan pengetahuan bersyarat karena suatu kondisi tergantung oleh strategi yang digunakan siswa. Pengetahuan prosedural mengarah pada pengetahuan bagaimana menggunakan strategi, sedangkan pengetahuan bersyarat merujuk pada pengetahuan kapan dan mengapa strategi tersebut berjalan efektif. Pengetahuan *self-regulated learning* tidak hanya tergantung pada pengetahuan siswa,

melainkan juga proses metakognitif pada pengambilan keputusan dan performa yang dihasilkan.

2) Proses pengambilan keputusan metakognitif

Proses ini melibatkan perencanaan atau analisis tugas yang berfungsi mengarahkan usaha pengontrolan belajar dan mempengaruhi timbal balik dari usaha tersebut. Pengambilan keputusan metakognitif tergantung juga pada tujuan jangka panjang siswa untuk belajar. Tujuan dan pemakaian proses kontrol metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap efikasi diri dan afeksi.

3) Tujuan akademis

Tujuan akademis menjadi alasan adanya variasi dalam penggunaan strategi *self-regulated learning* diantara siswa yang berprestasi tinggi dan rendah. Setiap siswa memiliki kemampuan dan alasan yang berbeda-beda.

4) Kondisi afektif

Afeksi merupakan bentuk emosi yang dimiliki siswa. Bentuk emosi yang dimiliki siswa dapat bersifat menghambat atau memperlancar pencapaian prestasi akademis.

b. Faktor perilaku (*behavior*)

Tiga cara siswa dalam merespon hubungan untuk menganalisis perilaku yang mempengaruhi *self-regulated learning*.

1) Observasi diri

Observasi diri adalah respon yang melibatkan pemantauan sistematis terhadap hasil yang dicapainya. Siswa telah sanggup memonitor performanya meskipun belum lengkap. Siswa memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya. Mengobservasi diri sendiri dapat memberikan informasi mengenai tingkat kemajuan seseorang.

2) Penilaian diri

Penilaian diri adalah siswa yang melibatkan perbandingan sistematis antara hasil yang sudah dicapai dengan suatu hasil standar. Proses penilaian diri bergantung pada empat hal : standar pribadi, nilai aktivitas, performa-performa acuan dan penyempurnaan performa.

3) Reaksi diri

Reaksi diri adalah respon siswa terhadap hasil yang dicapainya. Individu merespon positif atau negatif perilaku tergantung bagaimana perilaku diukur dan apa standar pribadinya.

Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya resiprositas atau timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Hubungan timbal balik tidak selalu bersifat simetris melainkan lentur dalam arti salah satunya di konteks tertentu dapat menjadi lebih dominan dari aspek lainnya, demikian pula pada aspek tertentu menjadi kurang dominan.

c. Faktor lingkungan (*environment*)

Dua jenis pengaruh lingkungan yang mempengaruhi *self-regulated learning*, yakni pengalaman sosial dan struktur lingkungan sosial.

1) Pengalaman sosial

Salah satu pengalaman sosial yang mempengaruhi *self-regulated learning* adalah belajar melalui pengamatan secara langsung terhadap perilaku diri sendiri dan hasil yang diperoleh dari perilaku.

2) Struktur lingkungan

Lingkungan diilustrasikan sebagai tindakan siswa sebagai tindakan proaktif seperti : meminimalisir gangguan berupa polusi udara, mengatur cahaya, mengatur ruangan belajar.

Ketiga faktor tersebut sangat mempengaruhi *self-regulated learning* dan saling berhubungan, yakni faktor pribadi yang kembali pada siswa

sendiri, kemudian faktor perilaku tersebut, dan yang terakhir faktor lingkungan.

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Gazda (Prayitno, 2004) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok menurut Gazda lebih menekankan kepada kegiatan pemberian informasi dengan menggunakan format kelompok. Selain itu, Gadza juga menekankan pada bimbingan kelompok untuk membantu anggota kelompok menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok merupakan upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling yang diberikan menggunakan kelompok agar individu memperoleh pemahaman tentang penyesuaian dirinya terhadap lingkungan (Rasimin & Muhammad Hamdi, 2019). Sedangkan menurut Tohirin (2007) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu cara untuk memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Menurut Nurihsan (2006:23) Bimbingan Kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ini dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktifitas kelompok yang membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli di atas dapat di simpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan oleh guru BK/konselor kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari juga sebagai pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok menurut Tohirin (2007) bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya mengembangkan kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non-verbal para siswa.

Menurut Prayitno (2004) tujuan bimbingan kelompok terbagi menjadi dua yakni sebagai berikut.

a. Tujuan umum

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Kemampuan bersosialisasi atau berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkukung serta tidak efektif.

Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diiringkan melalui berbagai cara, pikiran yang suntuk, buntu, atau beku dicarikan dan didinamikakan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru, persepsi wawasan yang menyimpang dan atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencarian pikiran, penyadaran, dan penjelasan, sikap yang tidak objektif, terkukung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak, kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif.

b. Tujuan khusus

Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Pada hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non-verbal dapat ditingkatkan.

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pemberian layanan bimbingan kelompok adalah sebagai penunjang dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Manfaat bimbingan kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi (2008: 67) sebagai berikut.

- a. Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.
- b. Memilih pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang dibicarakan itu.
- c. Menimbulkan sikap yang positif terhadap mereka yang bersangkutan paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- d. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.
- e. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk menumbuhkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Menurut Hartinah (2009) manfaat bimbingan kelompok yakni sebagai berikut.

- a. Melalui bimbingan kelompok, murid dilatih menghadapi suatu tugas bersama atau memecahkan suatu masalah bersama. Dengan demikian, sedikit banyak dididik untuk hidup bersama. Hal tersebut akan diperlukan/dibutuhkan selama hidupnya.
- b. Dalam mendiskusikan sesuatu bersama, murid didorong untuk berani mengemukakan pendapatnya dan menghargai pendapat orang lain.

Selain itu, beberapa murid akan lebih berani membicarakan kesukarannya dengan guru BK/Konselor setelah mereka mengerti bahwa teman-temannya juga mengalami kesukaran tersebut.

- c. Banyak informasi yang dibutuhkan oleh murid dan dapat diberikan secara kelompok dan cara tersebut lebih ekonomis.
- d. Melalui bimbingan kelompok, beberapa murid menjadi lebih sadar bahwa mereka sebaiknya menghadap guru BK/Konselor untuk mendapat bimbingan secara lebih mendalam.
- e. Melalui bimbingan kelompok, seorang ahli bimbingan yang baru saja diangkat dapat memperkenalkan diri dan berusaha mendapat kepercayaan dari murid.

4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2017) tahap-tahap dalam bimbingan kelompok yakni sebagai berikut.

- a. Tahap I (pembentukan)

Kegiatan awal dari sebuah kelompok dapat dimulai dengan pengumpulan para anggota kelompok yang meliputi sebagai berikut.

- 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling
- 2) Menjelaskan cara pelaksanaan dan azas kunci dalam kegiatan kelompok

- 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- 4) Teknik khusus
- 5) Permainan penghangatan atau keakraban

b. Tahap II (peralihan)

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamis, kelompok sudah mulai tumbuh dan kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kepada kegiatan kelompok yang sebenarnya. Oleh karena itu, perlu diselenggarakan tahap peralihan.

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- 2) Menawar atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- 3) Membahas suasana yang terjadi
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- 5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

c. Tahap III (kegiatan pokok)

Pada tahap ini, pemimpin kelompok dengan gaya kepemimpinan yang khas membawa anggota kelompok menetapkan jembatan antara tahap ketiga dan tahap keempat.

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan

- 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terdahulu
- 3) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas
- 4) Kegiatan selingan.

d. Tahap IV (penyimpulan hasil kegiatan)

Kegiatan suatu kelompok tidak berlangsung secara terus-menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok kemudian menurun dan selanjutnya kegiatan penyimpulan hasil kegiatan.

- 1) Anggota kelompok mengisi format BMB3
- 2) Kelompok membahas isian BMB3
- 3) Anggota kelompok menyampaikan komitmen tentang pelaksanaan PERPOSTUR dalam kehidupan nyata.

e. Tahap V (pengakhiran)

Kegiatan bimbingan dapat diakhiri dan dapat dipimpin oleh pemimpin kelompok.

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan kegiatan akan diakhiri
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
- 3) Membahas kegiatan lanjutan
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.

C. Teknik *Homeroom*

1. Definisi Teknik *Homeroom*

Menurut Tohirin (2007) teknik *homeroom* dilakukan dengan menciptakan suatu kondisi yang bebas dan menyenangkan. Dengan kondisi tersebut para siswa dapat mengutarakan perasaannya seperti di rumah. Komunikasi yang dibangun seperti di rumah sehingga timbul suasana keakraban. Pietrofesa (Romlah, 2001) *Homeroom* adalah teknik untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa diluar jam-jam pelajaran dalam suasana kekeluargaan, dan dipimpin oleh guru atau konselor. Sedangkan menurut Damayanti (2012) teknik *homeroom* merupakan teknik yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan menciptakan kondisi sekolah/kelas seperti di rumah sehingga tercipta kondisi yang bebas dan menyenangkan.

Dari penjelasan beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *homeroom* adalah salah satu teknik bimbingan konseling kelompok yang dilakukan diluar jam pelajaran dan dibentuk dengan suasana kekeluargaan yang dipimpin oleh guru BK/Konselor. Dalam pertemuan *homeroom* yang ditekankan adalah terciptanya suasana yang penuh kekeluargaan seperti suasana rumah yang menyenangkan dan akrab, sehingga siswa merasa aman dan nyaman sehingga dapat mengungkapkan masalah-masalah yang tak

dapat dibicarakan dalam kelas pada waktu jam pelajaran bidang studi (Putri, 2013).

2. Keuntungan Teknik *Homeroom*

Keuntungan teknik *homeroom* menurut Pieterofesa,dkk (Romlah, 2001) yakni sebagai berikut.

- a. Karena siswa mengikuti *homeroom* yang dipimpin oleh guru atau konselor tertentu selama satu tahun atau lebih, maka kontunuitas dan kemajuan kegiatan bimbingan dapat direncanakan dengan lebih baik.
- b. Waktu yang lama dalam mengikuti kegiatan *homeroom* memungkinkan untuk membina kepercayaan dan kohesivitas kelompok, yang merupakan elemen-elemen penting untuk bimbingan kelompok yang efektif.
- c. Bila kegiatan *homeroom* diorganisasikan sesuai dengan tingkat kelas kelompok sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, maka dapat diprogramkan kegiatan-kegiatan bimbingan kelompok yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa.
- d. Apabila struktur kegiatan *homeroom* dilaksanakan diseluruh sekolah, maka program kegiatan bimbingan yang terkoordinasi dapat dilaksanakan.

Menurut Nafiah & Handayani (2015) terdapat beberapa kelebihan dalam teknik *homeroom* ini, yakni sebagai berikut.

- a. Kegiatan dalam *homeroom* ini dilakukan dalam bentuk pertemuan antara guru BK/Konselor dengan murid-murid, dalam suatu situasi dan suasana yang bebas tanpa adanya tekanan. Suasana yang bebas tanpa adanya suatu tekanan memungkinkan siswa untuk melepaskan perasaannya dan mengutarakan pendapatnya yang tidak mungkin tercetuskan dalam pertemuan-pertemuan formal.
- b. Teknik *homeroom* cenderung berfungsi menyesuaikan. Tujuannya adalah disamping untuk mengidentifikasi masalah dapat pula membantu siswa mampu untuk menghadapi dan mengatasi masalahnya. Ditinjau dari pelaksanaan program bimbingan kegiatan *homeroom* mempunyai dua fungsi, yaitu: menyediakan program bimbingan yang sistematis dan merupakan suatu proses penyaringan yang efektif terhadap siswa-siswa yang mempunyai masalah yang lebih mendalam yang perlu dikirim ke konselor.

Dari uraian diatas tentang keuntungan teknik *homeroom* dapat disimpulkan bahwa dengan dilaksanakan *homeroom* pada siswa maka kegiatan bimbingan dapat direncanakan lebih baik dan juga layanan bimbingan kelompok dapat diprogramkan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa dan akan lebih baik lagi apabila kegiatan *homeroom* dilaksanakan secara rutin.

3. Cara Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Homeroom*

Cara pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *homeroom* menurut Suardi (2002) meliputi hal berikut.

- a. Konselor/guru menyiapkan ruangan atau kelas yang diperlukan dengan segala sarana dan prasarananya.
- b. Menghubungi siswa dari berbagai kelas dengan jumlah terbatas untuk berkumpul.
- c. Konselor/guru menjelaskan tujuan kelompok *homeroom* dilaksanakan.
- d. Dialog terbuka antara konselor dan kelompok *homeroom* dilaksanakan.
- e. Menyimpulkan hasil kegiatan.

Dari cara pelaksanaan di atas dapat dijabarkan mengenai tahap-tahap dalam bimbingan kelompok teknik *homeroom*, yakni sebagai berikut.

a. Tahap I (Tahap Pembentukan)

Konselor menyiapkan ruangan yang diperlukan dengan segala sarana dan prasarana dan senyaman mungkin seperti suasana di rumah. Konselor bisa menanyakan langsung kepada anggota kelompok suasana bimbingan kelompok yang seperti apa, duduk di atas bangku, ataupun lebih memilih lesehan (duduk di bawah dengan menggunakan alas duduk). Dengan demikian konselor bisa mengatur suasana yang diinginkan para anggota secara maksimal. Kemudian menghubungi siswa dari kelas XI IPS 1 dan XI MIPA 3 dengan jumlah 10 orang

untuk berkumpul. Pemilihan siswa terbatas berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

- 1) Selanjutnya, konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dilaksanakan dan menjelaskan aturan bimbingan kelompok teknik *homeroom*.
- 2) Menjelaskan azas kunci dalam kegiatan kelompok
- 3) Saling memperkenalkan diri
- 4) Permainan penghangatan atau keakraban.

b. Tahap II (Peralihan)

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya pada kegiatan bimbingan kelompok teknik *homeroom*.
- 2) Mengamati dan menawarkan apakah anggota kelompok sudah siap memasuki tahap selanjutnya.
- 3) Membahas suasana yang terjadi. Konselor memastikan dengan bertanya langsung kepada anggota kelompok apakah suasana dan situasi bimbingan kelompok sudah membuat para anggota merasa nyaman dan bersifat kekeluargaan (*homeroom*), sehingga anggota bisa benar-benar siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- 5) Bila perlu kembali pada beberapa aspek tahap pertama.

c. Tahap III (Kegiatan)

- 1) Pemimpin kelompok mengungkapkan suatu masalah atau topik kemudian membahasnya secara mendalam sesuai dengan tujuan awal kegiatan.
- 2) Pemimpin kelompok tetap mempertahankan suasana nyaman dan kekeluargaan (*homeroom*). Selain itu, konselor sebagai pemimpin kelompok juga harus mengatur jalannya proses kegiatan. Konselor tetap menjaga suasana dan situasi kelompok agar tetap nyaman sesuai keinginan anggota kelompok. Suasana bimbingan dibuat senyaman mungkin senyaman suasana di rumah dengan penuh kehangatan dan kekeluargaan.
- 3) Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan oleh pemimpin kelompok.
- 4) Anggota kelompok membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam sampai tuntas.
- 5) Kegiatan selingan.

d. Penyimpulan hasil kegiatan

Setelah kegiatan memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok dengan teknik *homeroom* kemudian menurun dan selanjutnya kegiatan penyimpulan hasil kegiatan. Pada tahap ini suasana kekeluargaan tetap

dipertahankan dan di sini anggota kelompok menyimpulkan dan menyampaikan komitmen dari topik-topik *self-regulated learning* dan menerapkannya dalam belajar.

e. Pengakhiran

Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan bimbingan kelompok teknik *homeroom* akan segera berakhir, mengemukakan pesan dan kesan dan merencanakan kegiatan selanjutnya.

Tabel 1. Perbedaan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* dengan Bimbingan Kelompok Konvensional

Bimbingan Kelompok Konvensional (Kelompok Kontrol)	Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Homeroom</i> (Kelompok Eksperimen)
<p>Tahap I (pembentukan)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok b. Menjelaskan cara pelaksanaan dan azas kunci c. Perkenalan diri d. Permainan keakraban 	<p>Tahap I (pembentukan)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menyiapkan ruangan yang diperlukan dengan segala sarana prasarana dan suasana nyaman seperti suasana di rumah b. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i> dan aturan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i> c. Menjelaskan cara pelaksanaan dan azas kunci d. Perkenalan diri e. Permainan keakraban f. Membahas suasana yang terjadi
<p>Tahap II (peralihan)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kegiatan selanjutnya b. Melihat apakah anggota kelompok sudah siap memasuki tahap selanjutnya 	<p>Tahap II (peralihan)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kegiatan selanjutnya pada bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i> b. Melihat apakah anggota kelompok sudah siap memasuki tahap selanjutnya c. Membahas suasana yang terjadi dan

<ul style="list-style-type: none"> c. Membahas suasana d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota 	<p>memastikan anggota kelompok sudah nyaman dan suasana kekeluargaan sudah terbentuk.</p> <ul style="list-style-type: none"> d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
<p>Tahap III (kegiatan)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengemukakan topik b. Menetapkan dan membahas topik secara mendalam c. Kegiatan selingan 	<p>Tahap III (kegiatan)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengemukakan topik b. Pemimpin kelompok mempertahankan suasana kekeluargaan seperti suasana di rumah (<i>homeroom</i>) c. Tanya jawab mengenai topik d. Menetapkan dan membahas topik secara mendalam e. Kegiatan selingan
<p>Tahap IV (penyimpulan hasil kegiatan)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Setelah kegiatan memuncak pada tahap ketiga, kegiatan menurun dan selanjutnya penyimpulan hasil kegiatan. 	<p>Tahap IV (penyimpulan hasil kegiatan)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pemimpin kelompok mempertahankan suasana kekeluargaan seperti suasana di rumah (<i>homeroom</i>) b. Setelah kegiatan memuncak pada tahap ketiga, kegiatan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i> menurun dan selanjutnya penyimpulan hasil kegiatan.
<p>Tahap V (Pengakhiran)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengakhiri kegiatan b. Mengemukakan kesan dan pesan c. Membahas kegiatan lanjutan 	<p>Tahap V (Pengakhiran)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik <i>homeroom</i> b. Mengemukakan kesan dan pesan c. Membahas kegiatan lanjutan.

Berdasarkan tabel di atas, perbedaan antara bimbingan kelompok teknik *homeroom* dengan bimbingan kelompok tanpa teknik *homeroom* dapat dilihat pada setiap tahap. Pada bimbingan kelompok teknik *homeroom* sangat ditekankan di setiap tahapnya untuk menciptakan pembelajaran yang

memiliki suasana kekeluargaan (Kuswantoro 2020) sehingga siswa merasa belajar di sekolah seperti belajar dirumahnya sendiri, dengan demikian siswa akan merasa nyaman dan lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah-masalah yang dialami siswa dalam bidang.

D. Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning*

Penyelenggaraan bimbingan kelompok antara lain dimaksudkan untuk membantu mengatasi masalah bersama atau membantu seseorang individu yang menghadapi masalah dengan menempatkannya dalam suatu kehidupan kelompok. Cara ini dilakukan untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah melalui kegiatan kelompok. Menurut Tohirin (2007) beberapa jenis teknik bimbingan kelompok yang bisa diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu: a) *Home room*, b) Karyawisata, c) Diskusi kelompok, d) Kegiatan kelompok, e) Organisasi siswa, f) Sosiodrama, g) Psikodrama, dan h) Pengajaran remedial. Teknik dapat pula dipandang sebagai prosedur dalam pencapaian tujuan. Dalam konteks bimbingan dan konseling, teknik dipandang sebagai suatu cara ataupun prosedur sistimatis dalam melaksanakan layanan bimbingan.

Pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik yang disesuaikan dengan tujuan yang diinginkan atau teknik merupakan alat untuk pencapaian tujuan dengan teknik yang cocok, maka dapat membangun suasana bimbingan kelompok yang bergairah dan menyenangkan, hal ini mempertimbangkan dari

segi efektivitas dan efisiensinya. Permendikbud (2016) menjelaskan teknik yang dapat digunakan dalam penyajian bimbingan kelompok antara lain sebagai berikut : a) Diskusi kelompok, b) Bermain peran (*role playing*), dan c) *Home room*.

Bantuan atau kegiatan yang dapat dilakukan dengan kegiatan *homeroom* ini luas sekali. Murid-murid dapat dibantu atau mengadakan kegiatan *homeroom* berkenaan dengan masalah-masalah berikut.

- a) Administrasi, pengisian kartu, angket dan lain-lain
- b) Menembangkan hobi, bagaimana cara menyusun dan mendapatkan perangko, bahan-bahan herbarium, terrarium, dan lain-lain.
- c) Pergaulan sosial, sopan santun pada guru, orangtua, cara berpakaian, cara makan dan lain-lain.
- d) Peraturan-peraturan permainan: sepakbola, basket, catur, badminton, dan lain-lain.
- e) Cara-cara belajar: cara mempelajari buku, melihat kamus, mengatur cara belajar, membuat karangan, merangkumkan bahan pelajaran, dan sebagainya.
- f) Kebiasaan sehari-hari: kebiasaan belajar, bekerja, bermain, menabung dan lain-lain.

Untuk dapat memberikan bantuan dalam kegiatan *homeroom* dengan baik, guru BK/Konselor perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang luas.

Untuk itu, sebelum melaksanakan, guru BK/Konselor perlu mempersiapkan diri sebaik-baiknya.

Menurut Perdew dalam (Syarif, 2021) *homeroom* kemungkinan dapat menjadi instrumen bimbingan kelompok yang efektif. Ia menyatakan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah dapat dilakukan dengan berbagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok. Salah satu teknik dalam bimbingan kelompok adalah teknik *homeroom*. Teknik ini bertujuan untuk mendukung pengembangan pribadi, perkembangan sosial, pengembangan pembelajaran, dan pengembangan karir siswa. Dengan demikian pelaksanaannya merupakan suatu kegiatan informasi bagi siswa untuk membantu mereka dalam membuat rencana dan menetapkan tujuan belajar sehingga siswa memiliki *self-regulated learning* yang baik.

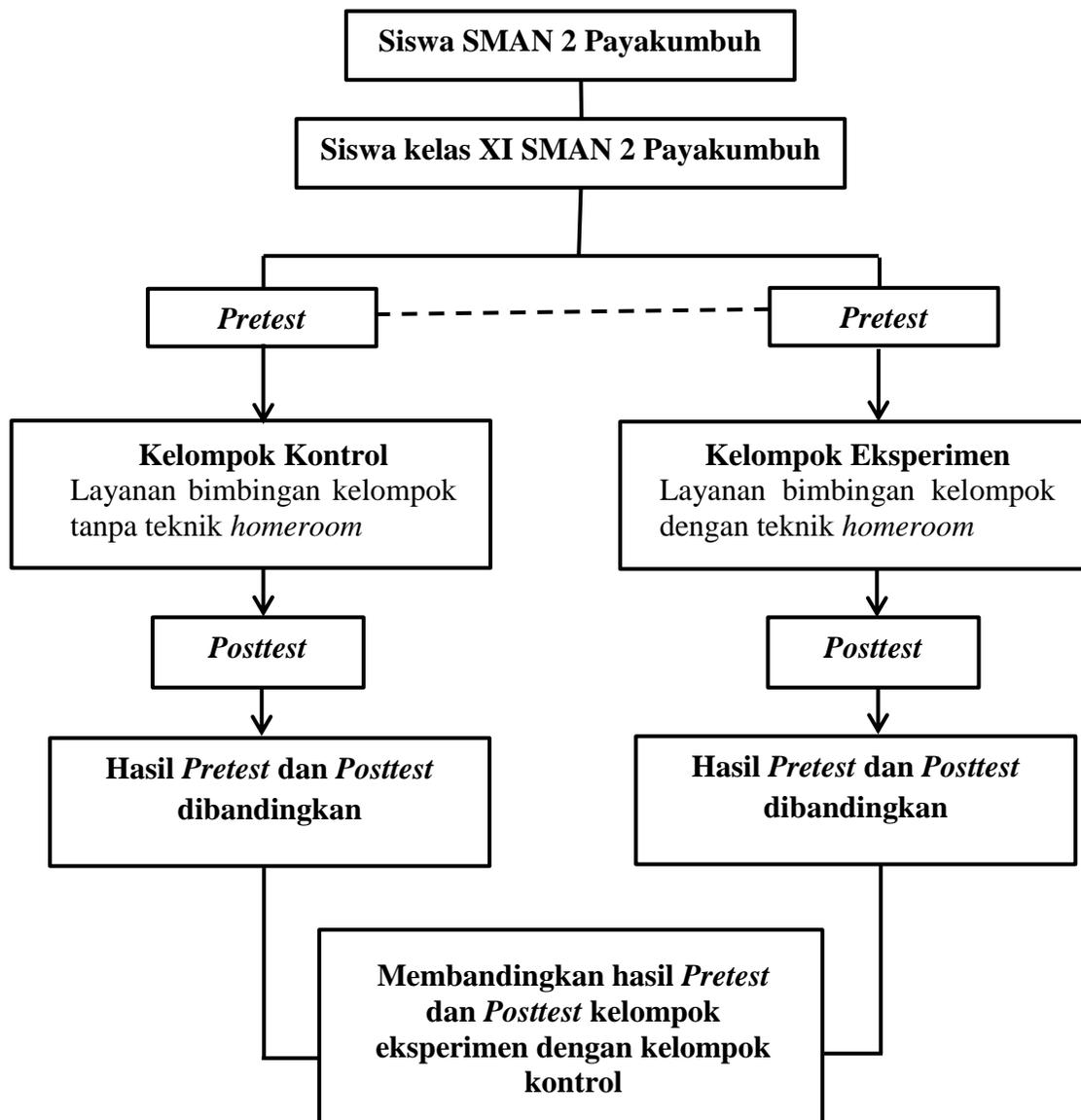
E. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Wiendi Dwi Nugroho (2014) tentang “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Rakit Kabupaten Banjarnegara”. Hal ini dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan. Dari hasil *pretest* diperoleh hasil 4 siswa (66,7%) pada kategori rendah, 2 siswa (33,3%) pada kategori sedang dan tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi. Pada *posttest* diperoleh hasil 2 siswa

- (33,3%) pada kategori sedang, 4 siswa (66,7%) pada kategori tinggi dan tidak ada siswa pada kategori rendah.
2. Penelitian oleh Putri Yulianti dan Afrizal Sano (2016) tentang “*Self-Regulated Learning Siswa*” yang dilakukan terhadap siswa sekolah menengah, mengungkapkan : (1) *self-regulated learning* siswa yang memiliki hasil belajar tinggi secara umum berada pada kategori baik dengan perentase 75,4%, (2) *self-regulated learning* siswa yang memiliki hasil belajar yang rendah secara umum berada pada kategori baik dengan persentase 71,9%, (3) terdapat perbedaan yang signifikan *self-regulated learning* siswa yang memiliki hasil belajar tinggi dan siswa yang memiliki yang hasil belajar rendah.
 3. Selanjutnya penelitian oleh Asri Subtikasari (2019) tentang “ Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dengan Pendekatan *Contextual Teaching And Learning* untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning Siswa* di SMP Negeri 7 Padang” mengungkapkan bahwa : (1) kondisi *self-regulated learning* siswa kelas VII.7 SMP Negeri 7 Padang sebelum diberikan perlakuan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *contextual teaching and learning* berada pada kategori sedang, (2) kondisi *self-regulated learning* siswa kelas VII.7 SMP Negeri 7 Padang setelah diberikan perlakuan layanan penguasaan konten dengan pendekatan *contextual teaching and learning* berada pada kategori tinggi, (3) dapat disimpulkan

bahwa layanan penguasaan konten dengan pendekatan *contextual teaching and learning* terbukti efektif untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa kelas VII.7 SMP Negeri 7 Padang.

F. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka pemikiran, diberikan *pretest* pada siswa kelas XI SMAN 2 Payakumbuh untuk mengetahui *self-regulated learning* siswa. Kemudian dari hasil *pretest* akan dibentuk kelompok dengan *self-regulated learning* yang rendah lalu dibentuk menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok kontrol pada kelas XI MIPA 3 yang beranggotakan 10 orang akan diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *homeroom* kemudian diberikan *posttest* dan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Kemudian pada kelompok eksperimen pada kelas XI IPS 1 yang beranggotakan 10 orang siswa akan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*, setelah diberikan *pretest* dan *posttest* dan selanjutnya membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

G. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiono (2013) menjelaskan pengertian hipotesis perlu dibedakan antara hipotesis penelitian dan hipotesis statistik. Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dinyatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Sedangkan hipotesis statistik ada apabila peneliti bekerja dengan sampel.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka penelitian dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang signifikan *self-regulated learning* siswa kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*.
2. Terdapat perbedaan *self-regulated learning* siswa kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *homeroom*.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan *posttest self-regulated learning* antara kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dengan *posttest self-regulated learning* siswa kelompok kontrol yang mengikuti layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *homeroom*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Payakumbuh.

1. Kondisi *self-regulated learning* siswa XI di SMA Negeri 2 Payakumbuh sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori sedang. Hal ini terjadi karena secara keseluruhan, siswa belum mampu bertanggung jawab dan mengatur dirinya dalam kegiatan belajar. Maka dari itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa salah satunya yaitu dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*.
2. Kondisi *self-regulated learning* siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Payakumbuh setelah diberikan perlakuan (*posttest*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* mengalami peningkatan. Pada kelompok eksperimen berada pada kategori sangat tinggi sedangkan pada kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Hal ini terjadi karena pada kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* dimana siswa dapat saling terbuka satu sama lain

karena dalam bimbingan kelompok teknik *homeroom*, yang ditekankan adalah terciptanya suasana kekeluargaan sehingga siswa lebih menikmati bimbingan kelompok tersebut.

3. Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* dapat meningkatkan skor *self-regulated learning* siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata skor *posttest self-regulated learning* pada siswa kelompok eksperimen sebesar 153.2 yang berada pada kategori yang sangat tinggi, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 137,5 yang berada pada kategori tinggi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Oleh karena itu, diharapkan kepada siswa agar mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dengan serius dan teratur sehingga hasilnya dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Beberapa hal yang diharapkan meningkat pada *self-regulated learning* yaitu siswa mampu untuk membuat jadwal dan target belajar, siswa

mampu memperkaya sumber belajar, siswa mampu memberi konsekuensi pada diri, siswa mampu mengulang dan mengingat materi pelajaran.

2. Bagi Konselor dan Guru BK

Konselor dan guru BK diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan *self-regulated learning*. Guru BK dapat merencanakan program layanan yang berkenaan dengan *self-regulated learning* siswa dengan memanfaatkan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dengan materi yang lebih menarik dan menyenangkan. Sehingga dapat memperoleh ilmu baru dari hasil penelitian tersebut dan *self-regulated learning* pada siswa dapat meningkat.

KEPUSTAKAAN

- Amelia, S. & Taufik. (2020). Relationship of Self Efficacy with Self Regulated Learning Students of SMA N 1 Lubuk Basung. *Jurnal Neo Konseling, Vol (3): pp. 134-140.*
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Chamot, A. U. (2018). Developing Self-Regulated Learning In The Language Classroom. *New Perspectives On The Development Of Communicative And Related Competence In Foreign Language Education*, 41–52. <https://doi.org/10.1515/9781501505034-003>
- Creswell, J., W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Damayanti, N. (2012). *Panduan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta : Araska.
- Djannah, W. (2009). *Tingkat Penguasaan Self-Regulated Learning Skills Ditinjau dari Segi Prestasi Belajar dan Lama Studi Pada Mahasiswa FKIP UNS*. 63–76.
- Dewi, D. & Taufik. (2020). The Relationship of Self-Regulation with Obedience to School Regulations. *Jurnal Neo Konseling Volume 2 Number 4 2020*.
- Eka Septia, W. & Firman. (2020). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Peningkatan Self Regulated Learning Siswa Pengguna Game Online. *Jurnal Neo Konseling Vol (2) No (3) 2020*.
- Fasikhah, S. & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol 01(01)*, 145–155.
- Firman, F. (2018). Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Collaborative Learning Melalui Facebook dalam Peningkatan Self Regulated Learning Siswa. *Jurnal Pendidikan, 4(3)*.
- Gainau, M. B. (2011). Hubungan antara pola asuh orangtua, motivasi belajar, self regulated learning dengan hasil belajar siswa SMP Negeri di Kota Malang. Disertasi.
- Ghufron, M. Nur. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Ar- Ruzz Media.
- Hadi, I. (2017). Pentingnya Pengenalan Tentang Perbedaan Individu Anak dalam

- Efektivitas Pendidikan. *Jurnal Inspirasi*, 1(1), 71–74.
- Harahap, Ade Chita Putri., Neviyarni, & Daharnis. (2018). Hubungan Antara Self Efficacy dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Self Regulated Learning serta Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ansiru Pai* 3(1):46–62.
- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung : Refika Aditama.
- Hidayat, Farid., Zamroni, Edris., & Sucipto. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Sikap Anti Seks Bebas. *Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol.1 No.2 Desember 2018 Hal. 209-219*.
- Hidayat, H., Nirwana, H., & Syahniar, S. (2016). Perbedaan Motivasi Belajar, Mutu Keterampilan Belajar, dan Self Regulated Learning Siswa Kelas Diklat dan Siswa Kelas Reguler. *Konselor*, 5(1), 33 -41.
- Irianto, A. (2004). *Statistik Konsep Dasar & Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Latifah, E. (2015). Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 110 – 129–129. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7696>
- Lubis, Putri Sakinah., Alizamar & Syahniar. (2018). Self Regulated Learning Siswa dilihat dari Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol 2 No 1 Hal 98-102*.
- Maftuhah. (2012). Self-Regulated Learning pada Siswa Tunanetra Berprestasi Tinggi. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Mulyadi, S., Basuki, Heru., & Rahardjo, Wahyu. (2018). *Psikologi Pendidikan : Dengan Pendekatan Teori-Teori Baru Dalam Psikologi*. Depok : Rajawali Pers.
- Nafiah, A., & Handayani, A. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Homeroom untuk Penurunan Perilaku Agresif Siswa. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1/oktober), 17–36. <https://doi.org/10.26877/empati.v1i1/oktober.657>.
- Nurihasan, Achmad Juntika. (2006). *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : Refika Aditama.
- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Prayitno., et. al. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan Sistem Full Day School. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6, 1–7. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29131>.
- Puspitasari dkk, A. (2013). *Educational Psychology Journal*. 2(1), 1–6
- Putri, Ghea Gendys R. & Sutijono. (2013). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Home Room untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa tentang Bahaya Seks Bebas *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling Volume 1 Nomer 1 Tahun 2013, Pp 79-99 Januari*
- Putry, N. D., & Putri, D. H. (2017). Hubungan Kemampuan Self-Regulated Learning Dengan Hasil Belajar Ipa Siswa Smpn 3 Padang (The Correlation Between Self-Regulated Learning Of Science Subject With Learning Outcomes At SMPN 3 Padang). 1, 210–217.
- Putri, Putu Riana A., & Rustika, I. M. (2016). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Kelekatan Remaja Awal terhadap Ibu dengan Prestasi Belajar Siswa SMP N 6 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 54–63. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p06>.
- Putro, Hijrah E., Sugiyadi., & Pranoto, Hadi. (2018). Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume 3 Nomor 1 bulan Maret 2018. Halaman 1-5 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370*.
- Rasimin & Muhammad Hamdi. (2019). *Bimbingan dan Konseling kelompok*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Ridha, M., & Akbar, Zarina. (2020). Implementasi Teknik Home Room Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dalam Melatih Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Sitolu Ori Nias Utara. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling Vol. 6, No. 2, 2020*.
- Romlah, T. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang : UNM.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1),

44–49.

- Sanovan & Mudjiran. (2019). Hubungan Interaksi Sosial Siswa dan Guru dengan Motivasi Belajar Siswa di SMA Adabiah Padang. *Jurnal Neo Konseling Volume 1 Number 2 2019*
- Saraswati, P. (2019). Kemampuan Self Regulated Learning ditinjau dari Achievement Goal dan Kepribadian pada Remaja di Kota Malang. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 69–78. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.7209>
- Sari, A. P., Nirwana & Ahmad. (2015). Self Regulated Learning dan Locus Of Control Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Latar Belakang Budaya. *Konselor, Volume 4 Number 2 June 2015*.
- Suardi, N. &. (2002). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya : Unesa University Press.
- Subtikasari, A., & Neviyarni. (2019). Layanan Penguasaan Konten dengan Pendekatan Contextual Teaching and Learning untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa. *Jurnal Neo Konseling Volume 1 Number 1 2019*.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumarmo, U. (2002). Kemandirian Belajar: Apa, Mengapa, Dan Bagaimana Dikembangkan Pada Peserta Didik. (1983), 1–9
- Sutoyo, A. (2014). *Pemahaman Individu*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Syarif, S. (2021). *The Implementation of Home Room Technique through Group Guidance Services in Gaining Students ' Self- confidence*. 2(1), 48–58.
- Taufik. (2015). Bimbingan Kelompok Pra-Nikah bagi Mencegah Perceraian di Kalangan Pasangan Muda. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Volume: XV No.2. November 2015*.
- Theresa, Lawer Dede. 2015. Factors That Inform Students' Choice Of Study And Career. *Journal of Education and Practice Vol.6, No. 27, 2015*.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Rajawali Press.

- Wati, S., & Firman. (2018). Hubungan Self Regulated Learning dengan Flow Akademik Siswa. *Neo Konseling* 1(1):1–6.
- Winda Yola Agustian, Firman & Zikra. (2018). Efektifitas Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Metode Problem Solving untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa. *Konselor*, 1(1):1–10.
- Winarsuwu, T. (2002) *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : UMM Press.
- Widiyanto M. A. (2013). *Statistika Terapan Konsep & Aplikasi SPSS/LISREL dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi & Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Yanuardianto, Elga. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI). *Jurnal Auladuna*/ 94 Vol. 01. No. 02. Oktober 2019.
- Yulianti, P., Sano, A., dan Ifdil, I. (2016). Self Regulated Learning Siswa Dilihat dari Hasil Belajar. *Jurnal Educatio : Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 98-102.
- Yusuf, A. M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Zimmerman, B. J. (1989). Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologists*. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.
- Zonya, O. L & Sano, A. (2019). Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).